

Alar Krautmani Terviseakadeemia

Natalia Rumm

TIIBETI HELIKAUSID

Referaat

Tartu 2019

Sisukord

Sissejuhatus.....	3
Helikausside ajalugu.....	4
Helikausside valmistamine ja tüübid.....	5
Mida helikausid teevad.....	7
Helikausi valimine ja mängimine.....	8
Tshakrate puhastamine.....	10
Järeisõna.....	12

Sissejuhatus

Heli on kõiges, mida teeme, puudutame või loome. Heli on üks arvukatest tööriistadest, mida kasutatakse, et saavutada iseendas harmooniline tasakaal ning kõigega, mida vaimul ja universumil pakkuda on. Peaaegu iga religioon või vaimne liikumine usub, et maailm loodi heli abil. Hindud usuvad, et universumi lõi heli „aum“, Kaug- Idas usutakse, et maailm loodi gongiheliga või merikarpi puhumise heliga. Austraalia hõimud usuvad, et maailm loodi didgeridoo heliga. Üle maailma on kasutatud heli tervendamiseks ja sisemise tasakaalu leidmiseks. Tiibetis kasutatakse kellukesi ja helikausse spirituaalsetes praktikates. Indoneesias kasutatakse tseremooniatel gonge ja trumme. Hindu filosoofia nimetab sõna aum või om esimeseks vibratsiooniliseks võtmeks, enne seda heli oli vaikus. Sellest helist on välja kasvanud kõik teised helid.

Helikausside muusika on vibratsioonravim, mis põhineb teadmisel, et kogu universum ja selles olev, omab vibratsiooni ja sagedust. Sagedusel, millel objekt või isik vibreerib, nimetatakse resonantsiks. Keha energiakeskused, luustik ja organid omavad unikaalset resoneerimissagedust. Keha on terve, kui iga rakk ja organ loob resonantsi, mis on kooskõlas kogu kehaga. Helikaussidest tulenev vibratsioon tekitab organismis rahu ja vaikust.

Helikausside ajalugu

Helikausside täpne ajalugu on teadmata. Peamisteks eelkäijateks peetakse Hiinast pärinevaid tuulekellasid, kellukesti, gonge ja suuri sangadega kausse. Viimaseid nimetatakse Imperaatorite kaussideks. Sellisesse kaussi valatakse vett ja hõõrutakse sangasid niikaua, kuni tekib õige heli, mis paneb vee kausis mullitama.

Arvatakse, et Tiibetisse rändasid helikaussid umbes 3000 aastat tagasi Indiast koos budismi levikuga. Laama Lobsang Leche sõnutsi asuvad kolm vanimat kaussi Drepungi kloostri Tiibetis. Need olevat valmistatud Hiina piiri ääres Derges. Väidetavalt on neil mänginud viimane Buddha. Neid kausse kasutatakse palvetamisel. Laama ütleb, et see, kes mängib neil kaussidel, omandab kohe Buddha õpetuse. Kausside või tingshade eriline heli võib anda kohese Valgustumise. Paraku olevat nende eriliste kausside valmistamise tehnika ammu kaotsi läinud. Legendi järgi on Tiibeti kausside valmistamisel kasutatud meteoriidirauda, mis andis kaussidele erilise kõla. Ilmselt kasutati meteoriiti ainult vähestel eristel kaussidel. Sellised kausid omasid võimsat maavälist spirituaalset jõudu.

Läänemaailma jõudsid kausid 1970 aastal, kui levis hipikultuur. Esimesena mainib helikausse Alain Presencer, kes rändas läbi Ladakhi, Sikkimi, Nepaali ja Tiibeti. Tiibetis kohtus ta laamadega Bon- po sektist. Presencer kirjutab, et Bon- po järgijad kasutasid helikausse meditatsiooniks, religioosetes rituaalides, aga ka eksortsismiks. Kausside heli pidavat eemaldama demonlikke hingesid.

