

## Dźwiękoterapia misami dźwiękowymi i gongami

### Gongs and acoustic bowls as instruments in therapy

W ostatnim czasie bardzo popularne stało się wykorzystywanie w muzykoterapii gongów i mis dźwiękowych. Oddziaływanie tych instrumentów ze względu na specyfikę wydobywania dźwięków wiąże je z dźwiękoterapią. Dźwiękoterapia, obok wibrotterapii i muzykoterapii, jest wykorzystaniem wpływu na człowieka stymulacji słuchowej i wibracyjnej w obszarze terapeutycznym, profilaktycznym i promującym szeroko rozumiane zdrowie. Dźwiękoterapia (inaczej: terapia dźwiękiem) to sposób oddziaływania jedną częstotliwością (jednym dźwiękiem), lub zestawieniem szeregu częstotliwości (kilku dźwięków jednocześnie lub kolejno po sobie) mającym wywołać określony skutek u osób poddanych zabiegowi. Do dźwiękoterapii można zaliczyć terapię głosem, terapię kamertonami, masaż misami dźwiękowymi i kąpiel w dźwiękach gongu. W terapii dźwiękiem wykorzystuje się często instrumenty

wywodzące się z różnych obszarów kulturowych, które posiadają silne właściwości wibroakustyczne, przez co intensywniej wpływają na organizm człowieka, niż tradycyjne instrumenty orkiestrowe. Oprócz oddziaływania instrumentami w terapii dźwiękiem spotyka się także specjalistyczne urządzenia elektroniczne, które diagnozują komputerowo stan człowieka i bezpośrednio oddziałują, odpowiednio dobierając wzorcową częstotliwość.

Aby zrozumieć, na czym polega oddziaływanie dźwiękoterapii gongami i misami, przypomnijmy podstawowe informacje dotyczące samego dźwięku i zjawiska fali dźwiękowej.

Wyjaśniając istotę powstawania dźwięku możemy powiedzieć, że dźwięk istnieje jako wynik ruchu drgających ciał stałych i jest rodzajem energii kinetycznej. Aby powstał dźwięk, cząsteczki ciała stałego

muszą drgać, czyli wykonywać ruch wahadłowy. Każdy ruch wahadłowy to jeden cykl. Liczba cykli w ciągu jednej sekundy to częstotliwość. Mierzy się ją w jednostkach nazywanych Hertzami (Hz) na cześć niemieckiego fizyka Heinricha Rudolfa Hertza, odkrywcy fal elektromagnetycznych. W skrócie jeden Hz to jeden ruch wahadłowy drgających cząsteczek na sekundę. Rozchodzenie się drgań wahadłowych cząsteczek w przestrzeni określa się mianem fali dźwiękowej. Fale dźwiękowe przy normalnym ciśnieniu atmosferycznym, w powietrzu o temperaturze 20 stopni Celsjusza, rozchodzą się z prędkością 343,8m/s; w wodzie znacznie szybciej, bo aż ok. 1490 m/s. Co ciekawe, w wodzie w stanie stałym, czyli w lodzie, prędkość ta jeszcze wzrasta do 3300 m/s. W stali prędkość fali dźwiękowej wynosi ok. 5100 m/s. W innych ciałach, takich jak szkło, prędkość fali dochodzi do ok. 6000 m/s.; w rtęci, podobnie jak w wodzie, do 1500 m/s.; w betonie 3800 m/s., a w drewnie 5260 m/s (Drobner, 1963).

Każdy pojedynczy dźwięk zbudowany jest z 16 alikwotów. Alikwoty, czyli składowe tony harmoniczne, narastają równocześnie z częstotliwością podstawową, na nią się nakładając. Taki szereg częstotliwości nosi nazwę szeregu harmonicznego. Człowiek słyszy w granicach od 16 Hz do 20000 Hz. Poza granicą słyszalności istnieją jeszcze infradźwięki, czyli dźwięki poniżej dolnego progu słyszenia oraz ultradźwięki powyżej górnego progu słyszenia. Ultradźwięki znajdują także zastosowanie w medycynie. Za pomocą urządzenia generującego i rejestrującego fale ultradźwiękowe (ultrasonograf) można uzyskać obraz narządów wewnętrznych.

