

Maria Neuberg

Uzdrowiająca moc mis grających

Jak wykorzystywać misy tybetańskie,
indyjskie i kryształowe
do relaksu, medytacji i terapii dźwiękiem

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Uzdrowiająca
moc
mis grających

A black and white photograph of three Tibetan singing bowls arranged on a patterned cloth. A lit candle is visible in the background, creating a warm, meditative atmosphere.

Maria Neuberg

Uzdrawiająca moc mis grających

Jak wykorzystywać misy tybetańskie,
indyjskie i kryształowe
do relaksu, medytacji i terapii dźwiękiem



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Kinga Wierzbicka

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8301-937-6

Tytuł oryginału: *Klangschalen für Einsteiger - Das Praxisbuch: Wie Sie mit der Kraft der Klänge seelische & körperliche Leiden heilen und Ihr Wohlbefinden steigern*

Copyright © 2023 Maria Neuberg
First published in Germany by Edition Lunerion

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywny skutek dla zdrowia, mogący wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	9
Śpiew mis	11
W zgodzie z samym sobą i światem	15
<i>Wszystko jest wibracją i rezonansem</i>	18
<i>Uzdrawianie przez muzykę</i>	23
<i>Pochodzenie i historia mis dźwiękowych</i>	25
Warto wiedzieć	29
<i>Materiał, kształty i rozmiary</i>	29
<i>Rodzaje mis dźwiękowych</i>	34
<i>Akcesoria do mis dźwiękowych:</i>	
<i>pałki, rotatory i podkłádki</i>	43
<i>Właściwości dźwięku</i>	49

<i>Pielęgnacja mis dźwiękowych.</i>	
<i>Prostota kluczem do trwałości</i>	51
<i>7 wskazówek dotyczących zakupu misy dźwiękowej</i>	52
Świat mis dźwiękowych	59
<i>Odzyskanie harmonii</i>	
<i>z wewnętrznym rezonansem</i>	59
<i>Jak masaż dźwiękiem wpływa na nasze ciało?</i>	64
<i>Medytacja prowadząca do wnętrza siebie.</i>	
<i>Głębokie odprężenie dzięki dźwiękom</i>	65
<i>Samopomoc. Od głębokiego relaksu</i>	
<i>po osobistą transformację</i>	68
Zapoznanie z misami dźwiękowymi	71
<i>Rozpoczęcie gry</i>	71
<i>Doświadczenie dźwięku na poziomie ciała</i>	77
<i>Oddychanie dźwiękiem</i>	81
Klasyczny masaż dźwiękiem	83
<i>Przygotowanie</i>	83
<i>Przebieg masażu dźwiękiem</i>	88
<i>Podsumowanie masażu</i>	96

Praca z energią przy użyciu mis dźwiękowych	99
<i>Harmonia ciała i ducha</i>	101
<i>Podstawowe zasady terapii za pomocą mis dźwiękowych</i>	106
<i>Masaż dźwiękiem. Fuzja emocji i dźwięków</i>	108
<i>Praktyka pracy z energią przy użyciu mis dźwiękowych</i>	109
 Misy dźwiękowe na poziomie ciała	 131
<i>Uwalnianie napięć z ramion i szyi</i>	131
<i>Łagodzenie bólów głowy</i>	133
<i>Obniżanie wysokiego ciśnienia krwi</i>	135
<i>Pomoc przy problemach trawiennych</i>	136
<i>Leczenie dolegliwości podbrzusza</i>	140
<i>Stabilizowanie pracy układu krążenia</i>	142
<i>Wsparcie w leczeniu schorzeń stawów</i>	144
 Codziennie rytuały	 147
<i>Przywitanie poranka</i>	148
<i>Czas dla rodziny.</i>	
<i>Wprowadzenie wspólnych rytuałów</i>	151
<i>Krótkie odpężenie w ciągu dnia</i>	157

<i>Refleksja nad życiem. Akceptacja i odpuszczenie</i>	160
<i>Rytuały kąpielowe</i>	162
<i>Zachodzące słońce.</i>	
<i>Pozwól wybrzmieć ostatniej godzinie dnia</i>	163
BONUS: Wzmacnianie aury misami dźwiękowymi . . .	171
<i>Aura – ochronna otoczka wokół nas</i>	171
<i>Harmonizacja aury poprzez dźwięk</i>	173
<i>Energia życiowa, kanały energetyczne i centra energetyczne aury</i>	175
<i>Oczyszczanie aury</i>	180
Umysł, ciało i dźwięk w rezonansie	183