Helikausside valmistamine ja tüübid

Laialt on levinud teadmine, et helikausse valmistatakse seitsmest metallist. Need on kuld, hõbe, elavhõbe, vask, raud, tina ja antimon. Ameerikas läbi viidud uuringus selgus, et kausid koosnevad siiski peamiselt kahest komponendist: vasest ja tinast. Tegemist on erilise pronksisulamiga, mida kutsutakse „kirikukella pronksiks“ või „kirikukella metalliks“. Antud sulam sisaldab 77% vaske ja 23% tina. Tina hulk on väga täpselt paika pandud, eksimise tina hulgaga, tähendaks helikvaliteedi kadu. Pronksisulamist kausse kuumutatakse ja jahutatakse palju kordi, seeläbi püütakse manipuleerida metalli molekulaarse ja kristallilise struktuuriga. Tänapäeval valmistatakse kausse ka masinal, valamise meetodil. Peamiselt messingist (vase ja tsingi sulam). Messing annab head akustilised omadused, paraku puuduvad messingkaussidel ülemhelid. Mõned Himaalaja kausid on valmistatud erinevate kuufaaside ajal. Seitse metalli vastavad seitsemele planeedile: Saturn, Jupiter, Mars, Veenus, Merkuur ja päike ning kuu. Inimkehas on vasteks seitse tshakrat.

Skeptikute arvates on helikausid lihtsalt tavalised lauanõud. Ülalmainitud „kirikukella pronksi“ sulam oli väga populaarne Indias. Assamis kutsuti seda „kanh“, Lääne – Bengalis ja Orissas „kansa“. Sealt on pärit ka mõned helikausid. Ayurveedas peetakse seda pühaks metallisulamiks, mida kutsuti tervendavaks metalliks. Pronksist lauanõud on antiseptilised, põletikuvastased ja annavad toidule toiteväärtust. Vask aitab alandada valu ja tõsta hemoglobiini taset. Tina aitab soodustada seedimist, leevendada peavalu ja unetust. Tiibetis kasutati vaskkausse soola mõõtmiseks ja ka toidunõudena. Väiksemaid kausse tehti sulamist, mis reageerisid toidu kvaliteedile. Näiteks muutis kauss värvi, kui toit oli mürgitatud. Haigetele, vanadele, lastele ja rasedatele olid eraldi kausid. Erilised sulamid andsid toidule juurde mikroelemente. Tänapäeva kausid toidunõudeks ei sobi!

Helikausid erinevad üksteisest kolme omaduse poolest: külg, serv ja põhi. Kausi metalli paksusest sõltub kausi heli. Eristatakse kahte tüüpi kausse – sirge ja kumera küljega. Kausside servade paksused on varieeruvad, kitsa servaga kausse nimetatakse yin kausid ja paksu servaga on yang kausid. Paksema servaga kauss produtseerib „kirikukella“ sarnast heli. Erilise kausi põhja järgi tuntakse näiteks Lingam kausse. Sellise kausi põhjas on ümar või kooniline moodustis, mis sümboliseerib Shiva lingamit, kui suure jõu sümbolit. Õhukese põhjaga kausid vibreerivad koos põhjaga ning tekitavad erilisi heliefekte. Siia alla kuuluvad

nn. „ hüppavad kausid“ ja „ vee kausid“. Viimased tekitavad müstilist ja põnevat heli, kui neisse on lisatud vett. Omaette fenomen on „ purskkaev kauss“. Kui sellisesse kaussi lisada teatud kogus vett ja kaussi mängida, tekib heli abil purskkaevu efekt.

Jaapani helikausid on erinevates suurustes, kuid väga kerged. Enamasti masinal tehtud, helilt lihtsad ja sarnased üksteisele. Korea helikausid sarnanevad Jaapani omadele, erinevus on ainult lame põhi. Nepaali kaussidel on rohkem kuumutatud küljed ja paksemad servad. Tugeva terava heliga. Tiibeti helikausid Nepaalist on enamasti valmistatudki Nepaalis. Valmistatud masinal, messingist. Kaunistatud mantrate ja budistlike sümbolitega. Kaussidel puudub seos Tiibetiga. Ei anna ülemhelisid.