Intensywność dźwięków mierzona jest w jednostkach zwanych decybelami (dB). Dla dźwięków ledwo słyszalnych intensywność jest bliska 0dB, natomiast dla najgłośniejszych, słyszalnych przez człowieka wynosi 120dB (próg bólu). Skala decybelowa ma charakter logarytmiczny, to znaczy dźwięk 2dB jest dziesięć razy głośniejszy niż dźwięk 1dB, a dźwięk 20dB jest sto razy głośniejszy.

Fala dźwiękowa, docierając do ciała poprzez uszy, kości, mięśnie i skórę wpływa bezpośrednio na komórki i organy wewnętrzne, zmieniając strukturę płynów ustrojowych i równocześnie przyspieszając do prędkości bliskiej rozchodzeniu się dźwięku w wodzie. W ten sposób ciało oprócz swoich wewnętrznych rytmów rezonuje pod wpływem rozchodzącej się fali, a poszczególne organy odpowiadają mocniej od innych ze względu na zawartość procentową wody. Przyjmuje się, że masa ciała dorosłego człowieka składa się w 75% z wody. Woda ta rozmieszczona jest w przestrzeniach wewnątrzkomórkowych i zewnątrzkomórkowych. Na przykład mięśnie zawierają 74-80% wody, płuca około 80%, wątroba około 68%, a kości około 25%. Płyny ustrojowe i wydzieliny charakteryzują się większą zawartością wody: żółć - 86%, chłonka 98%, sok żołądkowy 97%, pot 99,0-99,5%. W ten sposób oddziaływanie wibroakustyczne na ciało ma sens, gdyż dobranie odpowiedniej częstotliwości, która rezonuje z częstotliwościami określonych narządów człowieka może być wzorcem stymulującym do poprawnego funkcjonowania przy różnych schorzeniach, a także przy prewencji i promocji zdrowia. Nie bez znaczenia jest też samo nastawienie osoby poddanej od-

działywaniu dźwiękiem. Jonatan Goldman – pisarz, muzyk, pedagog, autorytet w dziedzinie uzdrawiania dźwiękiem, stworzył formułę skutecznego oddziaływania dźwiękiem i wibracją ukierunkowaną do konkretnego odbiorcy: częstotliwość + intencja = uzdrawianie<sup>1)</sup>. Oznacza to, że zamiar osoby poddanej oddziaływaniu dźwiękiem jest równie ważny, jak częstotliwości, które są przewidywane dla tej osoby do wytworzenia rezonansowego uzdrowienia. Aby zatem częstotliwości wydobywane z instrumentów mogły bezpośrednio wpływać na ciało człowieka, oprócz nastawienia słuchacza odpowiedzialny za to powinien być jeszcze rezonans. W XVII wieku Christian Huygens - holenderski matematyk, fizyk oraz astronom, ogłosił zasadę stwierdzającą, że każdy punkt ośrodka przenoszącego drganie, do którego dojdzie fala, staje się źródłem elementarnych fal, których obwiednia staje się nowym czołem fali. Odnosząc tę zasadę do fali dźwiękowej, mówimy o synchronizacji i rezonowaniu drgań (łac. *resonare* – odbzmiewać). Jeżeli obiektem rezonującym jest ciało ludzkie i jego rytmy mówimy wtedy o wodzeniu dźwiękowym lub muzycznym (*entrainment*).

Na zasadzie wodzenia muzycznego oparta jest terapia wibracyjna (wibroterapia), gdzie środkiem uzdrawiającym jest samo drganie. W wyniku wodzenia rytmy organizmu, serce, oddech, fale mózgowo dostrajają się do częstotliwości wibracji fali dźwiękowej.

Lecz jak się to ma do badań nad dźwiękiem, które przeprowadzane były na

<sup>1)</sup> Źródło: <http://www.healingsounds.com/> ; <http://www.healingsounds.com/articles/shifting-frequencies-1.asp>

przestrzeni dziejów? Kiedy spojrzemy na historię badań nad dźwiękiem, możemy powiedzieć, że już od czasów starożytnych fascynowano się jego istotą.

