

Bolj ko razširiš zavest, bolj si se pripravljen razgaliti

Izguba glasu je izguba duše

Stopili sva do javorja zunaj pred oknom njene vadbene sobe. Mojka se je naslonila nanj, ga objela in mu prisluhnila. Skozi njeno telo je začel prihajati glas žarečega javorja. Zvok je bil podoben žametju. Bil je mehek, gost, zemeljski zvok, ožarjen z ognjem sonca in prepojen z neskončnostjo ...

Naše telo je inštrument, ki ga imamo vedno pri roki. Naš glas, ki teče skozenj, je osnovno orodje komunikacije in preobrazbe; pripomoček, s katerim lahko sebe ali druge potolažimo, navdihnemo, opogumimo ali pomirimo. Kot otroci smo to spontano delali. Prepovedi, zapovedi in pričakovanja pa so v nas zbudili strahove, ki so nam glasove zadržali. Ko se glas odpre, se odpre tudi srce. Ni več toliko dvomov in skrbi. Vstopiš v drugo zavedanje.

Mojka Žagar je diplomirala na Pedagoški akademiji v Ljubljani, na Oddelku za matematiko in fiziko, ob tem pa študirala tudi solopetje. Naravno petje poučuje kot samostojna pedagoginja od leta 1990. Osnova njenega pedagoškega dela je znanje o negi glasu s pomočjo tehnik za spodbujanje naravnega, sproščene in neizumetničenega glasu. Vse to bogati še z znanjem duhovno-terapevtskega dela, ki ga je pridobila v svojem več kot dvajsetletnem šolanju na tečajih in delavnicah katedre Veduna. 27 let je bila članica ansambla Trutamora Slovenica/Veduna. (www.mojka.si)



Foto: T. Veitovec

Osnovna tonska lestvica, ki jo prepevamo, še bolj pa tisti mikrointervali vmes, lahko ustvarjajo velike spremembe na celični ravni.

»Ko sem se učila solopetja, še nisem imela pojma o energijah in duhovnosti. Še vedno pa se spominjam neopisljivih občutkov svobode, radosti in prenove, ki so bili v meni vedno, ko sem odhajala z ure petja. Življenje je dobilo novo dimenzijo, moja osebna vibracija se je spremenila,« pravi Mojka Žagar, učiteljica naravnega petja, o svojih prvih izkušnjah raziskovanja glasu in petja kot naravnega procesa osebnostnega in duhovnega razvoja.

ZVOKI NARAVE

S prepevanjem so bili naši predniki povezani z naravo. Bili so uglaseni z vibracijo Zemlje in Vesolja. Njihove obredne pesmi so imele poseben energijski naboj. Vedske mantrе vsebujejo vibracije za vzpostavljanje posebnih stanj, skozi katere lahko privabljamo določene okoliščine.

Petje je bilo našim »prednamcem« del življenja. Z njim so ustvarjali ritme in melodije za delo, počitek, pomiritev, upanje, pogum, zdravje. Ob različnih življenjskih dogodkih in obdobjih dneva ali leta so se s popevanjem povezovali z elementi narave. Za vsak obred so uporabljali drugačne zvoke in napeve. Živel so z naravo, imeli so vklopljena vsa občutila. Sodobnik ima vklopljeno samo še glavo.

Pozabil je na najboljša inštrumenta za popolno čutenje življenja: na svoje telo in zavest.

GLAS RESNICE

Naš glas razkriva ali prikriva naša notranja stanja. Bolj ko razširiš svojo zavest, bolj si se tudi z glasom pripravljen razgaliti. Ko si iskren do sebe in drugih, odprt in pretočen, postane glas jasen in čist.

Večina nas na to stanje pretoka pozabi. Izgubimo svoj izvorni glas in s tem tudi svojo dušo. Notra-

nja neskladja povzročajo čustvene, mentalne in telesne napetosti. Vse to se izraža skozi glas. Ob življenjskih krizah smo še posebej ranljivi. Takrat se nam zapre srce in zadrigne grlo. Z vajami lahko spet vzpostavimo sproščenost in samozaupanje.

NOTRANJA MASAŽA

Vibracija našega glasu je prefinjena celična masaža. Vsak organ v telesu vibrira s specifično valovno dolžino. Ko se, tudi skozi opazovanje in nego svojega glasu, učimo zaznavati te notranje občutke in pozive naših celic, se lahko prepustimo tistemu zvoku, ki ga v danem trenutku naše telo potrebuje za samozdravljenje. Posamezni sklopi telesa se kar odprejo in oživijo.

Glasovi, ki se samodejno pojavijo ob določenem počutju, so zdravilni. Zehanje, kihanje, sproščanje, pretegovanje, žalovanje, radostenje, delovanje – vse to ima še večje učinke, če dodamo glas. Zaradi pravil »lepega obnašanja«, ki so nam vladala tudi doma, ali pa zavračajočih izjav, češ da nimamo posluha za petje, smo te zvoke, ki jih naše telo potrebuje za sproščanje odvečne energije in napetosti, zadušili.