Jambhati kausid on suureimad ja raskeimad helikausside peres. Neil on kõrged, kumerad laiad küljed ja väike lame põhi. Yang tüüpi kausid. Käsitsivalmistatud, heli on sügav, ilus ja kõlab kaua. Heli jääb 2 – 4 oktavi vahele, sõltub lööginuiast. On olemas ülemhelid. Thadobati kausse tuntakse nende sirgete külgede poolest. Peamiselt yin tüüpi kausid. Lai põhi võimaldab mängida nn. hüppavas tehnikas või koos veega. Ultabhati kausid on laineliste külgedega. Külge alt laiem, kitseneb ja serv jällegi laiem. Annab ülemhelisid.

Kvarts – ehk kristallhelikausid on valmistatud arvutiprotsessorite tootmise ülejääkidest. Vahel ka ehtsast kristallist (Tsehhis). Annavad ühe täpse heli. Arvatakse, et kristallhelikausside heli vabastab erinevaid hormone ja neurokemikaale, mis võivad valu pärssida, eemaldada sõltuvusi ja tugevdada tahet.

Tingshad on väikesed metallist „ taldrikud“, omavahel ühendatud nahkpaelaga. Traditsiooniliselt on neid kasutatud negatiivse energia eemaldamiseks, musitseerimisel, tähelepanu keskendamisele hetkes. Spirituaalselt on tingshasid kasutatud kolmanda silma avamiseks, aitavad luua positiivse ühenduse ravija ja ravitava vahel. Nende mängimiseks tuleb kinni hoida taldrikute peal olevast nahkrihmast ja neid omavahel servi pidi kokku lüüa. Tiibetis kasutatakse tingshasid kaitsete loomiseks. Ei soovitata neid pidevalt helistada, kuna usutakse, et kutsuvad kohale raevukaid vaime.

Kaussidele on kõige ohtlikum servade pihta suunatud surve. Kausi külgede struktuur on õrn ning tugev löök võib tekitada mõrasid. Selle järel kahjuks kaussi mängida pole enam võimalik. Puhastamisel ei tohi kasutada tavalsis küürimivahendeid. Võib kasutada laimi või sidrunit. Lõigata sidrun pooleks, hõõruda kauss üle, seejärel loputada kauss üle puhta veega, kuivatada.

Mida helikausid teevad

Võimalikud toimed on :

sügav lõdvestumine ja rahunemine

väsimuse, stressi ja kurnatuse vähenemine

mõtete ja meele rahunemine

ärevuse, hirmude taandumine, depressiooni leevenemine

vere – ja lümfiringe ning hingamise stabiliseerumine

ajutegevuse ja seedimise normaliseerumine

sügav uni

energeetilise keha harmoniseerumine

Ülemhelide abil on võimalik määrata, milline osa kehast vajab tasakaalustamist ja tervendamist. Helivibratsioon kutsub esile ajulainete muutuse. Tuntakse kaheksat tüüpi ajulaineid:

Lambda (200 Hz) väga kiired ajulained, võib tekkida kehast väljas olemise tunne, seotus kõiksusega.

Hüper gamma (100 – 200 Hz) müstilised kogemused, teadvuse avarandumine.

Gamma (30 – 100 Hz) kõrge mentaalne aktiivsus, parem fookus, shamanistlikud või müstilised kogemused.

Beeta (13 – 30 Hz) normaalne ärkveloleku seisund

Alfa (8 – 12 Hz) lõdvestunud olek, omane enesehüpnosi seisundile

Teeta (4 – 8 Hz) sügav meditatiivne olek, une ja ärkveloleku vaheline seisund

Delta (0,5 – 4 Hz) sügav uni ja meditatsioon

Üpsilon (0,5 – madalamad Hz) sellises seisundis on näiteks joogid, kes maetakse elusalt päevadeks või nädalateks. (Perry, Himalayan Sound Revelations, lk. 107, 108)

Helikausi valimine ja mängimine

Kui valid endale helikaussi, siis mängi seda endale. Kasuta mängimisel vildi või riidega kaetud nua, et saada parem ülevaade helikvaliteedist. Vali kindla noodiga kauss, mitmetoonilise kausi puhul kuula, milline noot heliseb kõige kauem. Suure kausi võid asetada endale pähe, servad allapoole, lüüa nuiaga vastu serva ning tajuda kausi heli. Väga suure kausi puhul võib seista kaussi sisse ja heli kuuldavale tuua. Üks viis on lüüa vastu kausi serva, tõsta kauss huulte juurde. Hoida kaussi 4 – 5 cm kaugusel ülahuulest ning teha suu avamise või sulgemise liigutust. Võib kuuldavale tuua ka kõrilaulu. See tekitab erilise heliefekti.