Pierwsze odkrycia dotyczące natury dźwięku w czasach starożytnych były dokonane przez Pitagorasa, który badał zależności matematyczne pomiędzy poszczególnymi tonami. W tym celu skonstruował monochord, instrument muzyczny i jednocześnie przyrząd mierniczy służący do określania stosunków długości struny do wysokości dźwięku. W ten sposób Pitagoras dowiódł, że dźwięki wykazują pomiędzy sobą harmonijne zależności, które można spotkać w matematyce. W późniejszych czasach Platon i potem Arystoteles rozwinęli nauki harmonii muzycznych Pitagorasa dołączając do nich matematyczne opisy ruchów ciał niebieskich. Połączenie to dało podstawy kosmologii, gdzie nierozzerwalnie łączyły się harmonie muzyczne, matematyczne i astrologiczne. Tę, które wydawały ciała niebieskie, łączyły się ze sobą tworząc „muzykę sfer niebieskich” (*musica mundiana*). Oprócz muzyki sfer niebieskich rozróżniano także muzykę instrumentalną (*musica instrumentalis*), wydobywaną z ówczesnych instrumentów i muzykę emanującą z ciała ludzkiego (*musica humana*), która powstawała na skutek rezonansu duszy z ciałem (Barrow, 1999).

Idea harmonii sfer niebieskich w czasach nowożytnych opisana została po raz pierwszy przez niemieckiego matematyka, fizyka i astronoma Johannesesa Keplera, który w 1619 r. ogłosił w dziele „*Harmonices Mundi libri V*” teorię harmonii sfer niebieskich opartą na muzyce. Opisał proporcje

odległości eliptycznych torów obiegu planet wokół słońca, które odpowiadają proporcjom w łańcuchu szeregu harmonicznego alikwotów. Ideę Keplera udało się zrealizować profesorowi Johnowi Rodgersowi z uniwersytetu Yale, który wraz z waltornistą i basistą jazzowym Willi Ruffem opracował i nagrał dźwięki torów poszczególnych planet<sup>2)</sup>.

W 1787 roku niemiecki fizyk Ernst Florens Friedrich Chladni przeprowadził szereg eksperymentów z uzyskiwaniem graficznych figur dźwiękowych za pomocą smyczka od skrzypiec i płyty, na której był rozsypany proszek. W ten sposób w zależności od intensywności pocierania krawędzi płyty smyczkiem pod wpływem wytworzonych drgań powstawały ciekawe wzory i figury geometryczne znane też pod nazwą „figury Chladniego”. W 1967 roku dr Hans Jenny, szwajcarski uczonec, opublikował dzieło „Cymatics, the Structure and Dynamics of Waves and Vibrations”, w którym umieścił zdjęcia figur Chladniego wykorzystując zamiast smyczka przetworniki elektroakustyczne sterowane odpowiednim generatorem. Najciekawsze z nich były opublikowane w biuletynie UNESCO *Courier* (grudzień, 1969)<sup>3)</sup>. W ten sposób Jenny dał podwaliny nowej dziedzinie badań nazywanej *cymatics* – kimatyka (gr. *Kyma* - fala).

Jeszcze inne badania nad dźwiękiem przeprowadził w latach osiemnastych XX w. francuski muzyk jazzowy, kompozytor i akupunkturzysta Fabien Maman. Opierając się na odkryciach Joela

Sternheimera<sup>4)</sup>, współczesnego fizyka francuskiego, przeprowadził na uniwersytecie Jussieu w Paryżu wraz z Helene Grimal, biologiem z CNRS (Narodowego Centrum Badań Naukowych w Paryżu) badania oddziaływania dźwięków na żywe komórki organizmu. Do badań użyto komórek świeżej krwi i komórek HeLa<sup>5)</sup>, które pochodziły z hodowli laboratoryjnej uniwersytetu Jussieu. Przy niezmienniej procedurze badawczej, za pomocą mikroskopu o 100-krotnym powiększeniu, fotografowano zdjęcia struktury wewnętrznej jądra komórek, które poddawane były oddziaływaniu fali dźwiękowej powstałej z różnych instrumentów muzycznych. Zdjęcia wykonywano co minutę w czasie 21 minut. Kiedy dochodziło do rozbicia komórki w krótszym czasie, kończono eksperyment.

<sup>4)</sup> Joel Sternheimer w rozprawie „La Musique des Particules Élémentaires” („Muzyka cząstek elementarnych”), Wyd. „Compte-rendu de l'Académie des Sciences” (styczeń 1983) stwierdza, że otaczające nas ciała subtelne, nazywane polem energetycznym lub aurą, są wypełnione „zawieszonymi” dźwiękami. Każda z cząstek atomowych (elektron) charakteryzuje się wyjątkową częstotliwością, odwrotnie proporcjonalną do jej masy atomowej. Oznacza to, że złożeni jesteśmy z częstotliwości muzycznych, a owe „dźwiękowe” drgania funkcjonują w naszych strukturach molekularnych i DNA. Wedle teorii naukowca, odpowiednio dobrany dźwięk, który będziemy intonować lub będziemy go słuchać jest w stanie zmieniać nasz układ komórek, a nawet informacje zawarte w kodzie DNA.

