



## **CO TO JEST I JAK DZIAŁA MASAŻ DŹWIĘKIEM WG METODY PETERA HESSA®**

© Małgorzata Musioł

Wewnętrzna harmonia człowieka z sobą samym i z otoczeniem jest często zagrożona przez codzienny stres związany niemal ze wszystkimi dziedzinami życia. W takiej sytuacji zastosowanie masażu dźwiękiem według metody Petera Hessa jest skuteczną metodą relaksu: w stanie odprężenia, osiągniętym poprzez wibrację dźwięku, usunięte zostają nagromadzone w codziennym stresie zmartwienia, blokady i uczucie niepewności. Jest to podstawą odżywienia i wzmocnienia samouzdrawiających zdolności organizmu.

U podstaw masażu dźwiękiem leży prastara wiedza o istocie oddziaływania dźwięku, która już ponad 5000 lat temu znalazła swoje zastosowanie w hinduskiej sztuce uzdrawiania. Zgodnie z wyobrażeniami ludzi wschodu człowiek powstał z dźwięku, zatem sam jest dźwiękiem. Jedynie żyjąc w harmonii ze sobą i swoim otoczeniem człowiek jest w stanie stworzyć swoje życie w sposób wolny i kreatywny.

Peter Hess opracował i rozwinął metodę masażu dźwiękiem na bazie swoich różnorodnych doświadczeń i badań prowadzonych podczas wielokrotnych pobytów w Nepalu i Tybecie oraz współpracy z prof. dr Gertem Wegnerem. Ich wspólne eksperymenty dotyczące oddziaływania tradycyjnej muzyki na psychikę i ciało człowieka stanowią podstawę metody. Podczas wieloletniej praktyki Peter Hess dostosował tę wiedzę do potrzeb ludzi zachodu. Wyniki jego pracy przekazywane są w grupach szkoleniowych w kraju (Niemczech) i za granicą.

Ważnymi cechami oddziaływania masażu dźwiękiem są:

- szybsze osiąganie stanu głębokiego odprężenia, w którym dźwięk budzi w człowieku pierwotne zaufanie;
- uwalnianie od problemów, zmniejszenie napięcia oraz usunięcie blokad dzięki głębokiemu odprężeniu;
- harmonizowanie organizmu na poziomie komórkowym;
- pozytywny wpływ na poczucie własnej wartości, kreatywność i moc twórczą;
- wzmocnienie sił samouzdrawiających i odzyskanie radości życia;
- całościowe oddziaływanie na ciało, umysł i duszę.

### **Zakres zastosowania masażu dźwiękiem**

U zdrowego człowieka masaż dźwiękiem wspiera rozwój harmonii wewnętrznej oraz wzmacnia siły i energię potrzebne do realizowania zadań w codziennym życiu. Stymulowana jest również kreatywność i wszelkie twórcze siły. Natomiast w przypadku choroby masaż dźwiękiem pomaga przy dolegliwościach natury fizycznej, psychicznej i umysłowej oraz uwalnia stres, kłopoty i lęk. Oddziaływanie masażu dźwiękiem jest następujące:

- likwiduje napięcia karku i pleców,
- usuwa bóle głowy,
- reguluje przemianę materii,
- uwalnia od skurczów podbrzusza,
- uspokaja i pogłębia oddech,
- poprawia zdolności koncentracji,
- pomaga przejść w sposób łagodny i bezstresowy przez wszystkie fazy porodu.

### **Zastosowanie masażu we własnym zakresie**

Po kursie masażu dźwiękiem pierwszego stopnia możliwe jest przeprowadzanie masażu na sobie samym, jak również oferowanie go członkom rodziny lub w kręgu przyjaciół i znajomych. Zabieg ten powoduje głębokie odprężenie oraz wspomaga procesy lecznicze (np. przy bólach kręgosłupa, czy kłopotach z zasypianiem).

### **Wellness i kosmetyka**

Jako metoda prowadząca do odprężenia i utrzymania dobrej kondycji zdrowotnej, masaż dźwiękiem doskonale nadaje się do stosowania w kosmetyce i w programach typu wellness. Na wygląd człowieka w znacznym stopniu wpływają: wewnętrzny spokój, pewność siebie i zdrowie, a masaż dźwiękiem powoduje dobre samopoczucie i wyzwala wewnętrzne piękno.

### **Masaż i gimnastyka lecznicza**

Zastosowanie masażu dźwiękiem możliwe jest także przy poważnych problemach zdrowotnych. Umożliwia on zidentyfikowanie blokad i rozpoznanie przyczyn, z powodu których powstały określone



symptomy chorobowe. Masaż dźwiękiem odbierany jest przez pacjentów jako przyjemny i łagodny zabieg.

