

Az éneklés úgy gyógyítja a lelket, ahogyan a gyógyszerek nem tudják.

Az éneklést depresszió megszüntetésére, boldogság kifejezésére, veszély megelőzésére, jobb koncentrációra a meditációban világszerte gyakorolják az emberek.

Az éneklés segít egyensúlyban tartani az érzelmi, fizikai és szellemi állapotot, valamint megnyitja a spirituális ösvényeket.

„Nincs hangom, nem tudok énekelni!”

Ismerős neked is ez a mondat? Sokszor találok már ezzel a kijelentéssel.

Mindenki tud énekelni, kopogni az ujjával, ritmust ütni a lábával, magában dúdolgatni, vagy zümmögni.

Mindenkinek van hangja! Neked is! Azáltal, hogy tudsz beszélni, énekelni is tudsz. Már a beszédedben benne van az éneked. A beszédednek is van hangsora, ritmusa, hangszíne. Még a siketek is tudnak énekelni. Csak ők befelé énekelnek.

Az éneklés az életörömrre való képességünket fejleszti és erősíti.

Ma már tudományos tény, hogy a zeneterápia, a hangterápia, a vokális terápia nemcsak az agyra van hatással, hanem az egész emberi szervezetre. Ugyanakkor fejleszti és javítja az öntudatosságot, kiváló stresszoldó hatással bír, és segíti az érzelmek kifejezését. A zeneterápia és a vokális terápia olyan módszerek, amelyek a zenét, az éneklést mint eszközt alkalmazzák az önismeret- és személyiségfejlesztés, a gyógyítás, és a rekreáció területén. Egy jobb életminőség elérésének nagyon hatékony eszköze.

A Boldogság a hangban lakik

Énekléskor - akaratunktól függetlenül - intenzívebben, mélyebben kezd-

ünk el lélegezni, mint ahogy általában szoktunk. A mélylélegzés során több levegő jut a tüdő alsó részeibe is, és emeli szervezetünk oxigénkoncentrációját. Ennek következtében jobban működnek a szervek, több vér jut az agyba. Agyunk endorfinokat - „boldogsághormonokat” - kezd el termelni. Ennek hatására feloldódnak a bennünk lévő feszültségek, a stressz, a szorongás. Az éneklés valódi antidepresszáns - mellékhatások nélkül. Nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak leszünk tőle.

Énekek teremtő ereje

A hangokat nemcsak fülünkkel, hanem sejtjeinkkel is érzékeljük. A hanghullámok rezgéseit a test könnyen átveszi, hiszen a testünk háromnegyed részét víz képezi. Így a rezgésen keresztül - sejtszinten - erőteljes anyagcsere folyamat indul el az egész szervezetben. Ha a dallam pozitív (bátorító és önmege erősítő) szöveget hordoz magával, segít megszabadulni a negativitástól, harmonizál és gyógyít. Az ilyen jellegű énekek, éneklések feloldják a pszichés feszültségeket, javítják a közérzetet, hangulatot. Vagyis énekléssel helyrehozhatjuk zavaró érzelmeinket, megszüntethetjük zaklatott lelkiállapotunkat.

A gyógyító dalok olyan énekek, amelyeknek a szövegei célirányosak, egy bizonyos dologra fókuszálnak. Például betegségből való meggyógyulásra, bőség megteremtésére, önszeretet elérésére - és így tovább. Ezek az énekek felvidítanak, megnyugtatnak, biztatnak, felemelnek. A gyógyító dalok gyakori ismételtetése, mantrázása (a mantra szó két szanszkrit szótagból származik: 'man' elmét jelent, 'tra' pedig felszabadítani) - mint azt már korábban említettem -, segít megszabadítani elménket az aggodalmaktól, a stressztől, a szorongástól, a félelemtől.