<sup>5)</sup> Nazwa HeLa pochodzi od pierwszych liter imienia i nazwiska pacjentki Helen Lane, która poddana została leczeniu nowotworu szyjki macicy w Johns Hopkins Hospital w Baltimore, stan Maryland w USA. Hodowlę komórek założono w 1952 roku, pobierając próbki nowotworu od Helen Lane, dzięki czemu komórki HeLa są powszechnie hodowane w laboratoriach na całym świecie.

---

<sup>2)</sup> Strona internetowa Willie Ruffa: <http://www.willieruff.com/kepler.html>

<sup>3)</sup> [http://pl.wikipedia.org/wiki/Ernst\\_Chladni](http://pl.wikipedia.org/wiki/Ernst_Chladni)

W badaniu rozdzielono grupę A – kontrolną i grupę B – eksperymentalną, na którą oddziaływano dźwiękiem o amplitudzie 30-40 dB z odległości ok. 30 cm. W podsumowaniu Fabien Maman doszedł do wniosku, że struktura komórek rozpadała się pod wpływem dźwięku. W zależności od użytego instrumentu odbywało się to wolniej lub szybciej. Komórki najgwałtowniej rozpadały się przy intonowaniu dźwięków skali jońskiej głosem ludzkim, a także przy użyciu gongu, któremu towarzyszyły liczne alikwoty wywołując wiele jednocześnie rezonujących częstotliwości. Fabien Maman (1999, s. 69), cytując słowa Joela Sternheimera (1983): „masy cząsteczek zachowują się i manewrują pomiędzy sobą tak, jak gdyby były dźwiękami muzycznymi na chromatycznie temperowanej skali”, doszedł do wniosku, że wybuch jądra komórki jest wynikiem rezonansu pomiędzy elementarnymi cząstkami, składającymi się na strukturę komórki i dźwiękami, jakie emitowano. Natężenie rezonansu pomiędzy częstotliwościami muzycznymi cząstek elementarnych a wprowadzonym dźwiękiem jest tak duże, że destabilizuje strukturę komórki. Cytując Mamana możemy stwierdzić, że „odkrycie to wskazuje na determinującą rolę wibracji dźwięku, działającej bezpośrednio na najsubtelniejszym poziomie ludzkiego organizmu, w przekształceniu struktury komórkowej” (tamże, s. 57).

Ostatnio można się spotkać z publikacjami prac Masaru Emoto, japońskiego uczonego, który w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku zapoczątkował badania

nad zamrożonymi kryształami wody. Emoto początkowo interesował się wodą znajdującą się w zbiornikach pitnych, lecz w miarę rozwoju badań zajął się także wpływem muzyki na tworzenie się kryształów zamrożonej wody. W tym celu stawiał szalki Petriego z wodą destylowaną pomiędzy dwoma głośnikami, z których wydobywała się muzyka. Później wodę zamrażał w temperaturze minus 5 stopni na ok. 2 godziny i umieszczał pod mikroskopem o 200-500-krotnym powiększeniu, fotografując utworzone w ten sposób kryształy. Piękne fotografie kryształów wody odwzorowywały wibracje pochodzące z poszczególnych utworów muzyki klasycznej i nowoczesnej. Bardzo znaczącym faktem jest, że przy próbie sfotografowania wody, na którą oddziaływano muzyką heavy metalową, kryształów nie odnaleziono, gdyż woda się nie skryształizowała. Sam Emoto (2004) przyznaje, że nie można dwukrotnie uzyskać jednakowego kryształu, ale, pomimo że nie ma pełnej powtarzalności eksperymentu, da się wyróżnić pewne tendencje do tworzenia się określonych typów kryształów. Najważniejszą rzeczą, na jaką zwraca uwagę podczas weryfikacji, to ich regularna budowa.

Dzięki współczesnym badaniom nad istotą dźwięku, możemy zrozumieć szereg zjawisk, jakie zachodzą w organizmie człowieka. Dźwiękoterapia gongami i misami przede wszystkim odwołuje się do wibroterapii, ale także słyszalny jest dźwięk, więc jednocześnie drugoplanowo wpływa na odbiór wrażeń estetycznych. W dodatku, kiedy odbiorca ma określoną intencję wiążącą się ze skutkiem oddziaływania, wtedy dopiero możemy powiedzieć o całościowym działaniu gongów i mis.