Juhul, kui on soov soetada seitsmest kausist komplekt, siis tasub osta kausid, mis on ühes oktavis. Kuulata kindlasti, kuidas nad heli kuuldavale toovad ning omavahel kokku kõlavad. Mängi oma kausse iga päev, et tugevdada omavahelist kontakti. Pannes kausse oma kehale, võid sinna lisada sooja vett, et tasakaalustada elemente (maa, õhk, tuli, vesi, metall).

Tshakratele vastavad noodid India süsteemi järgi:

Juurtshakra C, sakraaltshakra D, päikesepõimik E, südametshakra F, kõritshakra G, kolmas silm A, kroontshakra B.

Tiibeti süsteemis tshakratele vastavad noodid:

Juurtshakra F, sakraaltshakra C, päikesepõimik G, südametshakra D, kõritshakra A, kolmas silm E, kroontshakra B.

Kasutada võib kahte ühesugust tooni kaussi. Aseta üks ühe kõrva juurde, teine teise ja too kuuldavale heli. Koos hakkavad nad looma binauraalset heli, mis rahustab ajulaineid. Kaussidel võib olla tooni vahe 2 – 7 Hz.

Helikausil on võimalik heli kuuldavale tuua kahte moodi. Lüües pulgaga vastu kausi serva või hõõrudes ümber kausi serva. Vastu serva löömine annab puhtama tooni, seda peetakse mehelikuks aspektiks. Hõõrumine annab tugevama vibratsiooni ning seda peetakse naiselikuks aspektiks. Hoia kaussi kas peopesal või sirgetel sõrmedel. Kui kauss on suur, võid asetada ta põrandale padjale. Hoia kindlasti sõrmed sirged, kõverdatud sõrmed takistavad heli tekitamist. Löö ettevaatlikult pulgaga vastu kausi serva, keerates pulka kergelt ülespoole. Kausist vibratsiooni esiletoomiseks kasuta ainult nahaga, vildiga või riidega kaetud pulka. Nii saavutad pehmeid toone. Ainult puidust pulka kasuta vastu serva löömiseks, see toob kuuldavale kõrgeid teravaid helisid.

Meditatsioonil kausiga kasuta ainult nahaga või vildiga kaetud pulka kausi mängimiseks. Löö üks kuni kolm korda vastu kaussi, kuula heli kuni vaibumiseni, hinga aeglaselt ja sügavalt. Mediteeri vaikuses. Lõpetamisel võid lüüa vastu kaussi ühe või kolm korda.

Tervendamisel kasuta ainult naha või vildiga kaetud pulka kausi mängimiseks. Kausi võib asetada kehale või põrandale. Kui on suur kauss ja asetad selle kehale, kasuta kausi paigal hoidmiseks kolme sõrme. Aseta sõrmed kausi sisse, keskele. Põrandal oleva kausi puhul jälgi, et see ei libiseks. Löö vastu kausi serva ja eemalda nui kergelt ülespoole liigutusega, nii lood täiusliku ja resonantsis heli. Kausi võib lüüa ka seestpoolt vastu serva.

Tervendamine ühe või kahe kausiga. Ühte või kahte kaussi võib kasutada mistahes kehapiirkonna tervendamiseks. Vali alati kausid, mis sind ennast kõige enam kõnetavad. Kuula oma intuitsiooni. Aseta kauss või kausid kliendi kehale või keha kõrvale, sinna kus tunned, et kõige rohkem on tervendamist vaja. Kasuta kausi löömise või hõõrumise tehnikat. Keskendu piirkonnale, mida soovid tervendada; füüsilisele, emotsionaalsele, mentaalsele või spirituaalsele. Väiksemad kausid on spetsiaalselt mõeldud mõtete ja meelega tegelemiseks. Suuremate kausside vibratsioon tungib sügavale rakkudesse, tasakaalustavad ka tshakraid. Mida pikem vahe on löökidel vastu kaussi, seda suurem on maandus. Kasuta koos helikaussidega mantrate laulmist või lausumist. (Shrestha, How to Heal with Singing Bowls, lk 56, 57).

Kaela, õlgade, ülaselja tervendamine. Vaja läheb 10 – 12 tollise läbimõõduga kausi ja 2 – 3 tollise läbimõõduga pulka, mis on kaetud nahaga. Oluline on kuuldavale tuua heli, mis ulatub rakutasandini. Aseta kauss kliendi õlale või seitsmenda kaelalüli lähedusse, toesta kauss sõrmedega. Löö vastu kaussi ja heli mõjuda. Kui kasutad hõõrumise tehnikat, liigu kaussi käes hoides üle selja, kaela, õlgade piirkonna. (Shrestha, How to Heal with Singing Bowls, lk 62).

Tervendamine unetuse korral. Klient lamab mugaval pinnal seliliasendis. Kasuta 10 tollise läbimõõduga kausi. Suurem kauss tekitab suurema vibratsiooni ja seega sügavama lõdvestuse. Lausudes kausi vibreerimisel mantrat „ om“ , saavutad veelgi tugevama efekti. Hoia kausi kliendi lähedal ja hakka lööma sõrmenukkidega vastu kausi serva. Kui kauss on liiga raske, asetage see padjale, kliendi pea lähedusse. Heli kuuldavale tuues, lükka kauss kliendi kroontshakrast 7 cm kaugusele ning oota kuni heli vaibub. Oota veel 30 sekundit vaikuses, et edendada ajus teetalainete tekkimist. Vaikusehetke pikkus suurendab meditatiivse oleku sügavust ja tervendab tõhusamalt. Enne uut lööki vastu kaussi, nihuta kauss kliendi peast kaugemale. Korda eelnevaid samme kuni viis korda. (Shrestha, How to Heal with Singing Bowls, lk 60, 61).

Tshakrate puhastamine

Selle tehnika abil on võimalik puhastada viit tshakrat seitsmest. Juur -, sakraal -, päikesepõimiku, südame – ja kurgutshakrat. Teraapia käigus asetatakse viis kaussi kliendi seljalepoolele. Klient lamab kõhuli, käed kõrval, jalad põlvedest koos. Sina võid istuda kliendi puusa kõrvale, vasakule või paremale küljele. Aseta kausid kliendi kehale keskendunult. Puudutades kausse, saada nende kaudu kleindile tervendavat energiat.

F kauss asetatakse põlveõnnalde peale, B kauss pealae juurde põrandale, kauss ei puuduta klienti, C kauss ristluule, G kauss päikesepõimiku seljapoolsele osale, D kauss südamepoolsele seljaosale, A ja E kausid asetatakse enda käeulatusse, vabalt valitud kohta. Kasuta nahaga kaetud nuiasid ja sõrmenukke. Mängi kausse pehmelt, oota 20 sekundit iga löögi järel.

Sisemiste energiapunktide puhastamine

1. Mängi F kaussi, mis on polveõnnaldel 6 korda. Oota iga löögi järel 5- 10 sekundit.
2. Löö F kaussi, oota 3 sekundit, seejärel löö C kaussi ristluul, oota 5-10 sekundit. Korda 6 korda. Paus 20 sekundit.
3. Mängi F kaussi, paus 3 sekundit, seejärel G kaussi, paus 5 – 10 sekundit.
4. Löö F kaussi, paus 3 sekundit, siis D kaussi südametshakral, paus 5 – 10 sekundit. Oota 20 sekundit.
5. Võta kauss A. Löö vastu kaussi ja liiguta seda kliendi kaela kohal edasi – tagasi. Kui heli on vaibunud, löö F kaussi. Korrata 3 korda.
6. Mängi F kaussi, paus 3 sekundit. Löö B kaussi pea kohal ja oota 5 – 10 sekundit. Korrata 6 korda, paus 20 sekundit.
7. Mängi B kaussi 6 korda.
8. Kui heli on vaibunud, võta E kauss kätte. Löö vastu kaussi sõrmenukkidega ja liiguta pea ja kaela piirkonnas. Heli vaibumisel löö F kaussi. Korrata 3 korda.