VESOLJE POJE SKOZI NAS

»Vse premalo se zavedamo, kakšne sposobnosti so skrite v našem telesu. Glasilki sta kot struni, ki ju zrak ob izdihu zatrese, in frekvenca njunega nihanja ustvari zvok. Resonančna omara je celo naše telo. To bi bila preprosta fizikalna razlaga nastanka zvoka. Vendar je še nekaj nad tem: brezmejna širjava vesolja – prostor, v katerem zvok nastaja in v njem tudi odzvanja. Ko vzpostavimo pravo stanje za ta pretok, poje vesolje skozi nas.

Glasovi, ki se samodejno pojavijo ob določenem počutju, so zdravilni.

Takrat je naše telo posoda, skozi katerega se uresničuje božanski zvok. Pri svojem delu poskušam ljudi pripeljati le do tega, da se sprostijo in začutijo ta zvok v sebi. Ko se ta pretok zgodi, se pogosto zgodijo tudi druge spremembe v življenju,« pojasnjuje Mojka Žagar o tej celoti, ki lahko odzvanja skozi naš glas.

ODLÔŽI

V storilnostni naravnosti našega časa postajajo naši glasovi hitri, hlastajoči, rezki, odsekani, trdi, borbeni in tekmovalni. Takšne prevladujoče frekvence spodbujajo tudi elektronske naprave. Pod vplivom teh izgubljam zven naravnega človeškega glasu, ki je veliko več kot samo glas preživetja. Vsebuje tudi vibracije vesoljne in božanske zavesti. To lahko izkusimo, ko opustimo potrebo našega uma, da se ves čas nečesa oprije, da neprestano nekaj nadzoruje in usmerja.

Z vajo »Odlôži« odložimo vse misli, dovolimo, da glas odzveni v naravnem toku. Vaja nas uči, kako spraznimo prostor, da vanj lahko pride nekaj novega, ne da bi naš programirani um prehitel naravni tok zvoka. Naučimo se tudi poslušanja, slišanja in čutenja.

ODPRTO SRCE

Zaprto srce je obrambni zid pred neodobravanjem, nesprejetjem, nespoštovanjem in bolečimi občutki, ki izvirajo iz otroštva, pa tudi iz kolektivnega spomina. Mojka Žagar z izvajanjem raznih tehnik in vaj pomaga ljudem, da počasi sproščajo te blokade in se bolje zavedajo samih sebe. V zavedajočem se stanju pretoka tudi boljje prepoznavamo, kdaj teče skozi nas naš lasten glas in kdaj so to drugi glasovi.

Naše telo je naš inštrument. Le sami smo tisti, ki ga zmoremo pravilno uglašiti. Ob vdorih vseh vrst drugih glasov, tehnično-elektronskih zvokov in informacij, se lahko v vsem tem izgubimo. Izgubimo čutenje življenja samega.

ENERGIJSKA GIBALNO-GLASOVNA VAJA

Različni glasovi nosijo v sebi prefinjene odtenke vibracij, ki delujejo na naše energijsko, mentalno, čustveno in duhovno telo. Vsak organ je povezan s posebno zvočno frekvenco. Osnovna tonska lestvica, ki jo prepevamo, še bolj pa tisti mikroiintervali vmes, lahko ustvarjajo velike spremembe na mikroenergijski, posredno pa tudi na celični ravni. Gibalno-glasovna vaja, podobno izvajajo tudi tibetanski menihi, je namenjena ustvarjanju teh mikrovibracij, ki prečistijo celo telo in ustvarijo energijsko pretočnost.

Najprej v stoječem položaju sprostimo celo telo. Potem se spustimo v predklon, tako da roke in glava sproščeno visijo navzdol. Počasi vdihnemo. Z izdihom se počasi dvigujemo in hkrati drsimo z glasom od svojega najnižjega do najvišjega tona. Ko se zravnamo, ponovimo vajo s spuščanjem navzdol z zdrsom glasu od najvišjega tona do najnižjega. Tako s čisto drobnimi prehodi med toni prečesemo celo telo na vseh ravneh.

Ko čutimo življenje, ne potrebujemo toliko drugih zvokov. Življenje nam daje svoje pristne glasove skozi drevesa, rastline, ptičje petje in vse druge glasove, ki jih lahko zaznamo. Ko sprostimo svoje telo in se znamo pomakniti v srčni center, v središče svojega zvoka, lahko prepoznamo tudi glasove drugih bitij.

Potem lahko prevedemo vibracijo drevesa v človeški glas, kot je to storila Mojka. Stopili sva do javorja zunaj pred oknom njene vadbene sobe. Mojka se je naslonila nanj, ga objela in mu prisluhnila. Skozi njeno telo je začel prihajati glas žarečega javorja. Zvok je bil podoben žametetu. Bil je mehek, gost, zemeljski zvok, ožarjen z ognjem sonca in prepojen z neskončnostjo. *Taja Vetrovec* ✨