Warto w tym miejscu przedstawić genezę tych instrumentów.

Gongi pojawiły się na początku epoki brązu, ok. 3500 r. p.n.e. na terenach Mezopotamii. Brąz, czyli stop miedzi z cyną o stosunku 9:1, prawdopodobnie odkryto przypadkowo w efekcie wytopienia się kamieni z pieców chlebowych. Starożytni wytwórcy gongów dodawali do odlewanych stopu meteoryty spadające z nieba, przez co brzmienie gongu stawało się bardziej przestrzenne, rezonujące i o wiele dłużej wybrzmiewało. Gongi takie traktowano jako święte i używano ich przy szczególnych okazjach. Dzisiaj wiadomo, że w meteorytach znajdował się nikiel, który w tamtych czasach był nieosiągalny. Charakterystyczne brzmienie gongu wydobywa się pałką, która wprawia w drgania całą powierzchnię. Zaliczany jest do idiofonów. Gong wydaje dźwięk o nieokreślonej wysokości, która dostraja się do każdego współbrzmiącego akordu.

Najczęściej spotykane gongi są płaskie, z niewielką wypukłością, o lekko zagiętych brzegach. Nazywane bywają tam tamami, lub gongami symfonicznymi. Wykuwa się je z odlewu na gorąco, lub z blachy na zimno. Można spotkać także gongi z dużą wypukłością pośrodku, nazywane gongami balijskimi, które wykorzystywane są w gamelanach - indonezyjskich zespołach muzyki tradycyjnej. Znane są także gongi chińskie, wykute z płaskiej blachy mosiężnej, nazywane wietrznymi, albo fenami. W orkiestrach gong wprowadzony został pod koniec XVIII w.

Gongi są silnie rezonującymi instrumentami, wytwarzającymi długie fale powoli wybrzmiewających dźwięków, które „zagęsz-

czają” otaczające powietrze. Pomieszczenie zagęszcza się od wibracji do tego stopnia, że wszystkie inne dźwięki, obecne pod postacią fal w środowisku akustycznym, znikają w rezonansowej „chmurze” brzmienia gongu. W taki sam sposób dźwięki gongu, wykorzystując zjawisko wodzenia muzycznego, bezpośrednio oddziałują na całe ciało fizyczne, powodując natychmiastowe odczucie holistycznego rezonansu w każdej komórce. Większości osób kojarzy się to z zanurzeniem w przestrzeni dźwiękowej. Doświadczająca osoba ma wtedy wrażenie, że znajduje się w kokonie lub macicy stworzonej z dźwięku powstałego przez spiętrzenie fal o niskich częstotliwościach zawartych w pełnym brzmieniu gongu.

W praktyce gongi stosuje się jako główne instrumenty, obok mis i innych instrumentów etnicznych, podczas zbiorowych sesansów grupowych nazywanych „Kąpielami w dźwiękach gongu”, gdzie promowany jest zdrowy, proekologiczny tryb życia. Gongi działają także prewencyjnie, gdyż ich oddziaływanie powoduje wzrost zasobów naturalnych u człowieka. Dzieje się tak dlatego, że dźwięki gongu nastrajają swoimi częstotliwościami komórki i narządy wewnętrzne, zmieniając wcześniejsze częstotliwości, które wywołały zaburzenia.

Misy dźwiękowe są idiofonami wykutymi z brązu. Najstarsze z nich wywodzą się z rejonu Azji Środkowej, a w szczególności z rejonu Himalajów (obecnie Nepal, Tybet) i datowane są na X-XII w. Takie misy nazywane są antycznymi i mają wysoką wartość. Misy z początku służyły jako praktyczne naczynia do przechowywania żywności, a kształt i stop wysokojakościowego brązu

(cynk, cyna, miedź, żelazo) powodował, że naczynia te wydawały długi, łagodny dźwięk. Aby poprawić ich właściwości wybrzmiewające, dodawano do stopu brązu metale szlachetne, takie jak: srebro, złoto, nikiel i najbardziej cenione „żelazo z nieba”, pochodzące z meteorytów i tektytów. Przypuszcza się, że dźwięk mis wraz z innymi instrumentami takimi, jak *thinksze*<sup>6)</sup>, czy małe dzwonki, pełnił specyficzną funkcję podczas odprawiania starożytnych rytuałów szamańskich *bon*, znanych jeszcze przed Buddyzmem Tybetańskim. Jednakże jak dotąd nie odnaleziono konkretnych tekstów opisujących zastosowanie mis w pełni, a tradycje przekazywane ustnie z rejonu Himalajów są mało znane na Zachodzie. Obecnie misy produkowane są w Nepalu, Bhutanie, północnych stanach Indii, Chinach, Korei i Japoni. Znane są jako instrumenty wspierające medytację a także jako terapeutyczne, służące do masażu dźwiękowego.