A szavak és a dallam rezgése különleges felszabadult és boldog tudatállapotot vált ki bennünk, éppen ezért nemcsak mantrázni, hanem **mantrákat, gyógyító énekeket hallgatni is nagyon hatásos.**

Közös éneklések

Biztos vagyok benne, hogy minden ember legalább egyszer az életében átéli a közös éneklés felszabadító erejét. Gondoljunk csak a gyerekkori táborokra, a tábortűz mellett való éneklés-

sekre, vagy kedvenc koncertjeinkre, amikor több ezer emberrel együtt ugyanazt a dalt énekelve beleborzongunk a gyönyörűségbe... Ha volt már ilyen, vagy ehhez hasonló élményben részed, biztosan tudod, miről beszélek. Az éneklés olyan, mint az ima: ha már ketten ugyanazt az imát mondják, az ima ereje megkétszereződik. Közös éneklésekkor is, minél többen énekelnek egy bizonyos dalt, annyszor lesz erősebb a hatása. Ha gyógyulni vágyunk, vagy feloldani a belsőnkben felgyülemlett blokkokat, vagy egyszerűen csak egy jót énekelni - mantrákat, gyógyító dalokat -, keressünk olyan közösséget, ahol erre lehetőségünk van. Budapesten is több olyan klub működik, ahol meditációs, spirituális éneklések aktív résztvevői lehetünk. Ezek az énekek az összes figyelmünket a jelenre összpontosítják. Agyunk ilyenkor automatikusan kénytelen a kiejtett hangokkal foglalkozni. Felszabadítanak, feltöltenek energiával, és egész

Bagdi Bella
Életvezetési tanácsadó,
készségfejlesztő tréner
www.bagdibella.hu

lényünket elárasztja a szeretet végtelen érzése. Ráadásul ilyen alkalmakkor lehetőségünk van „ismeretlen” emberekkel úgy interakcióba kerülni, mintha már rég ismer-nénk egymást.

Csoda dalok

A 2008 decemberében megjelenő Csoda Dalok (www.csodadalok.hu) című lemezen olyan énekek hallhatók, amelyek valamilyen pozitív magatartási mintát erősítenek meg benned, vagy pozitív „kijelentéseket” tartalmaznak, amelyek beépülnek a tudatalattidba a rendszeres hallgatás során. Ilyen például a „Boldogság swing”, amely azt erősíti, hogy a boldogságod és a feladatod egy és ugyanaz; vagy a „Mindenem megvan”, ami azt az energiát ébreszti fel benned, hogy minden, amire szükséged van, az jár neked. Csak azt keresed, ami már a tiéd. Ezt erősítve magadban, olyan rezgéseket küldesz az Univerzumnak, hogy azzal harmonizáló eseményeket kezdés el megteremtteni, hiszen minden hang élő energia. Ezeket a dalokat hallgatva, vagy ismételve a hang, a rezgés és a tartalom által létrejön benned az a pozitív változás, amire vágysz.

Mindenkit csak bátorítani tudok arra, hogy próbálja ki, és legyen saját élménye az éneklés gyógyító erejéről. Legyünk tudatosak: fontos, hogy milyen szöveget ismétlünk magunkban az éneklés során, mert minden kívánságot teljesítenek, azáltal, hogy kimondódnak. Észrevétlenül beépülnek a tudatalattiba és megteremtődnek.

Áldott ünnepeket!



ÉDEN
Felnőttképzési Ezoterikus és
Természetgyógyászati Központ
1173 Budapest, Pesti út 170/b
edenkozpont@edenkozpont.hu
www.edenkozpont.hu
06 1 253 8060
06 1 258 2745



2009 februárjában induló akkreditált képzéseink:
Bach-virágterápia tanácsadó (PL-2023)
Spirituális pszichológiai tanácsadó alapképzés (PL-2646)

Természetgyógyász tanácsadó képzés (PL-2645):
2009. 04.18. Egészségügyi alapmodul
2009. 01.24. Természetgyógyászati alapmodul
2009. 04.04-08. Életmódtábor Píliscsabán
2009. 01.31. Fitoterapeuta
2009. 03.07. Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta
2009. 04.11. Reflexológus
2009. 01.17. Kineziológus

HÍRDETŐK JELENTÉSÉT VÁRIUK!
Gáti Rita
Telefon: (06 70) 967 6886 * Telefax: (06 1) 209 1565
Email: hirdetes@napfonat.net