Przedmowa

Misy dźwiękowe to niezwykle instrumenty, które występują w wielu rozmiarach i wydają różnorodne tony – od niskich, głębokich po wysokie i czyste. Choć są tak różne, łączy je jedno – ich wyjątkowy wpływ na ludzki organizm. Wibracje generowane przez misy rezonują z komórkami i tkankami. Działa to na zasadzie czystej fizyki. Podobnie jak fala dźwiękowa wprawia w drgania strunę instrumentu, tak wibracje misy mogą wpływać na nasze ciało. Proces ten potrafi subtelnie, lecz zaskakująco skutecznie łagodzić, a nawet całkowicie eliminować stres i napięcia. Być może brzmi to nieprawdopodobnie, ale poznanie podstawowych zasad rezonansu i fal dźwiękowych szybko pozwoli ci samodzielnie doświadczyć ich działania. Co więcej, misy grające oferują skuteczne sposoby na łagodzenie konkretnych dolegliwości, takich jak bóle głowy, problemy trawienne czy wysokie ciśnienie krwi. Dzięki szczegółowym informacjom o różnych modelach, technikach użytkowania i właściwościach mis, z łatwością wybierzesz instrument idealnie dopasowany do twoich potrzeb.

Ten przyjazny przewodnik przeprowadzi cię krok po kroku przez świat mis dźwiękowych, pokazując, jak mogą one pomóc ci spojrzeć w głąb siebie i osiągnąć upragniony, holistyczny dobrostan.

Milej zabawy z wyjątkowym śpiewem mis!

Śpiew mis

Jeśli choć raz usłyszałeś „śpiew” misy, na pewno zafascynowała cię wyjątkowość i głębia tego długotrwałego, wibrującego dźwięku. Pozwól sobie na to doświadczenie, zamknij oczy i wsłuchaj się w siebie. Zauważysz wtedy, jaką moc niosą w sobie wibracje i bodźce akustyczne tego niezwykłego instrumentu. Dźwięk ten zdaje się prowadzić umysł coraz głębiej, w stronę wewnętrznej ciszy, gdzie dominują relaks, dobre samopoczucie i spokój. Czyż nie jest to właśnie ten upragniony fizyczny i psychiczny stan, który chcesz osiągnąć po stresującym dniu pracy?

Zapewniam cię, że za pomocą mis dźwiękowych możesz zmienić swoje życie. Skończyły się czasy, gdy stres cię pokonywał, a ty nie widziałeś dla siebie ratunku. Nie musisz już szukać innych sposobów na ukojenie swojego umysłu, ciała i ducha. Harmonijne dźwięki niosące głębokie odprężenie mogą być dokładnie tym, czego brakuje ci do odzyskania równowagi.

Kiedy czujesz stres, zatrzymaj się na chwilę i zapytaj siebie, czego w danej chwili naprawdę potrzebujesz. Jeśli twoje ciało i umysł domagają się spokoju, relaksu i ciszy, zaufaj temu pragnieniu i pozwól sobie na nie. Podążaj za potrzebami swojego ciała, zanurzając się w świat dźwięków, które przynoszą ulgę.

Zawsze, gdy tylko tego zechcesz, misa dźwiękowa jest gotowa, by zachwycić cię i głęboko oddziaływać na wszystkie twoje zmysły. Jej zastosowanie jest bardzo różnorodne. Ten imponujący instrument posiadający terapeutyczne właściwości na ludzkie ciało i umysł, wpływa bezpośrednio na przyczynę problemu. Dźwięki misy nie leczą objawów stresu, lecz po prostu go eliminują. Ta książka oferuje wszechstronną wiedzę, która pomoże ci nie tylko zrozumieć podstawy i działanie tego narzędzia, ale także skutecznie posługiwać się nim. Znajdziesz tu praktyczne i przydatne w życiu codziennym informacje, a liczne instrukcje krok po kroku ułatwią ci przełożenie teorii na praktykę. Ta książka sprawi, że ty również będziesz w stanie wydobyć z mis grających ich niezwykle, harmonijne brzmienie. Zanim jednak zagłębisz się w praktykę, poznasz podstawy. Zaczyniesz od zrozumienia wibracji i rezonansu, które są kluczowe dla działania mis. Dowiesz się, czym jest dźwięk, zrozumiesz także, w jaki sposób muzyka wywiera wpływ na twoje ciało. Przyjrzyś się również historii mis dźwiękowych. Odkryjesz, jak wieki temu były one wykorzystywane w różnych kulturach do praktyk duchowych i leczniczych.

