

SKAŅU RITS

Skaņa un vibrācija ir viens no pirmssākuma elementiem. Skaņu ritā būs iespēja gan teorētiski, gan praktiski izzināt skanošu pasauli un sevi kā skanošu būtni tajā. Ritā apvienota skanēšana, dziedāšana, elpošana, muzicēšana, bungošana, meditācija, apzinātība. Un tas viss - holodinamiski un psihodinamiski orientētā pieejā.

Skaņu ritu vada mūzikas terapeite Baiba Vanaga, kuras zināšanas, jušana un pieredze harmoniski sinhronizējas praksē apvienojot latvisko dzīvesziņu, Tibetas skaņu dziedināšanas tradīcijas, mūzikas terapiju, balss dziedinājumu, elpošanu un kustību.

Baiba: “Arvien esmu ceļā, dodoties uz vienkāršu un dzīvu būšanu saskaņā ar savu būtību un vienoto veselumu. Esmu vairākkārt pieredzējusi, ka otrpus skaņas un balss vibrācijām ir īpaša, dziedinoša un tīra telpa, kur iespējams sajust sevi esam veselumā. Trejdeviņu saieta Skaņu rits ir veselīga un atbalstoša savējo vide, kur smelties iedvesmu, atjaunot savus resursus, iegūt jaunu pieredzi, pārtapt tuvāk dabai - sev pašam”.

Uz ritu līdzī jāņem vingrošanas paklājiņš (vai ko citu ērtai sēdēšanai uz grīdas vai zemes), sedziņa, dzeramais ūdens, mugurā ērts apģērbs.

Droši ņem līdzī arī savus mūzikas instrumentus – bungas, kokli, grabuļus, zvanus u.c..

Lai skan! Lai top!

Baiba Vanaga