W Polsce misy rozpowszechniły się pod koniec lat 90. XX w. dzięki Instytutowi Wiedzy Waleologicznej z Poznania. Choć w innych krajach instrumenty te nazywane są misami himalajskimi, śpiewającymi, lub dźwiękowymi, w Polsce spopularyzowała się nazwa „misy tybetańskie” i także „masaż dźwiękiem misami tybetańskimi”, co nie jest słuszne, jak uważa Marek Kalmus. W swojej monografii „Tybet. Legenda i rzeczywistość” opisuje, że nie znalazł żadnych konkretnych

<sup>6)</sup> *Tingsha* tybetańskie (lub *Ting-Sha*) to małe talerze używane w modlitwie i rytuałach tybetańskich. Dwa talerze są połączone za pomocą skórzanego paska lub łańcucha i uderza się je o siebie tworząc przejrzyste i wysokie tony. Talerze są bardzo grube i tworzą niepowtarzalny długi dźwięk, który wytwarza harmoniczne tony wydźwięku. Źródło - <http://en.wikipedia.org/wiki/Tingsha>

informacji, aby w medycynie tybetańskiej używano dźwięku mis. „Ewidentnym oszustwem niemającym nic wspólnego z medycyną tybetańską jest terapia przy zastosowaniu wibracji grających mis tybetańskich”. (...) „...żaden tybetański tekst medyczny nie wspomina o takiej terapii, a i stosowany w tej technice rodzaj mosiężnych mis nie jest spotykany w Tybecie...” (Kalmus, 2008, s. 348). Dlatego obecnie odchodzi się od tej nazwy, poza tym współczesne instrumenty w większości produkowane są poza Tybetem. Niestety nie istnieją żadne źródła dla dokładnego zweryfikowania historii powstania i przeanalizowania rozwoju wytwarzania mis. Możemy snuć jedynie przypuszczenia w oparciu o szczątkowe informacje, które zachowały się do dziś. Odkrycie mis przez cywilizację zachodu przypada całkiem niedawno, bo dopiero na lata 60. XX w., kiedy chińskie gongi i misy pojawiły się na zachodzie po raz pierwszy. W tym okresie dużo młodych ludzi z Europy i Ameryki, na fali ruchu hipisowskiego, podróżowało po Nepalu i Indiach. Muzycy zachodni zwrócili uwagę na niezwykle brzmienie tych instrumentów i od tego czasu zaczęły się pojawiać pierwsze zespoły muzyczne używające mis oraz gongów w swojej muzyce.

Jednym z prekursorów wprowadzenia gongu na zachodzie (USA) był także Yogi Bhan, który podczas zajęć *kundalini jogi* i *nada jogi* (*jogi* dźwięku) wykorzystywał gong symfoniczny. Jego uczeń, Amerykanin, mistrz gry na gongu, Don Conreux założył pod koniec lat siedemdziesiątych jeden z pierwszych zespołów używających tego instrumentu: „One Hand Clapping”. Teraz w Nowym Jorku kontynuuje prywatną prak-

tykę oraz podróżuje po świecie, robiąc rytualne ceremonie dźwiękowe i przedstawienia, które nazywa „Misterium Tremendum”. Don Conreaux inspiruje także innych, aby zostali mistrzami gongu oraz holistycznymi uzdrowicielami (Conreaux, 2002). Uważa się go za głównego mistrza i nauczyciela tego instrumentu.

Innym zespołem amerykańskim, założonym przez Raphaela Mostela, jest „Tibetan Singing Bowl Ensemble: New Music for Old Instruments” – zespół, o którym z zainteresowaniem wypowiadał się John Cage w 1990 roku<sup>7)</sup>.