Następny rozdział poprowadzi cię po fascynującym świecie mis dźwiękowych. Znajdziesz w nim wszystkie kluczowe informacje, które pozwolą ci w pełni zrozumieć te niesamowite instrumenty. Zaczyniesz od wiedzy elementarnej. Poznasz rodzaje mis dźwiękowych, dowiesz się, w jaki sposób są wytwarzane i jak o nie dbać. Pomożemy ci również w wyborze idealnej misy, podpowiadając, na co zwrócić uwagę przy zakupie.

Po dogłębnym zapoznaniu się z misami grającymi, przejdziemy do ich praktycznego zastosowania. Dowiesz się, jakie techniki gry istnieją oraz w jaki sposób wykorzystać pełen potencjał swojego instrumentu. Następnie wprowadzimy cię w świat klasycznego masażu misami dźwiękowymi.

W dalszej części książki przyjrysz się bliżej poziomom energetycznym oraz związkom między ciałem, umysłem, energią i dźwiękiem. Pozwoli ci to na kompleksowe zrozumienie pracy z energią za pomocą mis grających.

W kolejnym rozdziale zostanie poruszony temat leczenia konkretnych dolegliwości fizycznych. Poznasz proste, a jednocześnie wyjątkowo skuteczne metody stosowania mis dźwiękowych. Za pomocą przejrzystych instrukcji, krok po kroku, wraz z niezbędnymi wskazówkami, będziesz mógł zastosować te metody samodzielnie. Ale to nie wszystko, ponieważ zgłębisz również codzienne rytuały, które mają potencjał, aby wielokrotnie poprawić jakość życia, zarówno twojego, jak i twoich bliskich. Z pewnością ucieszy cię też rozdział bonusowy. Dotyczy on aury człowieka i tego, w jaki sposób możemy pozytywnie na nią wpływać za pomocą mis dźwiękowych.

W zgodzie z samym sobą i światem

Współczesne życie, choć pełne nowych osiągnięć i możliwości rozwoju, często prowadzi do tego, że coraz mniej czasu poświęcamy samym sobie. W codziennym pędzie i natłoku obowiązków nasze potrzeby schodzą na dalszy plan, a bywa także, że są całkowicie ignorowane. Musimy przecież wywiązać się z ważnych spotkań, dotrzymać terminów i utrzymać stabilny dochód, co pochłania większą część naszego czasu i energii. Wszystkie te zawodowe, jak również prywatne obowiązki wymagają naszej pełnej uwagi. Skutkiem tego wieczorem padamy na łóżko całkowicie wyczerpani, jednak, mimo to, ciężko nam zasnąć. Zmartwienia, napięcia i lęki utrzymują nas w stanie ciągłego przebudźcowania, w związku z czym mamy trudności ze znalezieniem spokoju i nie możemy w pełni się zrelaksować.

Jeśli taki zabiegany pracoholik nie potrafi odnaleźć równowagi między pracą a czasem wolnym, napięciem a relaksem, ekscytacją a spokojem, zaczynają pojawiać się pierwsze dolegliwości fizyczne i psychiczne. Stopniowo gromadzą się różnorodne problemy zdrowotne. Często osoba nimi dotknięta zastanawia się, dlaczego musi zmagać się z tak wieloma nieprzyjemnymi i uciążliwymi chorobami. Ludzkie ciało to prawdziwe arcydzieło natury, które stawia czoła wielu zagrożeniom czy wyzwaniom – i to wyłącznie

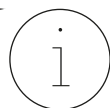
o własnych siłach. Aczkolwiek żaden organizm żywy nie jest w stanie wytrzymać stałego obciążenia najwyższego stopnia i wciąż być w 100 % sprawny. Po prostu nie został do tego stworzony.

