

CÎND NIMIC NU MERGE, CÎNTĂ, ȚIPĂ, VORBEȘTE!

Asta a fost cea mai importantă lecție pe care am învățat-o de la Alex în doar trei ore de joacă fascinantă cu sunetele. Recunosc, curiozitatea ajunsese la cote înalte cînd am intrat pe ușa frumoasei case vechi de pe strada Mîntuleasa, dar doza de scepticism, caracteristic oricărui om modern care a învățat să pună sub semnul întrebării totul, era acolo, îndemnîndu-mă să mă întreb cum și în ce fel pot sunetele „opera” modificări în sufletul unui om. Explicația ne-o dă chiar Alex: „Deși lucrul ăsta cu frecvențele poate suna pentru unii un pic metaforic, cea mai recentă perspectivă din fizica cuantică susține că întregul Univers este alcătuit din corzi care vibrează la diferite frecvențe. Adică și noi, oamenii, sîntem mînunchiuri de corzi care vibrează, iar muzica pe care o cîntăm atrage prin rezonanță directă exact viața pe care o avem în acest moment. Merită să știm și să alegem ce frecvențe emitem”. Astfel că, după ce ne-a spus să scoatem sunetele nu din gît, omorînd astfel puterea și muzicalitatea sunetului, ci din stomac, urmînd aceleași principii ale respirației profunde, de meditație, ne-a încurajat să rostim diferite sunete pentru a vedea reacțiile născute în ceilalți, dar mai ales în noi. Ca să înțelegi pe deplin diferențele, te invit să rostești un puternic și prelung „a”, ca apoi, după ce observi cum reverberează în corp, să încerci un „u” la fel de lung. Altă senzație, nu? Continuă cu „e”, „i”, „u”, „o” și, cu sunetul Universului, „om”. „Experimentarea cu sunete este ca atunci cînd vrei să prinzi un post de radio. Pînă să te conectezi la frecvența respectivă, se aud tot felul de foșnete, piuituri, tot felul de bruiaje, care sînt deranjante și provoacă o stare de disconfort. Cînd prinzi frecvența dorită, poți să ascuți muzică, să te relaxezi și să te simți bine. La fel e și cu noi, oamenii. Am interiorizat tot felul de modele de gîndire și perspective și voci care nu sînt ale noastre, ba chiar reprezintă bruiaje de la propria noastră fericire. Cînd ne ascultăm propria voce, simțim foarte ușor care e bruiajul și care e frecvența naturală. Nu știm exact de ce ne place muzica, dar simțim instantaneu ce ne place și ce nu, adică dacă rezonăm sau nu”, explică Alex.

VREI SĂ ȘTII DACĂ AI PUTEREA SĂ FACI CEVA? VORBEȘTE CU TINE!

Partea cea mai interesantă a experimentului a fost să ne împărțim în grupuri de cîte doi și fiecare să-i spună celui altor dorință în cel mai convingător mod cu putință, ca apoi celălalt să dea note în funcție de cît de persuasiv a fost interlocutorul. Rezultatele au fost, fără îndoială, spectaculoase pentru multe dintre noi. Una dintre fete și-a dat seama, după ce a încasat un „3”, că de fapt nu vrea o nouă relație, ci mai trebuie să se vindece puțin după ultima despărțire pentru că, ce-i drept vorbind, nici chiar ea nu a crezut ce a spus: „Vreau o nouă relație. Sînt pregătită pentru ea”. Alții au vrut să fie mai calmi, ca să realizeze apoi că se simt foarte bine așa cum sînt, mai „zvăpăiați”. Eu am vrut să fiu pe plajă din nou, jucîndu-mă cu nisipul și, pentru că am pus toată puterea voinței în ce am spus, chiar m-am întors



Alexandru Anton

Consilier psihologic și terapeut prin sunet

Este practician al metodei de vindecare prin sunet Un-Hun, concepută de doctorul ucrainian Vladislav Matrenitsky și șamanul siberian din Tuva Nikolay Oorzhak. Ține ateliere de experimentare prin sunet conform unor procedee vechi, dar și moderne, pe care le-a îmbinat pentru a crea propria sa metodă. Mai multe detalii găsești pe site-ul lui: vocea-vindecatoare.ro

pentru puțin timp acolo, lîngă mare, și m-am simțit cu adevărat fericită. Lecția de învățat din acest experiment este ca, atunci cînd ai îndoieli privind realele tale dorințe, inenții sau sentimente, să le articulezi cu voce tare și să observi reacțiile. Garantiez că vei afla adevărul și singură, fără să mai apelezi la sfaturile altora. „Uneori ajută să spui cu voce tare ce gîndești, poți să afli foarte multe și te scutești de bătaie de cap doar auzindu-te. Aflăm care sînt frecvențele noastre naturale și rămînem pe ele, nu mai energizăm bruiajele și acestea se dizolvă. E totul foarte intuitiv, pe bază de experimentare și învățare prin experiență directă, foarte simplu și natural”, explică Alex mecanismul.

NU TE COMPLICĂ INUTIL!

Recunosc, sînt un om modern și ador complicațiile în orice, iar metodele simple, ca cea a lui Alex (de fapt, doar aparent simplă, pentru că presupune un lucru intens cu propria persoană), mă fac să ridic o sprînceană a neîncredere la început, ca apoi să realizez că m-am învățat să resping lucrurile prea directe și să le consider copilăroase. Nimic mai greșit! Doar trei ore de experimentare neîntreruptă și fără „fasoane” sau complicații, mi-au demonstrat cît de mult mă înșel și ce bețe ne punem noi, oamenii moderni, în roțile propriei noastre capacități de a ne bucura de lucrurile și activitățile „elementare”, precum copiii. „Încurajez oamenii să își permită propria experiență directă și s-o considere ca pe propriul lor profesor – la fiecare e altfel. Totuși, pot să spun că majoritatea oamenilor au parte de surpriza completă de a-și simți vocea vie, vibrînd la modul cel mai concret în propriul lor corp. Cred că ăsta e un mod foarte bun de a descoperi că vocea are într-adevăr un efect, și mai ales ce fel de efect. Este un instrument foarte puternic și, după cîteva minute de experimentare, mulți oameni simt o energizare și o relaxare profundă, ca și cum spațiul personal a fost curățat și împrospătat, și greutatea au fost lăsate deoparte. În plus, ascultarea și simțirea propriei voci încurajează tot felul de conștientizări, insight-uri și modificări ale percepției – poate fi într-adevăr o experiență revelatoare. De ce? Pentru că e ceva foarte natural și minunat cînd putem fi noi înșine, în cazul ăsta, prin voce”, concluzionează Alex. ■