W Anglii ekspertem i pionierem (lata sześćdziesiąte), który sprowadził misy i gongi, jest Frank Perry. Posiada on jedną z największych na świecie kolekcji tych instrumentów<sup>8)</sup>. Jego przyjaciel Belg, Geert Verbeke, jako jeden z pierwszych na zachodzie eksperymentował z terapeutycznym zastosowaniem dźwięku mis. Wydał też książkę na temat historii i zastosowania w terapii oraz przeciwwskazań, zatytułowaną „Śpiewające misy ABC”<sup>9)</sup>.

Przy oddziaływaniu misami instrumenty, zgodnie z ustaloną wielkością i wysokością dźwięku, kładzie się obok, lub bezpośrednio na poszczególne części ciała pacjenta, dzięki czemu oprócz dźwięku odczuwane są delikatne drgania, przenoszone wprost z mis. Technika ta znana jest pod nazwą masażu dźwiękiem, a osoba poddana masażowi ma wrażenie, jakby dźwięk prze-

nikał bezpośrednio do ciała i rozprzestrzenił się w wielu miejscach jednocześnie.

W Niemczech muzykoterapeuta Johannes Heimrath opracował unikalną technikę nazywaną „sonogramem osobowości”, podczas której wykorzystuje dźwięki gongu. Technika ta pozwala ujawnić dysharmonie emocjonalno-cieleśne, które są usuwane w trakcie terapii (Matela, Sakowska, 2003).

W Niemczech i w Polsce znany jest Peter Hess, inżynier, fizyk i radiesteta, który wraz z pomocą niemieckiego etnomuzykologa Gerta-Mathiasa Wegnera, opracował swoją autorską metodę masażu misami znaną pod nazwą „Metoda Petera Hessa”. Ważne są w niej ustawienia mis na ciele masowanej osoby i odpowiednie sekwencje uderzeń, aby fala dźwięku mogła być rozprowadzona, podążając za ruchem pałeczki wzbudzającej dźwięk.

W Polsce i na świecie znany jest także Tomasz Czartoryski, najbliższy uczeń Dona Conreaux, który wraz z mistrzem koncertuje i naucza gry na gongach, towarzysząc mu w podróżach po świecie.

Doświadczenia z terapeutycznym oddziaływaniem gongów i mis pokazują, że rzeczywiście taki seans ma sens. Badania przeprowadzone przez autora (Pułka, 2007) potwierdziły pozytywne oddziaływanie tych instrumentów w połączeniu z ruchowymi technikami muzykoterapeutycznymi. Do oceny oddziaływania wykorzystano standaryzowany kwestionariusz STAI-x 1, oraz autorską listę przymiotników wzorowaną na technice dyferencjału semantycznego. Badanie wykazało pozytywne oddziaływanie specjalnie przygotowanego programu,

---

<sup>7)</sup>[http://www.mostel.com/Cage\\_about\\_Mostel.html](http://www.mostel.com/Cage_about_Mostel.html)

<sup>8)</sup><http://www.frankperry.co.uk>

<sup>9)</sup><http://users.skynet.be/geert.verbeke.bowls/> ; „Śpiewające misy ABC”, [http://www.pilgrimsbo-oks.com/Singing\\_Bowls.html](http://www.pilgrimsbo-oks.com/Singing_Bowls.html)



wykorzystującego połączenie techniki muzykoterapeutycznej (w tym przypadku „tańców w kręgu” z seansem „kąpeli w dźwiękach gongu i mis”). Przy ścisłym zachowaniu procedury badawczej pozwoliło to na uchwycenie obniżenia napięcia emocjonalnego i podwyższenia nastroju wśród badanych osób. Badania te wykazały, że połączenie terapii dźwiękiem z muzykoterapią może przynieść korzyści także dla tej ostatniej. Być może w niedalekiej przyszłości dźwiękoterapia misami i gongami, jako nowa technika terapii, stanie się znaną techniką stosowaną w połączeniu z muzykoterapią, tam, gdzie potrzebne jest obniżenie napięcia oraz ukierunkowanie na relaks i poczucie swobody ruchu.

Osoby, które od lat uczestniczą regularnie w seansach kąpeli w dźwiękach gongu i koncertach relaksujących z wykorzystaniem gongów i mis, twierdzą, że ich poziom zdrowia fizycznego i psychicznego znacznie wzrósł i są bardziej odporne na zewnętrzne czynniki stresogenne. Zatem można by powiedzieć, że seanse kąpeli w dźwiękach gongów i mis spełniają warunek zapobiegania chorobom znany z medycyny chińskiej, który jest bardziej bliski naturze człowieka, niż samo leczenie chorób.