Rozwiązanie problemu jest jednak niezwykle proste. Potrzebujemy odpoczynku i relaksu. Tylko wtedy nasze ciało może aktywować swoją naturalną zdolność do samoleczenia i zmniejszyć dolegliwości fizyczne oraz psychiczne. Ale w jaki sposób to osiągnąć?

Fale dźwiękowe mają bezpośredni wpływ na nas, co łatwo zauważyć słuchając muzyki. Niektóre utwory potrafią wzruszyć nas do łez, natomiast inne napełnić radością. Zjawisko to jest skutecznie wykorzystywane podczas terapii dźwiękiem. Podobnie jak całym ciałem odczuwamy wibracje, stojąc przed głośnikiem, tak wszystkie dźwięki i częstotliwości przenikają w głąb nas, aż do najdalszej komórki.

W medycynie naturalnej, do której należy, między innymi, tradycyjna medycyna chińska, uważa się, że cierpienie i choroby wynikają z istnienia blokad w naszym ciele. Fale dźwiękowe mogą działać na poziomie energetycznym, pomagając usuwać te zakłócenia. Dzięki nim przywracana jest równowaga przepływu energii życiowej, co w konsekwencji wspiera powrót do zdrowia i dobrego samopoczucia. Gdy ludzka aura jest zniekształcona przez blokady na poziomie fizycznym lub psychicznym, dotknięta osoba postrzega to jako chorobę. Aby osiągnąć pełne wyzdrowienie, nie wystarczy skupić się na fizycznych przyczynach dolegliwości. Równie istotne jest przywrócenie równowagi w polach energetycznych chorego.

Można to osiągnąć dzięki harmonijnym dźwiękom, takim jak te pochodzące z mis grających. Dzięki swoim wibracjom, przenikają one do głębszych, energetycznych warstw naszej aury i wywołują w nich rezonans.



Człowiek, ale także każda inna żywa istota na Ziemi, posiada aurę. Jest to zazwyczaj niewidzialne dla ludzkiego oka pole energetyczne wokół ciała. Oprócz ciała fizycznego, które możemy dotykać, czuć i widzieć, otacza nas siedem innych ciał wibrujących na różnych poziomach. Wszystkie wykazują odmienne właściwości, na przykład w zakresie kolorów i znaczenia. Wpływają one na nas nie tylko pod względem fizycznym, ale również mentalnym, emocjonalnym i duchowym.

Aura ludzkiego ciała składa się zatem z różnych pojedynczych ciał, przy czym ciało fizyczne jest najbardziej gruboziarniste, czyli najgęstsze – dlatego jest odczuwalne dla naszych zmysłów. Ciała subtelniejsze wibrują z kolei na wyższym poziomie, dzięki czemu tworzą wokół nas rodzaj pola siłowego. Każda „warstwa” odpowiada przy tym określonemu poziomowi świadomości, a wszystkie z nich stale ze sobą współdziałają.

Te pola, od wewnątrz na zewnątrz, to:

- Ciało eteryczne (czerwone – cielesność, zmysły)
- Ciało emocjonalne (pomarańczowe – emocje, sny, wyobrażenia)
- Ciało mentalne (żółte – myśli, mentalność, ego)
- Ciało astralne (zielone – połączenie z poziomem duchowym)
- Ciało eteryczne (jasnoniebieskie – odpowiada ciału materialnemu w formie duchowej)
- Ciało duchowe (ciemnoniebieskie – intuicja, mądrość, świadomość duchowa, bezwarunkowa miłość)
- Ciało przyczynowe (fioletowe – obejmuje wszystkie ciała, połączenie z duszą)

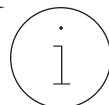
Zwłaszcza ciało eteryczne, które stanowi duchowe odzwierciedlenie ciała materialnego, może być stymulowane przez

uzdrawiające dźwięki. Ta piąta warstwa odpowiada szablonowi naszego widzialnego ciała i tym samym jest w bezpośrednim związku ze wszystkimi organami, tkankami i komórkami. Podczas terapii dźwiękiem wpływamy na ciało eteryczne. Uzdrowiając powstałe w nim zaburzenia energetyczne, jednocześnie leczymy choroby występujące równolegle w ciele fizycznym. Należy jednak pamiętać, że dźwięki muszą mieć odpowiednią częstotliwość, by rezonowały z polem energetycznym danej osoby i wzmacniały jej wibracje. Wspomniane zakresy częstotliwości zostaną dokładnie omówione w rozdziale „Praca z energią”.