Sisemiste energiapunktide maandamine:

Järgmine protseduur on kausside eemaldamine kliendi kehalt. Tee seda järk – järgult.

1. Mängi B kaussi ja oota 3 sekundit. Seejärel mängi D kaussi, oota 5 – 10 sekundit. Oota 20 sekundit, eemalda kauss D.

2. Mängi kaussi B, paus 3 sekundit, seejärel löö kaussi G, oota 5 – 10 sekundit. Mängi niimoodi kuus korda järjest. Oota 20 sekundit, eemalda kauss G.

3. Mängi kaussi B, oota 3 sekundit. Seejärel kaussi C, oota 5 – 10 sekundit. Korrata 6 korda, paus 20 sekundit. Eemalda kauss C.

4. Mängi kaussi B, paus 3 sekundit. Seejärel kaussi F, paus 5 – 10 sekundit. Korrata 6 korda, paus 20 sekundit.

5. Mängi kaussi F, oota 3 sekundit. Korrata 6 korda. Oota 20 sekundit ja eemalda kauss F. (Shrestha, How to Healing with Singing Bowls, lk 93, 94, 95).

Tervendamine tingshadega. Kõrvade teraapia 3 – 5 minutit. Kasuta tingshasid või väiksemat helikaussi. Klient istub toolil või rätsepistes põrandal. Vali umbes 3 tollise läbimõõduga tingshad, need on tervendamiseks kõige sobivamad. Võid võtta ka tingshad, mis sulle endale enim meeldivad, ja millel on pikk resonants. Ära unusta, et kõrv on õrn. Löö tingshasid kokku kliendi peast umbes 60 cm kaugusel. Peale kokku löömist, too nad kliendi kõrvast 5 – 6 cm kaugusele. Hoia kõrva juures viis sekundit, seejärel vii algsele positsioonile tagasi. Korda protseduuri 3 – 5 minutit. Helikaussi kasutades, järgi sama tehnikat. Löö kaussi kindlasti nahaga kaetud nuiaga. (Shrestha, How to Healing with Singing Bowls, lk. 113, 114).

Järelsõna

Helikaussidel mängimine ei ole teadus, siin ei ole kindlaksmääratud reegleid, mida järgida. See on kättesaadav igäihele ning ei eelda muusikalise hariduse olemasolu. Oluline on läheneda oma kaussidele intuiitselt ja tunnetusega. Kaussidele tuleb saata armastavat, tervendavat energiat. Neid tasub laadida päikesevalguse käes, võib saata reikienergiat. Siinkirjutaja armastab oma kausse looduses mängida. Kogu ümbritsev loodus, loomad, puud, taimed, vesi reageerivad helivibratsioonile. Läbi heli on võimalik loodusega saada paremat sügavamat kontakti.

Helikaussi võib kasutada peale massaaziseansi, et pakkuda kliendile veelgi sügavamat lõõgastust. Võimalust olla sügaval iseendas, vabana segavatest mõtetest. Mängi, kuula ja tunneta helikausse, nii lood maail,a positiivset väge.

Kasutatud kirjandus

- Perry, Frank (2018). Himalayan Sound Revelations. London: Polar Publishing
- Perry, Frank (2017). The Language of Singing Bowls. London: Polar Publishing
- Shrestha, Suren (2018). How to Heal with Singing Bowls. United States of America: Sentient Publications.
- <http://www.tuletee.ee/Helikausid.html> (05.05.2019)
- <http://helid.ee/> (05.05.2019)
- <https://viktorogui.com/> (05.05.2019)