## Streszczenie

Terapie za pomocą dźwięków, z wykorzystaniem wibracji i muzykoterapii są zbliżone do siebie. Korzystają one z siły oddziaływania energii dźwięku w terapii, profilaktyce zdrowotnej i w promocji zdrowia. Referat dotyczy leczenia za pomocą gongów i mis dźwiękowych. Przedstawia także krótki rys historyczny na temat tych instrumentów, ich budowy

oraz specyfiki wpływu fali dźwiękowej na organizm ludzki. Zawiera informacje o niektórych badaniach, jakie były prowadzone nad istotą dźwięku i badaniach potwierdzających rolę gongów i mis w procesie poprawy stanu zdrowia. Badania były także prowadzone przez autora.

**Słowa kluczowe:** gongi, misy dźwiękowe, dźwiękoterapia, wibroakustyka, dźwięk, badania, istota dźwięku

## Summary

Therapy with sounds, with vibration and music therapy are very close each other. All of them use acoustic energy in therapy, health prevention and health promotion. The paper presented here concerns the treatment using gongs and acoustic bowls. There are short historical remarks about these instruments, their construction, specificity and also about their way to European music and to the therapy. There are information about some research supporting the role of gongs and bowls in healing, the research was done also by the author.

**Key words:** gongs, acoustic bowls, therapy with sounds, vibrotherapy, sound, research, essence of music

## Bibliografia:

1. Barrow J. D. (1999). Wszechświat a sztuka. Fizyczne, astronomiczne i biologiczne źródła estetyki. Warszawa: Wydawnictwo Amber.
2. Campbell D. (2000). Music.

- Physician for times to come.  
Wydawnictwo Theosophical  
Publishing House.
3. Conreaux D. (2002). Magnus opus gongu. Poznań: Wydawnictwo EuroAura.
  4. Drobner M. (1963). Instrumentoznastwo i akustyka. Kraków: Wydawnictwo PWM.
  5. Emoto M. (2004). Woda. Obraz energii życia. Konstancin-Jeziorna: Wydawnictwo Medium.
  6. Emoto M. (2006). Tajemnice wody i jej wpływ na człowieka i naszą planetę. Konstancin-Jeziorna: Wydawnictwo Medium.
  7. Kalmus, M. (2008). Tybet. Legenda i rzeczywistość. Kraków: Wydawnictwo Bezdroża.
  8. Maman F. (1999). Rola muzyki w XXI wieku. Lublin: Wydawnictwo Morpol.
  9. Matela L., Sakowska O. (2003). Moc dźwięku. Białystok: Wydawnictwo Studio Astropsychologii.
  10. Pułka P. (2007). Muzykoterapia w połączeniu z dźwiękoterapią w promocji zasobów – propozycja programu. Niepublikowana praca dyplomowa, Akademia Muzyczna w Krakowie, promotor dr Ewa Klimas-Kuchtowa.
  11. Sternheimer, J. (1983). La Musique des Particules Elémentaires. Wydawnictwo Compte-rendu de l'Académie des Science.

#### **Źródła internetowe:**

- <http://www.willieruff.com/kepler.html>  
[http://pl.wikipedia.org/wiki/Ernst\\_Chladni](http://pl.wikipedia.org/wiki/Ernst_Chladni)  
[http://www.mostel.com/Cage\\_about\\_Mostel.html](http://www.mostel.com/Cage_about_Mostel.html)  
<http://www.frankperry.co.uk/>  
<http://users.skynet.be/geert.verbeke.bowls/>  
<http://en.wikipedia.org/wiki/Tingsha>

**Piotr Pułka** – ukończył studia instrumentalne w klasie Fagotu i podyplomowe studia Muzykoterapii w Akademii Muzycznej w Krakowie. Wiedzę z zakresu oddziaływania gongami i misami dźwiękowymi zdobył u Dona Conreaux i w Centrum Szkoleniowym reprezentującym w Polsce niemiecki Instytut Terapii Dźwiękiem wg metody Petera Hessa. Autor prowadzi własną działalność związaną z rozpowszechnianiem gongów i mis dźwiękowych w zakresie prewencji i promocji zdrowia, a także współpracuje z Akademią Muzyczną w Krakowie prowadząc cykliczne zajęcia warsztatowe z dźwiękoterapii.

#### **Adres do korespondencji:**

mgr Piotr Pułka  
e-mail: [piotrpulka@gmail.com](mailto:piotrpulka@gmail.com)