Wszystko jest wibracją i rezonansem

Utwór muzyczny to kompozycja pojedynczych tonów, których wibracje akustyczne oddziałują na nas w specyficzny sposób. W zależności od tego, jakie dźwięki słyszymy, wywoływane są w nas różne reakcje i nastroje. Rezonujemy z określonymi częstotliwościami dźwięków, tj. pochłaniamy ich wibracje i dostosowujemy do nich własną częstotliwość. Z jednej strony mogą one wprowadzać nas w stan głębokiego relaksu i powodować przyjemne uczucie błogośstanu, podczas gdy inne dźwięki mogą sprawić, że pocujemy się bardzo niespokojni i zestresowani. Przykładowo, dźwięki podobne do naszego własnego głosu oraz te przypominające, z perspektywy nienarodzonego dziecka, bicie serca matki odbieramy jako bardzo przyjemne i dlatego wywołują one w nas stan odprężenia.

Pojęcie **rezonansu** wywodzi się z łacińskiego słowa „resonare”, oznaczającego „rozbrzmiewać echem”. Rdzeń tego czasownika leży z kolei w łacińskim „sonare”,



Warto wiedzieć

Świat mis grających jest niezwykle złożony. Różne kultury stworzyły własne poglądy, podejścia i sposoby pracy z tymi specyficznymi instrumentami. Z biegiem czasu rozwinęły się one w solidne tradycje, które istnieją od setek lat do dnia dzisiejszego. Cała wiedza, którą zgromadzili nasi przodkowie na przestrzeni wieków, pozwala nam teraz z pomocą dźwięków odnaleźć drogę do utraconego dobrostanu.

Materiał, kształty i rozmiary

Materiał, kształty i rozmiary mis dźwiękowych znacznie się różnią, podobnie jak proces ich wytwarzania. Każda kultura ma swoje własne tradycje i techniki odnośnie składu metalu, sposobu wykonania oraz zdobień. Za każdym razem powstają zatem unikaty, które nie mają sobie podobnych zarówno pod względem wyglądu, wydobywanego dźwięku, jak i oddziaływania.

Materiał

Misy śpiewające są tradycyjnie zrobione z mieszanki różnych metali. W większości przypadków stosuje się od pięciu do

dwunastu surowców. Oznacza to, że głównym składnikiem instrumentów jest stop. Rozróżnia się stop brązu, który składa się z miedzi i cyny, a także stop mosiądzu, który zawiera miedź i cynk. Oba materiały można rozpoznać po ich typowym złotółtym, niekiedy brązowo-czerwonym zabarwieniu. Kolor jest zależny od proporcji, w jakich poszczególne części metalu zostały zmieszane. Do stopu dodawane są również inne metale, by podkreślić i wzmocnić działanie mis. Zdarzają się domieszki metali szlachetnych, takich jak złoto lub srebro. Udział tych uzupełniających metali jest jednak znikomy. Do wsparcia efektu leczniczego wystarczy ich niewielka ilość.



Barwa dźwięku w dużej mierze zależy od użytej mieszanki metali. Stopy brązu budzą dostojny i rezonujący ton, dlatego materiał ten jest szczególnie popularny do wyrobu mis dźwiękowych oraz gongów. Stopy mosiądzu charakteryzują się jaśniejszym i ostrzejszym tonem, który z kolei lepiej nadaje się do produkcji cymbałów i mniejszych dzwonków.