### **Zastosowanie masażu dźwiękiem przez lekarzy**

Masaż dźwiękiem, dzięki swojemu odprężającemu i łagodzącemu ból działaniu, wspiera konwencjonalne metody leczenia m.in. przy bólach kręgosłupa, podbrzusza, serca, przy problemach ze stawami oraz wieloma innymi problemami zdrowotnymi. Może również stworzyć luźną i otwartą atmosferę, która sprzyja współpracy pomiędzy lekarzem i pacjentem.

### **Psychoterapia i inne rodzaje terapii**

Masaż dźwiękiem w różnego rodzaju terapiach, w tym psychoterapii, okazuje się być wspaniałą metodą głębokiego odprężania klienta w stosunkowo krótkim czasie. Po zabiegu lub w jego trakcie klient może wejść w dany proces terapeutyczny, dzięki zastosowaniu dźwięku i innych metod terapeutycznych.

### **Inne dziedziny, w których można zastosować masaż dźwiękiem:**

- położnictwo,
  - praca z osobami niepełnosprawnymi,
  - praca w przedszkolach i szkołach,
  - logopedia,
  - praca w domach starców i domach opieki,
  - praca w hospicjach,
  - terapia w wodzie
- ...i wiele, wiele innych - należy po prostu zacząć.

### **Pierwsze doświadczenia związane z masażem dźwiękiem**

Jedna z klientek dowiedziała się o masażu dźwiękiem od swojej przyjaciółki - a masaż miał jej pomóc przy problemach z napięciem w karku, które często wywoływało bóle głowy. Podczas krótkiej rozmowy wyjaśnione zostało, czy klientka znajduje się pod opieką lekarza lub psychoterapeuty oraz czy w tej sytuacji masaż dźwiękiem jest dla niej wskazany. Zaczynamy...

Dla zestrojenia stawiamy misę tybetańską na dłoni klientki i uderzamy w nią. Bogaty w nadtony dźwięk przenika do wszystkich części ciała, klientka odczuwa przyjemne wibrowanie i mrowienie, które rozchodzi się w postaci delikatnych drgań. Pozytywny odbiór zachęca do kontynuowania masażu. Klientka kładzie się w wygodnej pozycji na brzuchu. Misę, która zawiera pełnię dźwięków całego ciała, stawiamy w zagłębieniu stopy najpierw prawej nogi, a później lewej. Dźwięk wibruje w całej stopie jednocześnie rozprzestrzeniając się w całym ciele. Fala dźwiękowa - w delikatny i przyjemny w odbiorze sposób - przepływa od podeszew stóp aż po końcówki włosów. Klientka odczuwa każde miejsce swojego ciała - czuje, gdzie wibruje ono swobodnie, a gdzie są blokady. Może teraz doświadczyć, jak te delikatne dźwięki powodują usunięcie napięć i blokad.

Po masażu stóp, misę od odpowiednim dźwięku stawiamy na środku pleców. Dźwięk wpływa do ciała i delikatnie, ale nieprzerwanie rozchodzi się po całym ciele w postaci koncentrycznych fal, które powodują odprężenie przykurczonych i usztywnionych części ciała. Mając pełne zaufanie do dźwięku, klientka delektuje się wibracją odczuwaną w ciele. Jej oddech wyraźnie pogłębia się. Wkrótce osiąga "stan Alfa" - stan głębokiego relaksu przy zachowanej przytomności umysłu. Jest to moment całkowitego wyciszenia i pobudzenia sił samouzdrawiających. Ciało staje się przyjemnie lekkie, wibruje swobodnie, bez usztywnień i blokad. Rodzi się nowe odczucie ciała - takie, jakiego klientka sobie życzyła - które poprzez "stan Alfa" zostaje zakodowane w podświadomości. Wszystkie negatywne odczucia związane z ciałem i jego oceny zostają "skasowane".

W dalszej części masażu zajmujemy się kolejnymi obszarami ciała używając mis o odpowiednim dźwięku. Masujemy m.in. lędźwiową część kręgosłupa, ramiona, szyję, poszczególne stawy oraz czakry dłoni, a na przedniej stronie ciała - splot słoneczny, obszary miednicy, serca oraz krtani. Po masażu, który trwa ok. 40 min., pozostawiamy klientce parę minut spokoju, aby jeszcze przez chwilę mogła skupić się na swoich doznaniach i nacieszyć się zupełnie nowym odczuciem swojego ciała. Wrażenia klientki po masażu: Klientka czuje się zupełnie "nowym" człowiekiem, w całym ciele, pozbawionym napięć, odczuwa przyjemną wibrację. Bóle głowy ustąpiły.