

SKAŅU RITS

Skaņa un vibrācija ir viens no pirmssākuma elementiem. Skaņu ritā būs iespēja praktiski izzināt skanošu pasauli un sevi kā skanošu būtni tajā. Ritā apvienota skandēšana, dziedāšana, elpošana, muzicēšana, dūngošana, 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 sajūst un pieredzēt 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”.

Šogad iecerēts, ka skaņu rita ietvarā būs kustīgāki, skanīgāki, dinamiskāki un ciešākā saiknē ar dabu, kas paredz došanos un skanēšanu dabā. Izmantosim balsi, elpu un ķermeni, lai pēc iespējas dzīvāk un dabīgāk saplūstu ar vienotu dabas veselumu.

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

Ja vēlies, droši var ņemt līdzī arī savus mūzikas instrumentus – bungas, kokli, grabuļus, zvanus u.c..

Lai skan! Lai top!

Baiba Vanaga / Skaņu istaba