Świat mis dźwiękowych

Odkrywanie siebie

Odzyskanie harmonii z wewnętrznym rezonansem

Jak już wiesz, we wszechświecie wszystko ma swoją wibrację, również my, ludzie. Każdy z nas pozostaje w ciągłym ruchu energetycznym, który wykracza daleko poza fizyczny ruch mięśni. Jest to nieustannie wibrująca energia, z której jesteśmy stworzeni. Proces ten nie jest widoczny gołym okiem ani wyczuwalny poprzez zmysły, a mimo to każdy z nas posiada unikalną częstotliwość, która, na dodatek, stale się zmienia.

Wysokie i niskie vibracje

Częstotliwość, na której się znajdujemy z powodu osobistych vibracji, jest wynikiem naszego aktualnego stanu świadomości. To umysł, zarówno ten świadomy, jak i nieświadomy, decyduje o tym, jak się czujemy i na jakim poziomie funkcjonujemy. To, co widzimy, odczuwamy, myślimy, wachamy, smakujemy i słyszymy – czyli wszystko, co do nas dociera – określa częstotliwość vibracji, którą w danej chwili emanujemy. Ta częstotliwość nieustannie się zmienia, ponieważ każda chwila jest inna, a nasze reakcje również podlegają ciągłym przemianom.

Nasze wibracje nie są stałe, nieustannie się modyfikują, przechodząc od wysokich do niskich częstotliwości. Wysokie wibracje pojawiają się wraz z takimi uczuciami jak:

- bezwarunkowa miłość,
- pokój,
- radość,
- życzliwość,
- akceptacja,
- współczucie,
- przebaczenie,
- harmonia.

Natomiast niskie wibracje reprezentują takie emocje jak:

- strach,
- wstyd,
- nienawiść,
- gniew,
- chciwość,
- niechęć,
- smutek,
- poczucie winy.

Kiedy wibrujemy wysoko, żyjemy w zgodzie z wyższą jaźnią. Możemy to porównać do naszej duszy lub boskiej iskry, która w nas drzemie. To „prawdziwy rdzeń”, w którym miłość nie jest przytłoczona przez ziemskie lęki, niepewności, zazdrość, czy poczucie braku. Nasze prawdziwe ja to nic innego jak czysta świadomość oraz to, kim naprawdę jesteśmy.

Dźwięki są w stanie podnieść nasze wibracje, a tym samym połączyć nas z wyższą jaźnią. Kiedy przypominamy sobie, jaką osobowość mamy, gdy nie przytłaczają nas zmartwienia, codzienne wyzwania i stres, jesteśmy w stanie podchodzić do siebie i innych ze zrozumieniem i współczuciem. Trudno odczuwać pozytywne emocje, gdy gnębi nas strach. Jeśli jesteśmy w stanie relaksu i spokoju, możemy wnieść radość i harmonię do codziennego życia. To właśnie odpowiada naszemu wyższemu ja.

Praktyczny test. Jak wysokie są twoje vibracje? _____

Pewnie zastanawiasz się, jak możesz rozpoznać, czy wibrujesz wysoko, czy nisko. Pamiętaj, że żaden test nie da ci pewności, bo nasza energia zmienia się nieustannie. Z drugiej strony nigdy nie jesteśmy w punkcie skrajnym. Wyobraź sobie swoją vibrację jako wahadło, które może wychylać się w dwóch kierunkach. Te dwie strony reprezentują wysoką i niską częstotliwość. Gdybyś chciał określić swój aktualny stan świadomości, otrzymałbyś przybliżoną wartość, która znajduje się gdzieś pomiędzy dwoma biegunami wahadła. Ten krótki test pomoże ci określić twój obecny stan świadomości.

Poniżej znajdziesz listę stwierdzeń, które odpowiadają wyższej lub niższej częstotliwości. Przeczytaj je uważnie i zaznacz te, które najlepiej oddają twój aktualny stan. Bądź ze sobą szczerzy i nie oceniaj swoich uczuć. Staraj się zachować neutralność, by wynik był jak najbliższy prawdzie.

Stwierdzenia o wysokiej vibracji	Stwierdzenia o niskiej vibracji
☐ Czujesz się emocjonalnie zrównoważony.	☐ Masz poczucie, że utknąłeś w życiu i nie możesz ruszyć do przodu.
☐ Często odczuwasz wdzięczność wobec siebie, innych ludzi i życia.	☐ Trudno ci dopuścić do siebie uczucia i masz tendencję do tłumienia emocji lub odkładania ich na później.
☐ Dużo uśmieszasz się i śmiejesz, bo przychodzi ci to z łatwością.	☐ Reagujesz na wiele rzeczy bardzo emocjonalnie.
☐ Znajdujesz szczęście i radość nawet w drobnych rzeczach.	☐ Rozpacz i beznadzieja to uczucia, które często odczuwasz.
☐ Często zauważasz w swoim codziennym życiu tak zwane „szczęśliwe zbiegi okoliczności” lub synchroniczność zdarzeń.	☐ Twoje ciało jest stale osłabione dolegliwościami i chorobami.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ Jesteś mało pamiętliwy i nie sprawia ci trudności przebaczenie innym. ☐ Czujesz się dobrze w swoim ciele i dostrzegasz jego siłę oraz zdrowie. ☐ Czynności, które wykonujesz, dają ci spełnienie. ☐ Nie odczuwasz potrzeby wdawania się w dyskusje czy kłótnie z innymi ludźmi, a tym bardziej w emocjonalne spory. ☐ Nie jest dla ciebie ważne, by akcentować swoją wiedzę lub zawsze mieć rację. ☐ Dostrzegasz piękno i wyjątkowość w innych ludziach. ☐ Masz zdrowe zaufanie do siebie i swoich umiejętności. ☐ Inni ludzie lubią twoje towarzystwo, być może nawet postrzegają cię jako dobrego doradcę, osobę pomocną, spokojną i inspirującą. ☐ Jesteś otwarty na inne poglądy i opinie. ☐ Inni ludzie czują się przyciągani do ciebie z powodu twojej wysokiej wibracji. | <ul style="list-style-type: none"> ☐ Czujesz się niezdrowo i pozbawiony formy fizycznej. ☐ Masz trudności z przebaczeniem innym ludziom i sobie. ☐ Nie masz pewności, co chcesz osiągnąć w życiu. ☐ Masz wrażenie, że podejmujesz tylko błędne decyzje. ☐ Nie dostrzegasz piękna w życiu. ☐ Trudno ci dostrzec pozytywne strony u innych ludzi. ☐ Nie odczuwasz wdzięczności. ☐ Masz wrażenie, że los nie jest dla ciebie łaskawy, a inni ludzie, w twojej ocenie, chcą ci tylko zaszkodzić. ☐ Często narzekasz. ☐ Korzystasz z rozrywki, takiej jak agresywna muzyka czy filmy pełne przemocy. |
|--|---|

Zaznaczone wypowiedzi
____ / 15

Zaznaczone wypowiedzi
____ / 15

Zapoznanie z misami dźwiękowymi

Na poprzednich stronach zagłębiłeś się w rozległej wiedzy teoretycznej na temat fascynującego działania mis dźwiękowych. Teraz nadeszła pora, by teorię przekuć w praktyczne doświadczenie. Odkryj różnorodne techniki gry i dowiedz się, jakie niezwykle dźwięki można wydobyć za ich pomocą. Poznaj także wszechstronne zastosowania tych wyjątkowych instrumentów i ćwiczenia, które pozwolą ci w pełni wykorzystać powstające wibracje. Pamiętaj, że samo proste uderzenie w misę to dopiero początek. Pełen potencjał tych niesamowitych naczyń czeka na odkrycie! Dzięki opanowaniu różnych technik gry i świadomego obchodzenia się z misami, zyskujesz możliwość wpływania na to, jak głęboko i na jakim poziomie pragniesz zostać poruszony przez ich kojące brzmienia.

Rozpoczęcie gry

Terapia dźwiękiem zaczyna się już od samego uderzania w misę dźwiękową, czego w żadnym wypadku nie należy lekceważyć. Istnieje tu dwie różne metody, z których każda daje inny efekt. W zależności od tego, jak uderzysz w misę, gdzie przyłożysz pałeczkę i z jaką intensywnością to zrobisz, uzyskasz inne wrażenia dźwiękowe.

Pozycja misy



Położenie misy ma kluczowe znaczenie dla jakości wydobywanych dźwięków. Misę śpiewającą możesz umieścić przed sobą, pamiętając, by zawsze znajdowała się na odpowiedniej, stabilnej powierzchni. Może to być specjalna poduszka, pierścień, a nawet dywan lub koc. Inną możliwością jest granie na płaskiej dłoni, która, w tym przypadku, stanowi rodzaj naturalnej podkładki. Wibracje mogą być także bezpośrednio przekazywane do ciała poprzez kontakt ze skórą. Z tego efektu korzysta terapia dźwiękiem. Instrumenty są wówczas umieszczane bezpośrednio na osobie poddawanej zabiegowi. Ponieważ ludzkie ciało wibruje wraz z dźwiękiem, lecz nie jest sztywnym materiałem, takim jak stół czy podłoga, rozchodzenie się drgań będzie zakłócać w niewielkim stopniu. Sposób rozchodzenia się dźwięku będzie różnić się od tego w innej pozycji gry, ponieważ twoje ciało, w pewnym sensie, pochłania częstotliwości. Im swobodniej misa może stać, tym lepiej wibracje mogą rozprzestrzeniać się w pomieszczeniu i tym bardziej harmonijny będzie jej dźwięk.

Umysł, ciało i dźwięk w rezonansie

Nie jest łatwo zachować trzeźwość umysłu, gdy borykamy się z ciężką sytuacją i w grę wchodzi duże emocje oraz napięcie. Uwalniane wtedy hormony stresu utrudniają nam przepracowanie problemu w sposób logiczny. Niemal niewykonalne jest pozbycie się tego napięcia, gdy ciało znajduje się w trybie zorientowanym na walkę lub ucieczkę. Przewycięzenie procedury przetrwania, która przekierowuje całą naszą energię do procesów fizycznych, możliwe jest właśnie na poziomie duchowym. Spokój powróci, gdy uda nam się wyciszyć wewnętrzne myśli napędzane strachem i stresem. To z kolei przyniesie nam jasność umysłu, która pozwoli znaleźć rozsądne rozwiązania. Najprostszą drogą do tego stanu jest gra na misach dźwiękowych. Wszystko, co musisz zrobić, to poddać się dźwiękom i podążyć za nimi w ciszę. W ten sposób ukoisz zarówno duszę, jak i ciało. Tak więc zawsze, kiedy tego potrzebujesz, masz pod ręką narzędzie w postaci mis grających. Pomogą ci one uzyskać natychmiastową ulgę, niezależnie od pory dnia i miejsca, w którym się znajdujesz. Jest to autentyczna samopomoc. Życzę ci z całego serca, abyś zrobił misom grającym miejsce w swojej codzienności i pozwolił tym wspaniałym instrumentom wspierać cię we wszystkich sytuacjach i fazach życiowych. Niech śpiew mis rezonuje z twoim ciałem i duchem. Nie będziesz tego żałował.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Maria Neuberg – doświadczona terapeutka, która od lat zgłębia tajemnice uzdrawiających dźwięków mis tybetańskich, indyjskich i kryształowych. Prowadzi warsztaty, indywidualne sesje i inspiruje innych do korzystania z dobroczynnych wibracji w codziennym życiu. Jej książka to wynik wieloletniej praktyki i prawdziwej pasji do terapii naturalnych.

Masz dość życia w napięciu, natłoku myśli i ciągłego zmęczenia? To praktyczny przewodnik, który wyjaśnia, jak kilka minut dziennie z misą dźwiękową może zmienić jakość twojego życia. Znajdziesz tu gotowe schematy sesji, ćwiczenia, rytuały wyciszania i codzienne inspiracje – do wykorzystania w domu, pracy czy podczas prowadzenia warsztatów.

Dźwięk może odmienić twoją codzienność, a z tym przewodnikiem:

- nauczysz się korzystać z mis dźwiękowych krok po kroku – bez przygotowania muzycznego,
- poznasz techniki relaksu i wyciszenia, które pomogą ci zredukować stres i napięcie,
- dowiesz się, jak poprawić sen, koncentrację i samopoczucie,
- skorzystasz z gotowych schematów i ćwiczeń, które możesz zastosować natychmiast,
- poczujesz, jak naturalne wibracje dźwięku wspierają emocje, ciało i wewnętrzną równowagę.

Odkryj dźwięk, który uspokaja, leczy i koi

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY