

Krautmani Massaaži-ja Terviseakadeemia

ÜLEMHELID INIMHÄÄLES JA NENDE TERVENDAV MÕJU

Lõputöö

Koostaja Aivar Niiholm
Eesti pärimusmeditsiin II

Tallinn 10228

SISUKORD

1. SISSEJUHATUS	4
2. MIS SEE ON?	5
3. KUIDAS/MIL MOEL TOIMIB?	7
4. Tuva kurgulaulu ülemhelide laulmine kui tervise ja hingelise arengu instrument	9
Vladislav Matrenitsky MD, PhD (Kiiev)	9
5. Uurimus ülemhelidega kõri(kurgu)laulu mõjust Tuva (Lõuna-Siberi) šamaani traditsioonis	11
Seminarile tuleku põhjus.	12
Tundmused ja aistingud kõrilaulu ajal	13
Transpersonaalsed kogemused kurgulaulu ajal	14
Sisemise vibratsiooni kogemine kurgulaulu kuulamisest	15
Sisemise vibratsiooni kogemine kurgulaulu laulmisest	16
Enesetunne enne ja pärast seminari:	17
Keha seisund	17
Energia seisund	17
Meele seisund	18
Üldine seisund ja tunded peale seminari	19
6. ÜLEMHELID	20
MIS ON ÜLEMHELID?	21
HÄÄLE TÄMBER ON SAMUTI ÜLEMHELID.	21
ÜLEMHELIDE SEOS UNIVERSUMIGA	22
7. RETSENSIOON JONATHAN GOLDMANI RAAMATUST „TERVENDAVAD HELID“	24
ÜLEMHELID SAMANISMIS	24
MONGOOLIA ÜLEMHELILAUL	25
ÜLEMHELID JA TERVENDAMINE:	28
TERVENDAMINE JA RESONANTS	29
INIMHÄÄL JA TERVENDAMINE	29
MUUD UURINGUD ÜLEMHELIDE JA TERVENDAMISE	31
VALDKONNAS	31
Ülemhelid ja aju mõjutamine	31
Susan Gallagher Borg	32

Judith Hitt	33
Tomatis ja aju mõjutamine	34
Termograafia	35
Käbikeha	36
8. KOKKUVÕTTEKS	38
9. KASUTATUD KIRJANDUS	41
10. LINGID	46

1. SISSEJUHATUS

Kõik algas sellest, et kord, aastaid tagasi, juhtusin kuulama Vikerraadiost mingit vestlussaadet, kus Peeter Volkonski, kes on minu jaoks suur autoriteet ja muidu imetlusväärne isiksus(kõige muu kõrval nagu elav entsüklopeedia), rääkis tuva kurgulaulust ja seletas seal, et üks inimene võib teha/tekitada mitut häält/heli korraga, kusjuures kummalgi häälel on oma meloodia. Väide tundus pehmelt öeldes uskumatu ja pani huviga kuulama. Kui ta siis pani mängima helinäite, kus oli kuulda eelpoolkirjeldatud omadustega laulu – olin müüdud mees. Kuna saade tuli raadiost ja pildi pealt polnud võimalik näha, kas heli tekitajaks on tõesti vaid üks inimene, tundus kuuldu uskumatuna(olgu öeldud, et juhtum leidis aset interneti-eelsel ajastul – nii et netti kontrollima surfama minna ei olnud võimalik) ja hinge jäi sügav huvi ja pisike kahtluseuss, kas Volk polnud äkki mingit pulli jälle teinud(andku ta mulle andeks! Kõik ju ometi teavad kuidas pullimehe kuulsus ka väga tõsiseid teemakäsitlusi kahtluse alla võib seada).

Aastaid hiljem kui avanes võimalus kõike ise näha ja kogeda(olen osalenud ka seminaril kus Oleg Rossiiski õpetas ülemheli laulu A-d ja B-d) on huvi selle teema vastu järjest süvenenud. Lisaks sellele, et on põnev õppida kuuldavale tooma helisid, mis ei olekski nagu siit maailmast, on tekkinud huvi just ülemhelide teraapilise mõju vastu. Nagu oma töös välja toon, on võimalik ülemhelidega mõjutada otse(mitte ainult läbi kuulmisorganite): fastsiaid, tserebrospinaalvedeliku ringlust, siseorganeid ja erinevaid ajupiirkondi, sealjuures käbikaha – mille kaudu on väidetavalt võimalik helilained valguseks transformeerida.

“Kui tuvalane laulab, siis enamasti ülistab ta oma ema või oma maad. Ta teeb seda kolmehäälselt. Üksinda!” (Los Angeles Times)

P.S. kuna teaduslikke materjale valitud teema kohta on vähe, olen kasutanud erinevaid teemat käsitlevaid veebilehti, milliste lingid toon ära töö lõpus ja suure osa just teraapiaalasest käsitlusest olen võtnud J.Goldmani raamatust „Tervendavad helid“ mille kasutatud kirjanduse nimekirja olen ka huvilistele ära toonud.

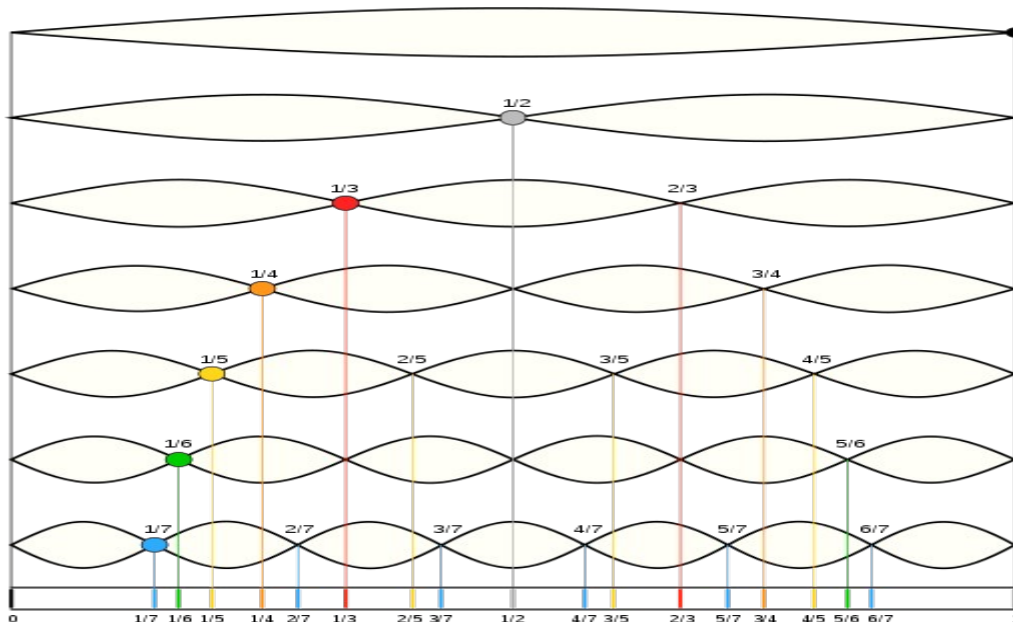
2. MIS SEE ON?

Eesti Entsüklopeedia seletab ülemhelisid ehk osahelirida harmooniliste osahelide kogumina. Kujundlikult väljendudes tootsin näite, kuidas valguskiir lastakse läbi prisma misjärel valgus jaguneb erinevateks värvideks. Samamoodi koosneb üks heli erinevatest helidest.



<https://www.youtube.com/watch?v=iG26lkQLYAk&spfreload=10>

Esimest korda esitles ülemhelisid lääne kultuuriruumis Vana-Kreeka filosoof, matemaatik ja muusik Pythagoras Samoselt, kes jaotas pillikeele nihutatava roobiga pooleks ja kõlama hakkas esimene ülemheli oktaavis ja kui roop asetada kahele kolmandikule, hakkab võnkuma kvint ehk helirea viies heli.



Inimhäälega saab tekitada ülemhelisid erinevaid tehnikaid kasutades nagu näiteks Tõva kõrilauljad, Tiibeti tantristlikud mungad. Nende tehnikate puhul on võimalik laulda põhitoonile peale ülemhelidest meloodiaid. Ka mantrate, mida on iidsetest aegadest kasutatud meele puhastamiseks ning isikliku võnkesageduse tõstmiseks, laulmisel tekivad paralleelselt peale ülemhelid.

Eestit on külastanud ka Jegor Reznikoff, professor Pariisi X Ülikooli Filosoofia teaduskonnas, kes on siin korduvalt läbi viinud antiiklaulu kursuseid ning andnud Niguliste kirikus kontserte. Ta õpetab varakristlikku muusikat ning selle antiikse laulutehnika kasutamine toob hääles välja ülemhelid, mida ehk esialgu ei oska tähele panna, kuid olles mõnda aega harjutanud, märkame, et häälele lisanduvad väikesed vilekesed, helinad. Grupiga laulmisel võib kuulda pudelisse puhumise sarnast heli või heli, mis tekib, kui niiske sõrmega mööda klaasi äärt vedada. Põhiheli toonimisel on tihti kuulda tugevalt ühtlast vilet kvindi kõrgusel.

3. KUIDAS/MIL MOEL TOIMIB?

Tänu ülemhelidele on igal inimesel erinev tämber, mis sõltub oobertoone arvust, häälepaelte pikkusest, laiusest, paksusest, kõriava ja neelu kujust, peaõõnsustest jne.

Meie häälel on tihe side kehaga. Keha rakud, molekulid, aatomid on teatavasti pidevas liikumises ning kõik, mis liigub, tekitab heli, kuigi me seda ei kuule. Heli on alati vibratsioon, igal meie organil on oma helikõrgus. Kui me jääme haigeks, siis see näitab, et kuski meie isiklikus võnkesageduses on tekkinud ummistus. Harmoonilise laulmise puhul on meie häälel rikas ülemhelidest, mis on erakordselt peene vibratsiooniga ja seda tehnikat praktiseerides läbib hääle nii meie füüsilise keha kui ka nähtamatute kehade ummistused, harmoniseerib meie rakkude sagedust ja me saame hakata tervenema.

Samuti usuvad erinevad vaimsed õpetused, et ülemheli on püha heli, neid nimetatakse ka valguseks muusikas, seetõttu kasutavad nad hääle ja heli teraapilise vahendina, kuid ka otseühendusena meie kõrgema ning argiteadvuse vahel.

Eriti meie enese häälel on omadus viia meid kiiresti meditatiivsesse võnkesagedusse ja tihti juba pärast pooltunnist harjutust ütlevad lauljad, et neid valdab rahu ja vaikus.

Enamusel meist möödub elu pidevas taustamüras, kaasaarvatud meie enda mõttelärm. Laulmine aitab meil jõuda sisemaailma, tuua meie teadvus, mis häälekulgu järgib, südamekeskmesse.

Helivibratsioonist tekib sisemine vaikus, mõtete rüüselmine peatub ja nii võibki juhtuda, et me tunneme ära selle õige idee või südamekutse, mis muidu uppus teiste sekka. Meie sisemine kõrv, mis igapäevase lärmi tõttu on lonti vajunud, tõuseb kikki.

Kuidas sisemist kõrva treenida? Siin aitabki vaikselt laulmine ja ülemhelide teadlik kuulamine. Kuna esialgu on helid õrnad ja me pole nende kõlaga harjunud, oleme sunnitud kõrvu kikitama. Ajapikku kuulmine teravneb ja kogu helidemaailm muutub rikkamaks. Me hakkame märkama...

KELLELE MÕELDUD?

Ma soovitan soojalt kõigile, kellele koolis öeldi, et sina ole vait ja ära laula, samuti inimestele, kellel on probleeme häälega või suhtlemisega, ka esinemisega, neile, kes annavad oma häälekvaliteedile karme hinnanguid. Kuna häälepaelad ja kogu heliaparaat on meie suhtlemiskeskus, siis see, kuidas me suhtume häälede, näitab ka seda, millised suhtlejad me oleme, kui hästi me oma mõtteid, ideid, tundeid suudame ning julgeme ka igapäevaelus väljendada ja teisteni tuua.

<http://silvavaldt.edicypages.com/minust/ulemheli-ja-harmooniline-laul>

4. Tuva kurgulaulu ülemhelide laulmine kui tervise ja hingelise arengu instrument

Vladislav Matrenitsky MD, PhD (Kiiev)



Tõlge vene keelest eesti keelde

Jätkates ülemhelide laulmise harjutamist, puhastuvad energiakanalid blokeeringutest ja energiatase suureneb sedavõrd, et ületab organismi põhivajaduse - elutegevuse säilitamise. Nüüd saab seda energiat kasutada uutel eesmärkidel: teadvuse seisundi muutmiseks, sügavaks tervenemiseks, intuitsiooni arendamiseks ja tulemuslikuks meditatsiooniks.

Sellel tasemel on süsteemi valdavad praktiseerijad võimelised igapäevasaginast eemalduma helide ebatavalisse maailma, mis avab südame. Te hakkate mõistma iseennast ja oma tegelikke soove. Heli jõud lubab teil vabaneda vasturääkivustest oma südames ja valmistuda edasisteks avastusteks.

Sisemiste barjääride ületamine viib teadvuse kvalitatiivsele muutusele: teil on tahtmine tunda armastust maailma vastu ja anda inimestele edasi helide ilu. Süvendades oma arusaamist heli allikast – vaikusest – mõistate te kõik paremini oma teadvuse struktuuri ja olemust, saavutate suurema kontrolli emotsioonide üle.

Teie loomulikud resonaatorid saavutavad suure kõlavuse, tuues häälede veetlevalt sügavad erootilised ülemtoonid. Te õpite kasutama oma häält tunnete väljendamiseks sel moel, et saavutate veatult oma eesmärgid – see ongi avaliku esinemise edu võti. Kasvab hääle jõud ja ulatus, selle võime töötada efektiivselt ja väsimatult.

Te juhite kergemini keha energeetilisi kanaleid, valdate ülemist ja alumist registrit, loote erinevaid esinemistehnikaid, põhjustades maailmaruumis energeetilisi helilaineid, mis on võimelised vaimustama teisi inimesi. Muusika tuleb teile appi, et avada uks harmoonia maailma.

Kogutud energia ringleb täisväärtuslikuna organismis, arendades inimhinge ürgset jõudu, mis on igaveses ühenduses Kõiksuse hingega ja Maa hingega.

Vladislav Matrenitsky, MD, PHD

Vladislav omandas kõrghariduse Odessa Riiklikus Meditsiiniülikoolis 1986. Aastal ja töötas seejärel üldarstina. 1991 kaitses ta füsioloogia ja biokeemia doktoritööd inimese vananemise teemal Gerontoloogia Instituudis NSVL Meditsiiniteaduste Akadeemias ja töötas hiljem teadurina samas instituudis ja avaldas mitmeid teaduslikke artikleid gerontoloogia teemadel.

1991 asutas ta Kiievis Inimarengu Keskuse, vt www.aum.kiev.ua

Üheksakümnendate keskpaigast hakkas ta uurima hääle ja helide tervistavaid ja spirituaalseid aspekte. See viis ta lõpuks 2001. aastal kokku tema õpetaja Nikolai Oorzhak'iga. Peale kuus aastat kestnud õpinguid, kasutades teaduslikke ja spirituaalseid kogemusi, aitas Vladislav Nikolail formuleerida tema teadmised süsteemi nimega Un-Hun – Päikese Heli – ja kohandada see läänemaailmale. Alates 2005 aastast on nad andnud rohkem kui sada kontserti ja seminari viieteistkümnes riigis nii Euroopas, USA-s kui Aasias.

http://throatsinging.org/throat-singing_en.html

Järgneval 9-l leheküljel on toodud Vladislav Matrenitsky uurimus ülemhelidega kurgulaulu mõjust

5. Uurimus ülemhelidega kõri(kurgu)laulu mõjust Tuva (Lõuna-Siberi) šamaani traditsioonis

Vladislav Matrenitsky, MD, PHD

See uurimus on avaldatud ajakirjas “International Journal of Transpersonal Studies, 2012, Volume 31, Issue 2“

- Uurimustöö kestvus: 2008 – 2009 aasta

- Sihtgrupp: „Un-Hun system (healing throat singing)“ tervendava kurgulaulu seminaril osalenud inimesed.

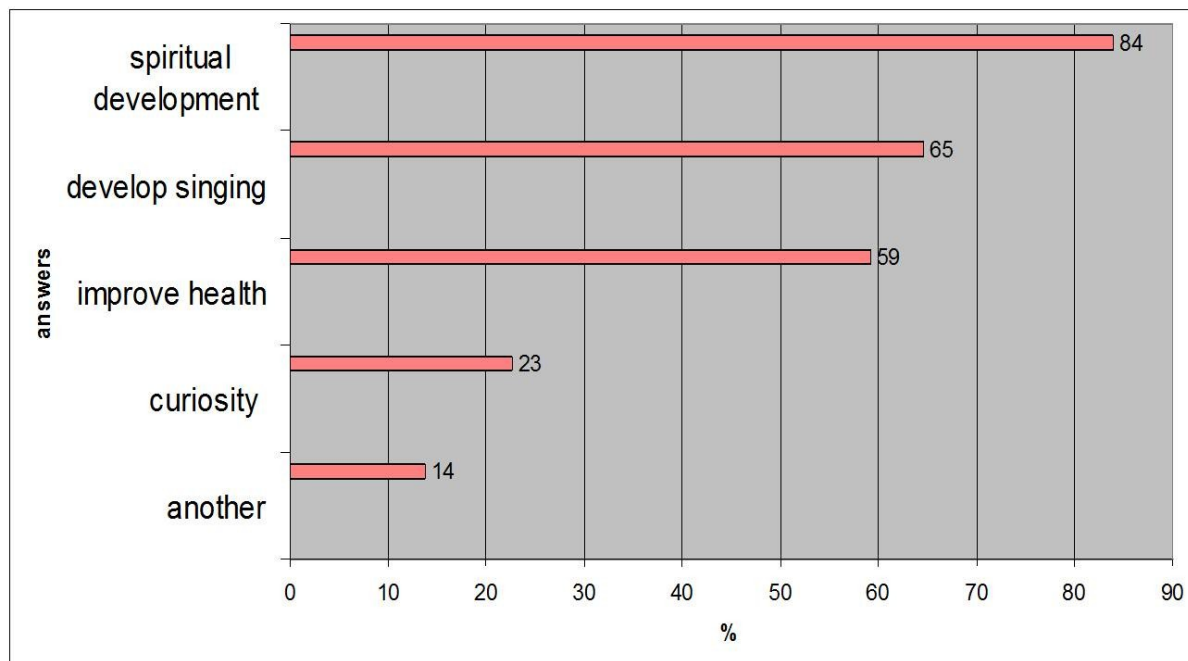
- Uurimustöös osalenute arv: 181

- Riigid kus uurimus läbi viidi: Rootsi, Norra, Holland, Saksamaa, Rumeenia, Sveits, USA

- Uurimustöö meetod: küsitlus peale seminari

Avaldatud andmed on toodud protsentides

Seminarile tuleku põhjus.



Vaimne areng 84%

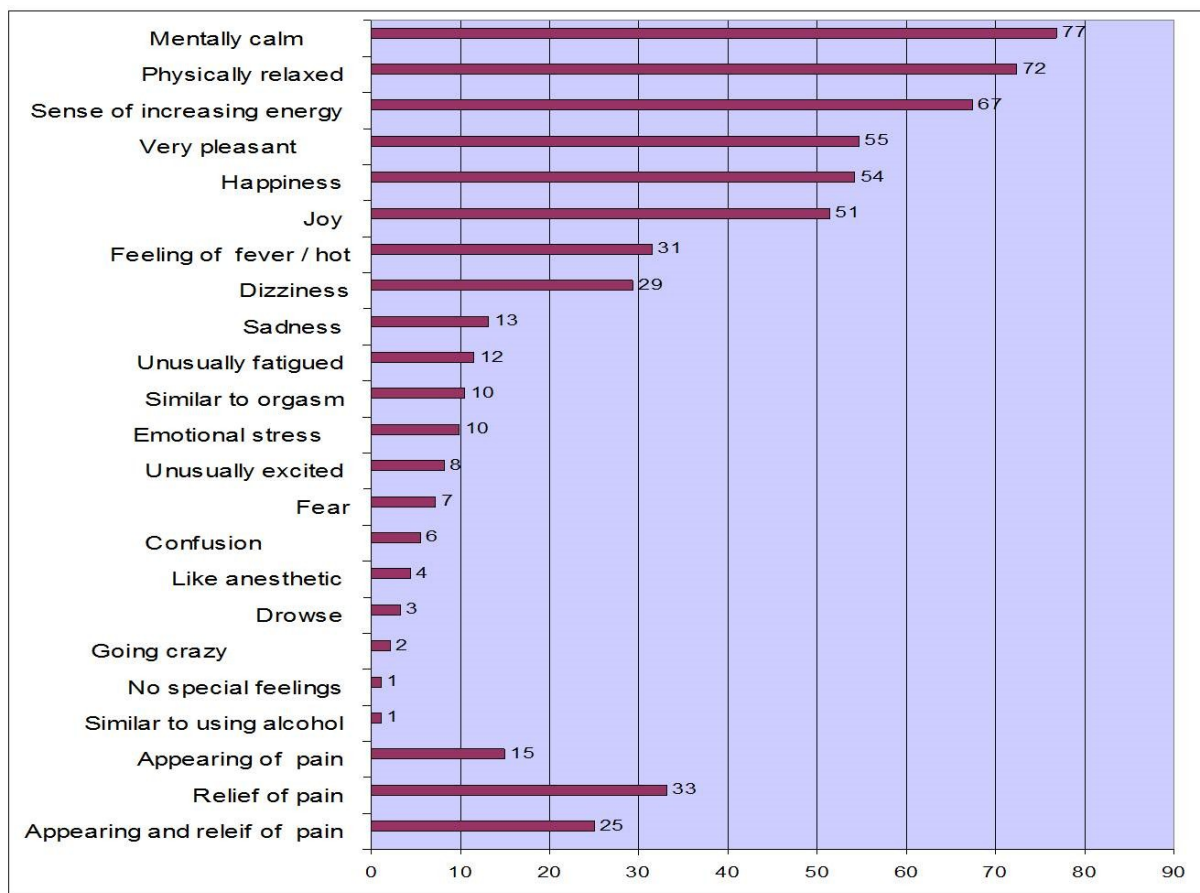
Arendada laulmist 65%

Parandada tervist 59%

Uudishimu 23%

Muu põhjus 14%

Tundmused ja aistingud kõrilaulu ajal



Rahunenud meel 77%

Füüsiliselt lõdvestunud 72%

Suurenenud energia tunnetus 67%

Väga meeldiv 55%

Õnnetunne 54%

Rõõm 51%

Kuumatunne 31%

Uimasus peapööritus 29%

Kurbus 13%

Ebatavaline väsimus 12%

Sarnane orgasmile 10%

Emotsionaalne stress 10%

Ebatavaliselt erutunud/ärevil 8%

Hirm 7%

Segadus 6%

Nagu tuimestus 4%

Unisus 3

Hullumistunne 2%

Ei mingit erilist tunnet 1%

Sarnane alkoholi kasutamisele 1%

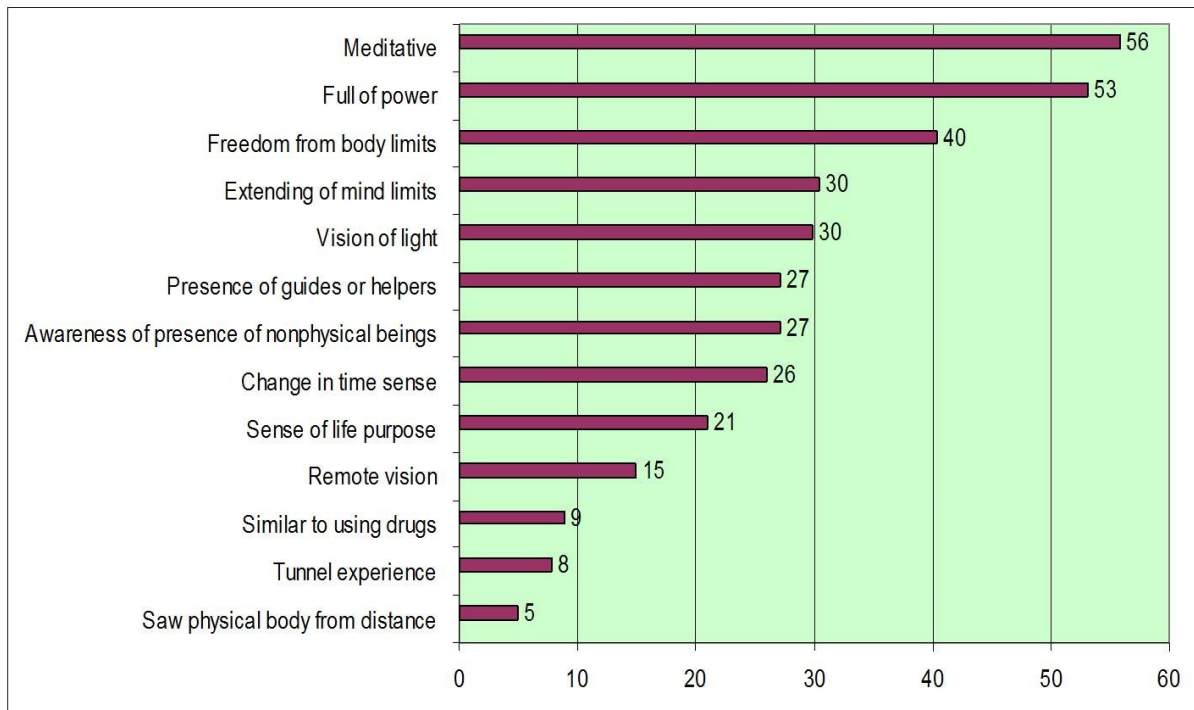
Valu tekkimise aisting 15%

Valu leevenemise aisting 33%

Valu tekkimise ja leevenemise aisting 25%

Transpersonaalsed kogemused kurgulaulu ajal

Transpersonaalsetena käsitletakse kogemusi, mille puhul identiteeditaju ulatub individuaalsest või personaalsest kaugemale ja hõlmab näiteks inimkonna, elu, psüühika või ruumi avaramaid aspekte. (Allikas: ESTRA Eesti Transpersonaalse Assotsiatsiooni koduleht)



Meditatiivne 56%

Täis jõudu 53%

Vabadus keha piiratuselt 40%

Meelte piiride laienemine 30%

Valguse tajumine 30%

Juhtide ja abistajate kohalolu 27%

Teadvelolek mittefüüsiliste olendite kohalolust 27

Ajataju muutus 26%

Elu eesmärgi tunnetus 21%

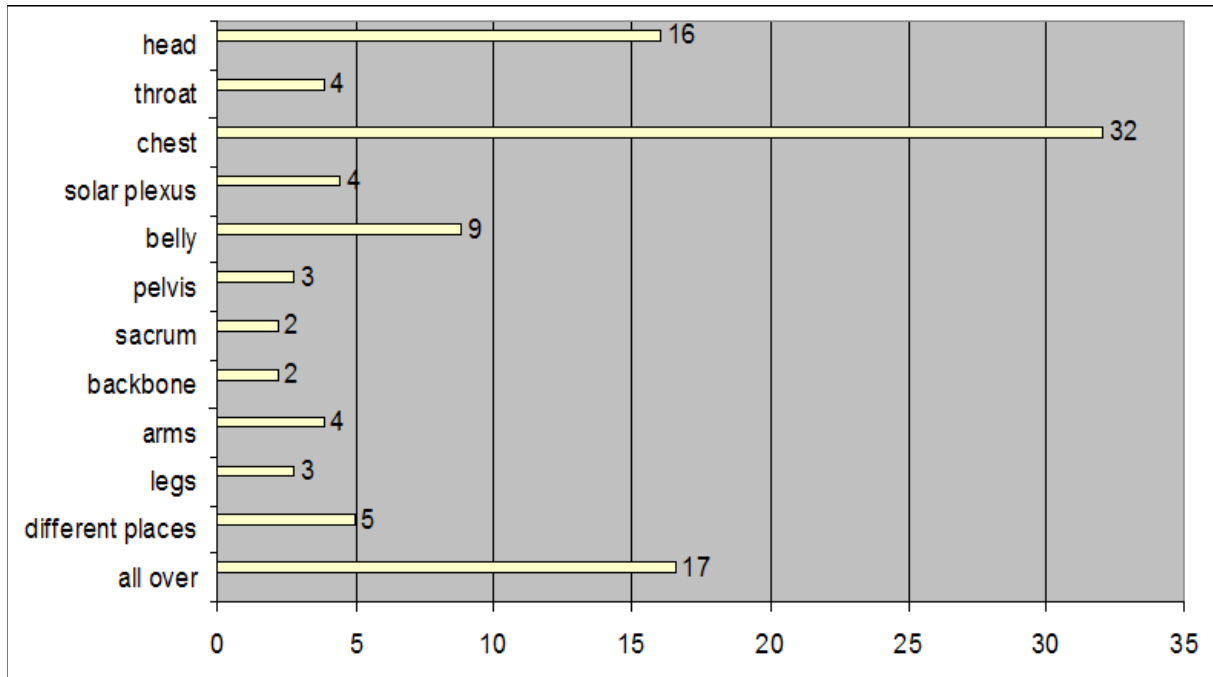
Kaugnägemine 15%

Sarnane uimastite tarvitamisele 9%

Tunneli kogemus 8%

Nägi enda füüsilist keha eemalt 5%

Sisemise vibratsiooni kogemine kurgulaulu kuulamisest



Peas 16%

Kurgus/kõris 4%

Rinnas 32%

Päikesepõimikus 4%

Kõhus 9%

Vaagnas 3%

Ristluudes 2%

Lülisambas 2%

Kätes 4%

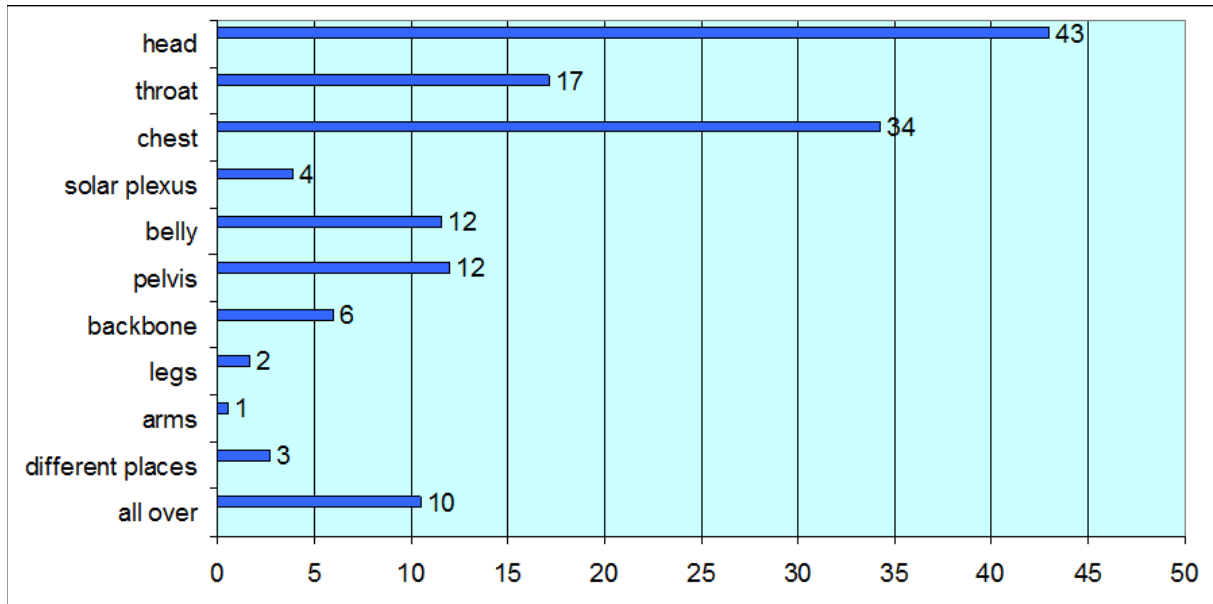
Jalgades 3%

Erinevates kohtades 5%

Igal pool üleni 17%

Võimeline kogema: 82% *Mitte võimeline kogema: 13% * Vastuseta: 5%

Sisemise vibratsiooni kogemine kurgulaulu laulmisest



Peas 43%

Kurgus/kõris 17%

Rinnas 34%

Päikesepõimikus 4%

Kõhus 12%

Vaagnas 12%

Lülisambas 6%

Jalgades 2%

Kätes 1%

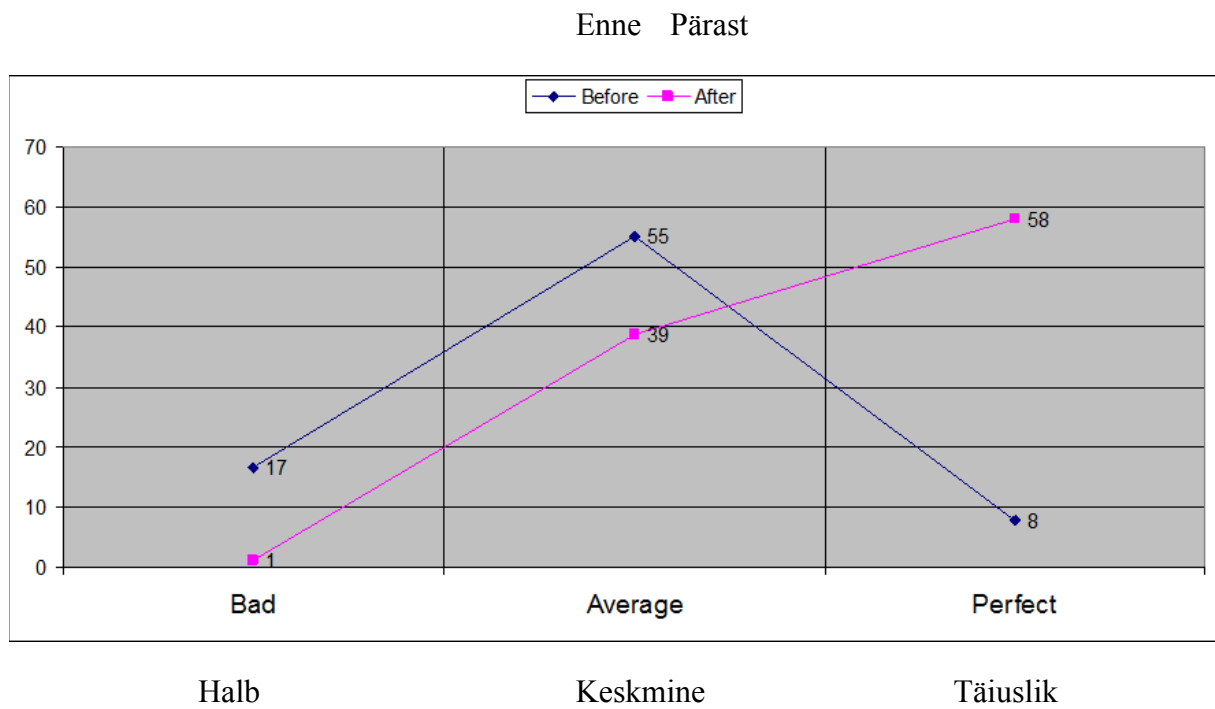
Erinevates kohtades 3%

Igal pool üleni 10%

Võimeline kogema: 90% *Mitte võimeline kogema: 8% * Vastuseta: 2%

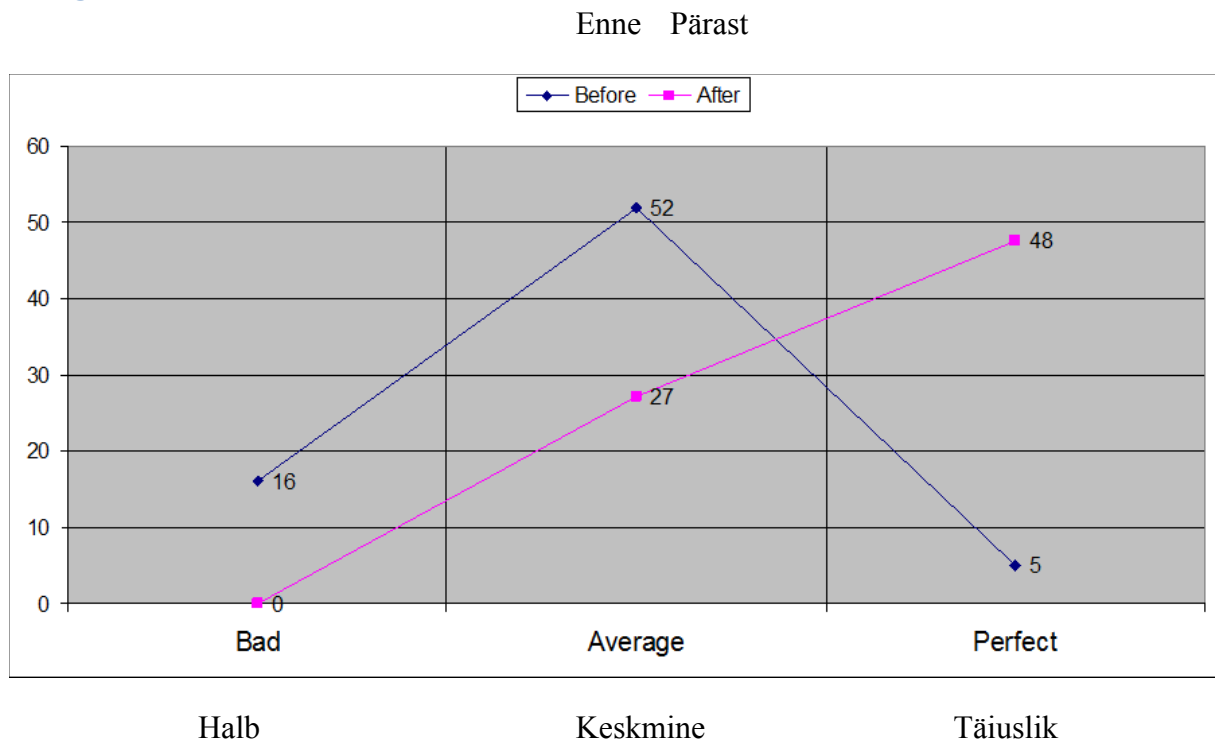
Enesetunne enne ja pärast seminari:

Keha seisund



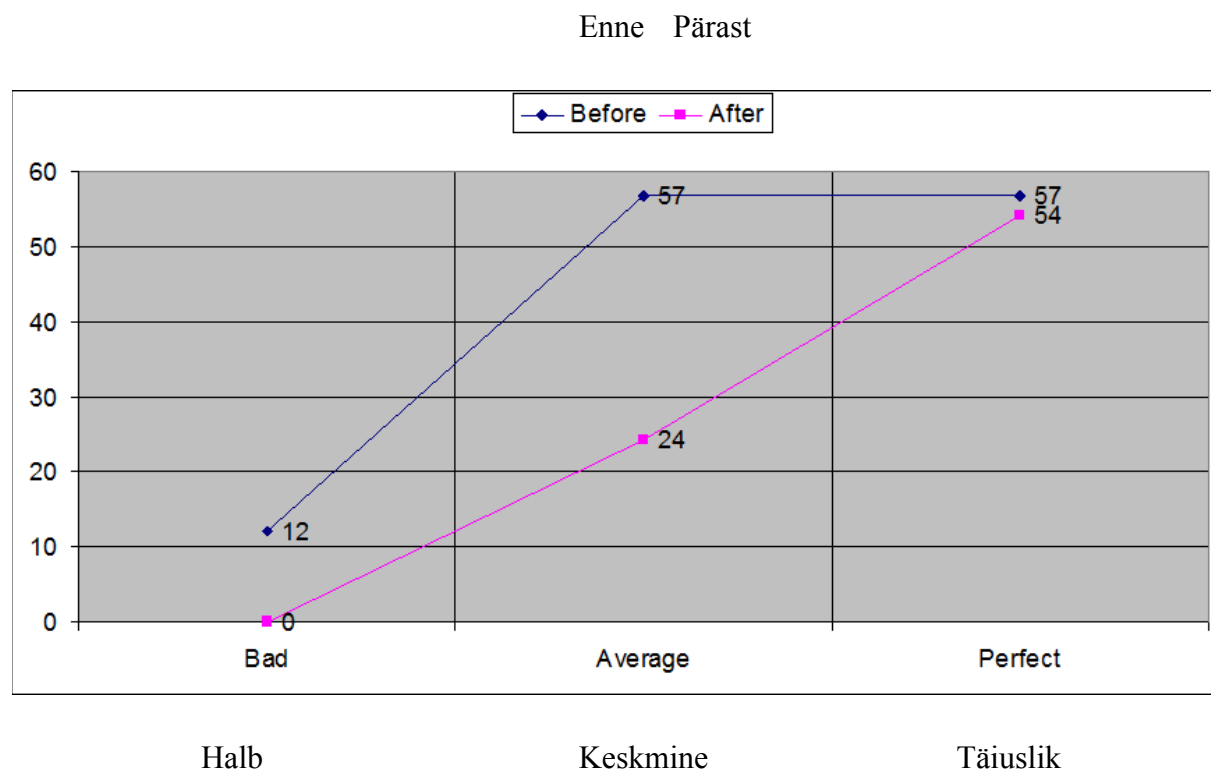
Enesetunne enne ja pärast seminari:

Energia seisund

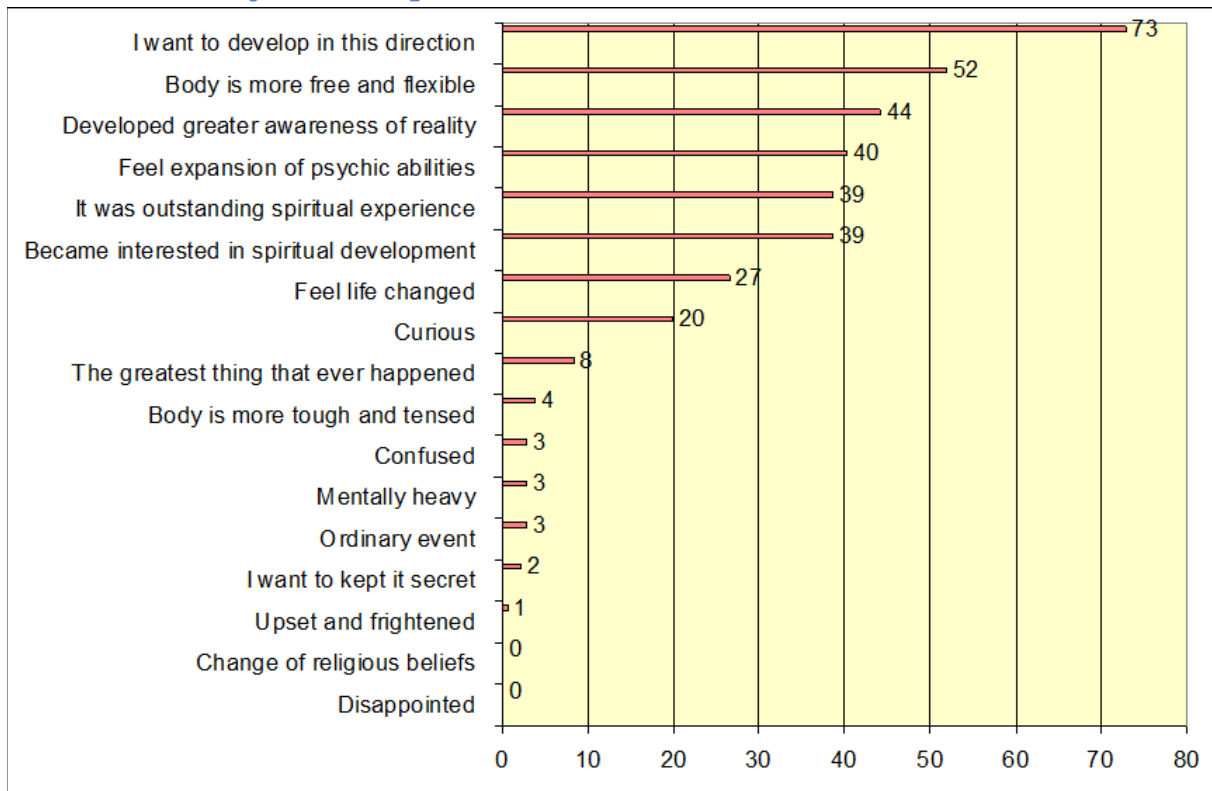


Enesetunne enne ja pärast seminari:

Meele seisund



Üldine seisund ja tunded peale seminari



Tahan end arendada sellel suunal 73%

Segaduses 3%

Keha on rohkem vabam ja paindlikum
52%

Vaimselt raske 3%

Arenes suurem teadvelolek reaalsusest
44%

Tavaline sündmus 3%

Selgeltnägemise võimete laienemine 40%

Tahan et see jääb saladuseks 2%

See oli silmapaistev vaimne kogemus 39%

Häiritud ja hirmunud 1%

Huvitus vaimsest arengust 39%

Religioossete vaadete muutumine 0%

Tundis et elu muutus 27%

Pettunud 0%

Huvitatus,uudishimu 20%

Parim asi mis eales juhtunud 8%

Keha on rohkem jäik ja pinges 4%

6. ÜLEMHELID

Üks eraldiseisev häälepraktika on ülemhelides laulmine. Maagilised kaugustesse, kõrgustesse ning sügavustesse kanduvad tiibeti laamade, tuva šamaanide, kaasaegsete Euroopa meistrite laulud. Need on imepärased helid, mida inimkõrv suudab haarata. Kõik need helid on olemas ka iga inimese hääles ning me kuuleme neid alati, isegi siis, kui me seda ei teadvusta.

Ülemhelides laulmise ajal muutub ja süveneb taju, rahuneb ja vaikib meel, laieneb teadvus, ilmuvad mitmesugused välgatused. Kõik see toimub ka siis, kui te helisete ülemhelides ise, ainult et mõju on mitu korda tugevam kui lihtsal kuulamisel.

Üks India vaimne õpetaja, kes valdab ülemhelides laulmise oskust, lausus, et kui ta laulab ülemhelidega, siis kõneleb ta Jumalaga või Jumal kõneleb temaga.

Taoline laulmine näib millegi kaugel, mõistatusliku ja "lihtsurelikule" kättesaadamatuna. Siiski võib igaüks meist ära õppida taoliselt viisil kõlama, kui selleks on olemas soov. On vajalik vaid mõistma põhiprintsiipe ja omandada baasteadmised. Edasi on vaid praktika, praktika ja veel kord praktika.

On täheldatud, et paljudel juhtudel ülemhelide kuulamise (või helisemise) ajal leidis aset organismi iseregulatsiooni protsessi võimendumine (möödusid mitmesugused valud, mõnikord isegi kroonilised haigused) ja toimusid regenererimised (kiiremini paranesid vigastused ja operatsioonijärgsed haavad).

Samuti on teada mitmeid juhtumeid, mil ülemhelides laulmise salvestuste kuulamine tõi inimesed koomast välja. Suurem mõju lauldes ülemhelisid on füüsilisele kehale, mille arvel real juhtudel saavutati tervendav efekt, mida teadus ei suuda täpselt selgitada, kuidas see toimus. Sellest hoolimata faktid jäävad faktideks ning ülemhelides laulmine on tervendavaks ja teadvust laiendavaks praktikaks.



Oleg Rossijski (Moskva), heliterapeut, psühholoog, muusik, ülemhelide- ja kurgulaulu meister. Ta on üle 15 aasta tegelenud heli erinevate tahkudega ning juhatab hääletreeningu ja heliteraapia kooli Moskvast. Ülemheli- ja kurgulaulu on ta õpinud tuntud meistrite Nikolai Orzhaki (Tuva) ja Nestor Kornblumi (Hispaania) käe all.

<http://alkeemia.delfi.ee/tervis/tervisemured/haalejooga-ja-ulemhelid-teraapia-ja-tervendamine?id=69702901>

MIS ON ÜLEMHELID?

Ülemhelid on fundamentaalheli ehk põhiheli võnkumisel kaasahelisev helispekter. Ülemhelide kõrgus on kõrgem põhitoonist ja siit ka nimetus- ülemhelid, mis tähendab pealmised, kõrgemad helid. Ülemhelid kõlavad alati iga heli kohal, lärmi, müha,- muusikainstrumendi heli- ja samuti kõne kohal. Ülemhelid – see on terve koor helide järelmaitset. Ülemhelid annavad fundamentaalhelile tämbri ja kõlavärvid. Tänu kuldloike efektile toob ülemhelide laulmine kaasa harmoonia hingele ja kehale. Peamiseks eripäraks ja tunnuseks on ülemhelide laulmise puhul see, et korraga on võimalik laulda mõlemat- põhitooni ja ülemhelisid.

Ülemhelisid on palju. Eksisteerib ülemhelide redel, milles on 16 harmoonilist heli ja mis kõlavad diapsoonis, mida inimese kõrv veel eristab. Need 16 heli kõik kõlavad ja mõned nendest on rohkem, teised vähem kuuldavad

HÄÄLE TÄMBER ON SAMUTI ÜLEMHELID.

Inimese hääle tämber on segu ülemhelidest. Me võime mitte teada, kui palju on ülemhelisid ja me ei oska arvatagi, et me neid kuuleme. Hääle tämbri spekter sõltub paljudest inimese individuaalsetest omadustest – su lae kujust, häälepaelte pikkusest, kõriava ja neelu kujust,

peaõõnsustest jne. , füüsilisest toonusest ja sellest, kuidas me sel hetkel end tunneme. Sellest, kuidas heli on harjunud inimeses levima, kus ta resoneerub, ja kus mitte – kõigest sellest lähtuvalt kujunebki välja hääle tämber.

Ülemhelid on otseses seoses inimese sisemise seisundiga. Inimese hääletämbri järgi me eristame kohe, millises seisundis inimene on, kui meeldiv see hääle on või mitte. Kusjuures me võibolla ei võta vastu täpselt seda, mida inimene ütles, aga hääletämbri omadused annavad põhjalikku informatsiooni meie alateadvusele inimesest enesest. Võib öelda, et see on inimese heliallkiri.

ÜLEMHELIDE SEOS UNIVERSUMIGA

Kogu looduses on ülemhelid kõrgsageduslikud. Nad tekivad intervalliga vastavalt akustika kuldlõike seadusele.. Aga ülemhelide redel on seotud kuldlõikega. Agul on intervallid suured – esimene ülemheli on oktaavi kõrgusel, järgmine on kvint ja nii edasi. Oluline eripära on see, et need intervallid on puhaste ajavahemike järgi, nii nimetatud Phytagorose intervallid, aga mitte võrdselt temperereeritud süsteemis, milles me praegu elame. Kõik Universumis on loodud kuldlõike järgi. Meie kehad on ehitatud samasuguste osadena ja on loodud resoneerumiseks. Seega, kuulates harmoonilisi kõrgsageduslikke helisid ja laule looduses, toidavad need meie peaaegu korteksit , taastavad jõu, toovad sügava lõdvestuseisundi, tugevdavad immunsüsteemi, luues harmoonilise seisundi. Tänu sellele efektile, läbi ülemhelide laulmise me ühendume sügavamast Universumist pärit printsiipidega, kogedese vastukaja. Ülemhelide kaudu me õpime harmooniat.

<http://www.vikerkaaresild.org/et/node/10896/%C3%BClemhelide-laulmine-eri-suvekursus>

Kurgulaulmine pärineb vana tüüpi inimkõnest, põhinedes täishäälikutele. Pärast viimast häälepaelade lõplikku formeerumist, mis tõi kaasa konsonantide ilmumise kõnesse, läks aerodünaamiline vile suuremast kasutusest välja, säilides veel vaid šamaanidel, kui vahend suhtlemiseks teispoolsete jõududega.

Eksisteerib palju kõri laulmine liike, alustades transi kõrihingamisest, mis on loodud paleoaasia rahvaste poolt (tšuktšid, itelmeenid, jakkid ja teised.), kuni keeruliselt kombineeritud stiilideni, mis on loodud türki ja mongoli rahvastel poolt Kesk Lõuna-Aasias, Lõuna- ja Kagu-Siberis.

Lõuna-Siberis, Mongooliast põhjas elavad tuvalased, keda on alles jäänud umbes 150 000, on säilitanud maailmas ühe vanima musitseerimise vormi, mimesise ehk imitatsiooni. Tuva muusika põhineb peamiselt kurgu- ehk kõrilaulul, mis omakorda jaguneb erinevateks alaliikideks, vastavalt sellele, millist osa kurgust keegi kasutab. Kahehäälse kurgulaulu ehk hoomei ajalugu viib meid ühtede uuringute kohaselt tagasi ürgaega, mil inimene ei vandanud kõnet, teise teooria järgi paigutatakse see esimesse aastatuhandesse. Etnomusikoloogid uurivad kurgulaulu kui lahutamatu osa iidsest animismist, mida praktiseeritakse tänapäevani. Loodushelide järeleaimamist peetaksegi kurgulaulu aluseks. Aasia selle osa kultuuris on välja arendatud mitmeid pille ja tehnikaid, mis aitavad imiteerida loodushääli. Kurgulaulu tähtsamad stiilid on hoomei, sõgõt ja kargõra.

Hoomei on kurgulaulutehnika üldtermin, mis samuti tähistab spetsiifilist tehnikat, mille puhul tekitatakse heli keskmises või madalamas registris, seejuures forsseeritud oobertooneid kõlavad üks ja/või kaks oktaavi kõrgemalt.

Sõgõt (vana-türki k "itk"; tuva k "häält välja pressima") on seotud eelkõige matuserituaaliga. See koosneb kahest lõigust: vokaalsest retsitatiivist tavalise kurgulaulu maneeris, millele järgneb kahehäälnene oobertonaalne improvisatsioon. Meloodia ulatus ei ületa kvindi või seksti piire. Tänapäeval on sõgõt-laulude temaatika laienenud, itkulaulude kõrval esineb lüürilis-meditatiivseid laule, hällilaule, naljalaule.

Paljud tuntud muusikaentsüklopeediad on tituleerinud ansambli Vene Föderatsiooni 20. sajandi kõige silmapaistvamaks muusikaliseks ilminguks. Grupp on osalenud tähtsamatel maailmamuusika festivalidel, andnud üle 1000 kontserdi kõigil kontinentidel. Nõutud on ansambli 9 albumit ja üle 10 koostööalbumi selliste suurmeistritega nagu Stevie Wonder, Frank Zappa, Ry Cooder, Kronos kvartett, Ravi Shankar, Trilok Gurtu, Fun-Da-Mental, Voices Angelite jne. Ansambli kuulus 4 liiget, kes kõik valdavad hoomei laulustiili ning mängivad mitmeid traditsioonilisi instrumente. Grupi liider Kaigal-ool Hovalõg on pälvinud teenelise kunstniku nimetuse.

Kaigal-ool Hovalõg – erakordselt meisterlik (iseõppija!) ülemheli laulu valdamises, töötas

kuni 21. eluaastani lambakarjusena, mil ta kutsuti Tuva Riiklikku Ansamblisse. Ta asus elama Kõzõli ning asus õpetama kõrilaulu ning igilit. Omades hääleulatust tenorist bassini, on Hovalõg eriti tunnustatud hoomei ja kargõra laulutehnika esituse ning tõlgenduste osas.

<http://www.concert.ee/?lang=est&mid=&sisu=rep&aid=1645&etendus=782>

7. RETSENSIOON JONATHAN GOLDMANI RAAMATUST „TERVENDAVID HELID“

ÜLEMHELID SAMANISMIS

Lääne-Mongoolias asub üks väga eriline kosk, mis suubub Hirvejõkke. Koske peetakse väga pühaks legendi tõttu, mille kohaselt mongoolia samaanid õppisid just tänu sellele kosele ära harmoonilise laulu. See juhtus nõnda, et mungad kuulsid koske endamisi harmooniliselt ümisesmas. Nad hakkasid aeglaselt kose helisid järele aimama ning õppisid seeläbi ära vokaalsete ülemhelide tekitamise. Kõnealust koske peetakse kingituseks vaimude maailmalt inimkonnale.

Sõna „samaan“ pärineb evengi sõnast „saman“. Antropoloogid on sõna kasutusele võtnud viitamaks isikutele, kelle tähistamiseks varasemalt kasutati termineid „nõidarst“, „nõid“, „sorts“, „võlur“, „maag“ ja „selgeltnägija“. Raamatu *The Way of the Shaman* („Samaani tee“) autor Michael Harner defineerib samaani kui meest või naist, kes siseneb tavareaalsusest erinevasse teadvusseisundisse, et saada sealt teadmisi ja väge teiste inimeste aitamiseks.

Jeanne Achterburg kirjutab raamatus *Imagery and Healing* („Kujutus ja tervendamine“) järgmist: „Samaan valdab võimet liikuda erilisse teadvusseisundisse ning sealt jälle välja ning ta usub kaitsevaimude olemasolusse; tema eesmärgiks on teisi aidata“

Samanismi peetakse kõige vanemaks inimkonnale teadaolevaks tervendamise vormiks. Samanismis suhtleb samaan oma tööd tehes vaimude maailmaga. Kõige levinum viis selleks on hääle kasutamine. Loomulikult on hääle ka kõige tavapärasem vahend vaimude väljakutsumiseks ja vaimude maailma rändamiseks. Dr Achterburg nimetab seda „teadvuse muutunud seisundite kuuldavateks abivahenditeks“.

MONGOOLIA ÜLEMHELILAU

Arvatavasti on kõige kõrgemale arenenud vokaalharmoonia hoo mi (choomig, xoomij) või kõrilaul, mida viljeletakse Mongoolias Tõva piirkonnas. Tegemist on mongoolia nimetusega ülemhelilaulu soolostiilile, kusjuures korraga kõlavad kaks selgelt eristatavat helikõrgust. Üks neist on üsna konstantsel helikõrgusel olev nasaalselt kõlav ümin, mis vastab põhi toonile. Teine helikõrgus koosneb lõikavatest, vilesarnastest toonidest, mis moodustavad üminast kõrgemas helistikus oleva meloodilise heli, kasutades 5. kuni 13. osaheli. Laulmisstiil meenutab parmupilli heli.

Näiteks kui tõva laulja töötab umbes 100-hertsise põhiheliga, toob ta kuuldavale meloodia, kasutades osaheliseid, mis ulatuvad 5. kuni 13- ndani ning mille võnkesagedus on 600 ja 1300 herts vahel. Need lauljad tekitavad ka äärmiselt kõrgeid nasaalheliseid, kasutades 16. ja 23. vahele jäävaid osaheliseid, tekitades 1600 ja 2300 herts vahel võnkuvaid heliseid. Loomulikult võivad keskmise lähedal asuva ja klaveril mägitava 440- hertsise kõrgema põhiheliga tegelevad lauljad tekitada 10120 hertsini ulatuvaid sagedusi. Sel juhul on tegemist peaaegu üle kuulmisläve ulatava heliga. Etnomusikoloogid on analüüsinud mongoolia ülemhelilaulu osahelide sagedusi ja seeriaid, mis selle stiili kasutamisel tekivad. Siiski on vähe kirjutatud selle kohta, kuidas mongoollased suudavad niisuguseid heliseid kuuldavale tuua ning miks nad peaksid üleüldse sääraseid ebatavalisi heliseid tekitama.

Mongoolia stiilis laulmise puhul, mida võib tänapäeval leida ka Mongoolia piirkonna ilmalikust muusikast, on tegemist eksoteerilise versiooniga äärmiselt esoteerilisest samanimelisest pühast helist, mida samaanid kasutavad tervendamiseks ja transformeerimiseks. Samaanid kasutavad neid heliseid, et ühendust pidada loodusvaimude ja mitmete teiste olenditega.

Oma raamatus *Through Music to the Self* („Muusika kaudu iseenese juurde“) kirjutab Peter Michael Hamel Mongoolia „maagilis-animistlikust“ muusikalisest keelest, mis oli samaanide jõu keskmeks. Hamel usub, et mongolid kuulasid väga tähelepanelikult heliseid, mis tekkisid nende helikausside painutamise ja sõrmitsemisest. Tänu sellele suutsid nad „hinnata muusika saladust, heli tekitamise füüsilisi aluseid, ning õppisid vokaalselt esitama arhailist fenomeni „monotooni“. Sel viisil arendasid mongolid välja hoomi-kõrilaulu tehnika. Hamel pakub meile välja järgmise kirjelduse mongoli kohta, kes suudab laulda korraga kahel häälel: „Ta ümiseb või laulab nasaalselt keskmise kõrgusega nooti ning muudab oma suuõõne mahtu

suud avades ja sulgedes, varieerides nii selle ainsa, pikaks venitatud noodi kõlaspektrit. Järsku kõlab läbilõikav meloodia, otsekui koosneks see vaid üheainsa bassinoodi võimendatud ülemhelidest. Tänu niisuguse laulmistehnika viirastuslikule ja peaaegu üleloomulikule mõjule on kerge mõista legendi, et lauljad, kes valdasid sääraseid ülemhelimeloodiaid olid vaimudega ühenduses ning omasid üleloomulikke võimeid. Öeldakse, et kunagi oli samaane, kes valdasid seda tehnikat nii hästi, et neid võis valjult ja selgelt suurte vahemaade taha kuulda."

Osad etnomusikoloogid arvavad, et kõrilaulutehnikad, mida võib leida Mongooliast tõvade ja Lõuna-Siberist hakasside juurest, omandati parmupilli helide järgi, kuna need on küllaltki sarnased. Osad aga arvavad, et tehnika võidi omandada helikausi järgi. Võib-olla õpiti seda tundma Hirvejõe helide järgi. Olenemata tehnika päritolust arvavad etnomusikoloogid, et selle tehnika tekkimine ei olnud lihtsalt vokaalakrobaatika küsimus. Esitatavad laulud, mille teadlased üles tähendasid, olid ilmalikud, kuid nende traditsiooniline seotus olulise samaani muusikariista, parmupilliga osutas aga laulude sootuks teistsugusele algupärale.

Etnomusikoloogid uskusid, et nende laulude kõrihäälikud, viletaolised helid, tekkisid pigem samamoodi nagu lauldes mask ees – erinevaid maskidega rituaale tunnevad paljud kultuurid. On huvitav märkida, et vanemates mongoolia traditsioonides seostatakse sedalaadi laulmist ja parmupilli üleloomulike jõududega. Seose olemasolu toetab fakt, et Tiibetis ülemhelilaule ilmalikus kontekstis ei laulda. Küll aga tehakse seda tantristlikes gjüme ja gjüto rituaalides.

Tuginedes Mongoolia Tõva regiooni kogemusele on leitud kinnitust, et ülemhelilaul on samanstilikku päritolu, nii Hameli müstiline lähenemine kui ka etnomusikoloogide teaduslik lähenemine jõuavad samale seisukohale. Paljud etnomusikoloogid seisavad probleemi ees, et on võimetud tajuma uuritava muusika müstilisi ja samanstilikke külgi. Isegi kui nad saavad müstilise kogemuse osaliseks, ei pruugi nad seda täielikult mõista.

Harmonic Choir'i asutajaliige Ted Levin reisis Tõvasse, et lindistada seal hoomi-lauljaid. Olgugi et Levini lähenemine sellele laulufenomenile on küllaltki teaduslik, kirjutab ta hoomi-laulu kohta märkmetes Tuva: Voices from the Center of Asia („Tõva: Hääled Kesk-Aasiast") järgmist:

„Need stiilid võivad samahästi esindada jäänukeid muusikaeelsest helimaailmast, mille puhul inimene püüdis jäljendamise kaudu ennast ühendada niisuguste olendite ja jõududega, kes teda kõige rohkem puudutasid: tõvalaste puhul järelikult koduloomadega, mägede füüsilise keskkonna ja rohumaadega ning algjõudude tuule, vee ja valgusega.

Tänapäeva Tõva traditsioonilises helimaailmas peetakse kõrilaulu ikka veel intiimselt loodusega seotuks. Tundub, et kõrilaul on olnud traditsiooniline viis väljendada kõrgendatud tundeid, looduse ilust tingitud eksalteeritud meeleseisundeid. Kõndides üksinda rohumaa del, ei laulnud karjused mitte teineteisele, vaid mägedele ja stepile:"

On huvitav, et Levini kirjapandu kohaselt on Tõvas kõrilaul peaaegu eranditult meeste pärusmaaks. Naised on füsioloogiliselt küll võimelised samasuguseid helisid tekitama, kuid kõrgematel helikõrgustel. Siiski valitseb naiste puhul kõrilaulutabu, mis põhineb uskumusel, et niisugune laulmine võib põhjustada viljatust. Aegamööda on see uskumus küll taandumas, sest vanad kultuurilised väärtused on asendumas uutega ning mõned tütarlapsed õpivad nüüd hoomi-laulu. Levin märgib, et tõrjutud kahjutu ajaloolise jaanuki seisusesse, mida võib esitada teatraalse meelelahutusena:'

Levini sellekohased mõtted on täiesti mõistetavad. Erakordne salvestus „Tõva: Hääled Kesk-Aasiast" on näide samaanide tseremooniast, mida ei etenda tõeline samaan, vaid näitleja, „kes on etendustes pikka aega ja veenvalt mänginud samaani rolli“: On võimalik, et seal ei olnudki enam tõelisi samaane. Samas on vägagi tõenäoline, et kui regioonis võis alles olla ka tõelisi samaane, ei pruukinud nad pidada õigustatuks oma pühade tseremooniade salvestamist.

Oma isiklikest kogemustest samaniistlike tseremooniade ja rituaalidega olen avastanud, et tseremooniat läbiviiv samaan lubab tihti väljastpoolt tulijatel tseremoonias osaleda. Siiski arvavad paljud ka nendest samaanidest, et pühade rituaalide salvestamine on kindlasti vale. Usutakse, et helienergial on niisuguste tseremooniade ja rituaalide kaudu võime ürgseid vaimu ja olendeid välja kutsuda ning et lint vangistab helienergia. See ei kahjusta mitte ainult rituaali ennast, vaid võib hiljem salvestise mängimise kaudu kõrgemad olendid taas välja kutsuda. Loomulikult tunneb samaan, et niisuguse omadusega salvestuse tegemine ei ole õige. See kahjustaks samaani ja väljamanatud vaimude vahelist suhet ning oleks üsna ohtlik ka neile, kes on kogemata vaimud välja kutsunud ega tea, mida nendega peale hakata. Sellega kursis olles on arusaadav, miks paljusid samaanirituaale ja tseremooniaid ei salvestata.

Vokaalharmooniat praktiseeritakse lisaks Tõvale mitmetes teistes Mongoolia piiriäärsetes paikkondades. Siiski ei piirdu vokaalharmonia tekitamise vormid samaniistliku vahendina ainult Aasiaga. Neid viljeletakse täiesti erinevates kultuurides alates Aafrikast kuni Alaska eskimoteni. Kahtlemata on olemas ka mitmeid teisi helilise samanismi vormi kasutavaid traditsioone, millest asjasse mittepühendunud iialgi teada ei saa.

ÜLEMHELID JA TERVENDAMINE: TULEVIKUARSTIM

Selgeltnägija Edgar Cayce ennustas, et helist saab tulevikuarstim. Uurides heli kui tervendaja kasutamisalasid, võime avastada, et lubatud tulevik on kiiresti lähenemas. Tervendamine tähendab kehalt ja vaimult tervikuks või terveks saamist. Vaatleme heliteraapiaid, mis kasutavad oma töös spetsiifiliselt ülemhelisid. Enamiku heliteraapiameetodite puhul kasutatakse harmoonilisi võnkesagedusi.

“:“Homse päeva teaduslikud uuringud võivad kinnitust anda ülemhelide müstilisele tervendamisevõimele ja nende kasutamisele tervise ja heaolu nimel. Seni aga jätkame ise katsetamist nende erakordsete tulemuste alusel, mis pärinevad vokaalharmoonia teraapilise rakendamise kogemustest.“.

Vaatamata sellele, et on olemas paljude inimeste tunnistused, kes on selle või mõne teise sarnase teraapia abil erakordselt hästi tervenenu, on suur puudus just puhtteaduslikest andmetest, mis on tarvilikud nende teraapiate edukuse tõestamiseks. Andmetepuuduse põhjus aga seisneb selles, et korralike uurimuste läbiviimine, mis on vajalikud niisuguste andmete kogumiseks, mida traditsioonilised teaduslikud ja meditsiinilised ringkonnad aktsepteerivad, on aeganõudev ja kulukas protsess. Tihti on uuringute läbiviimiseks tarvis abirahasid ja ressursse ning kahjuks ei eralda enamusi organisatsioone raha tõestamata meetodite uurimiseks - mis on omamoodi suluseis, sest kuidas saakski meetodit tõestada, kui selleks vahendeid ei eraldata? Uuringute ebapiisavus ei tähenda aga sugugi, et erinevad heliteraapiadei toimiks.

Kuigi heli kasutatakse tervendamiseks väga ammustest aegadest, on see jäänud siiski okultsete ja esoteeriliste ringkondade pärusmaaks. Siiski on heli kasutamine tervendava vahendina saanud viimase aastakümneni jooksul nii teaduslikes kui meditsiiniringkondades varasemast suurema tähelepanu osaliseks. Tänapäevaks on loodud organisatsioonid nagu rahvusvaheline ühendus Muusika Meditsiinis (International Society for Music in Medicine) ning Kunstiravi Assotsiatsioon (Arts Medicine Association), mis ühendavad arste, teadlasi ning teisi inimesi, kes töötavad heli kui tervendava vahendiga.

TERVENDAMINE JA RESONANTS

Nagu eelpool kirjeldatud, lähtutakse helisid tervendamiseks kasutades põhialuselt, milleks on resonantsikontseptsioon. Resonants on iga heliteraapia nurgakivi. Kõik universumis võngub. Samuti ka inimese keha. Igal elundil, luul koel ning mistahes kehaosal on oma eluterve võnkesagedus. Kui sagedus muutub, kaldub vastava kehaosa võnkumine harmooniast kõrvale ning seda nimetatakse haiguseks. Kui oleks võimalik ära määrata terve elund. sagedus ning projitseerida see siis haigestunud elundisse, peaks haigestunud elund saama tagasi oma normaalsageduse ning tulemuseks olekski paranemine.

INIMHÄÄL JA TERVENDAMINE

Seni on kirjeldatud harmoonilisi elektrooniliselt tekitatud helisid, mis on kas lindistatud või mida projitseeritakse instrumendist välja. Aga kuidas toimivad harmoonikud, mida võime omaenda häälega luua?

Oma esimesel kohtumisel dr Mannersiga rääkisin talle tehnikast, mida nimetatakse „ülemhelilauluks“: Selle protsessi käigus saab häält kasutada inimese füüsilise või eeterkeha skaneerimiseks ning seejärel keha mõjutamiseks. Olin olnud korduvalt selle raviviisi tervendamisjõu tunnistajaks ning küsisin dr Mannersilt, kas tegemist ei ole mitte sarnasuguse mehhanismiga nagu kümograafi puhulgi. Ta vastas, et just nii see ongi, kuid andis endale aru, et meditsiiniringkonnad tunnevad rohkem huvi instrumendi, mitte inimeste vastu, kes teevad teise inimese suunas imelikke häälotsusi.

Teoorias on nii, et kõike, mida saab teha seadmete abil, võib teha ka inimhäälega ning võimalik, et isegi paremini. See kehtib eriti juhul, kui mõelda valemi „sagedus + taotlus = tervenemine“ tähtsusele. Kui inimene kasutab oma häält, on üsna kerge keskenduda taotlusele, mida ta edastada tahab, tunduvalt raskem on seda teha, kui pead sarnal ajal süntesaatori klahve vajutama või arvutisse numbrijadasid sisestama.

Mind on alati intrigeerinud võimalus, et helisid võib kasutada aju osade resoneerimiseks ja stimuleerimiseks. See huvi sai alguse üht lindistatud loengut kuulates 1984. aastal, mil „heliga tervendamise“ teemal rääkis Pir Vilayat Khan. Pir Vilayat jutustas selles loengus:

„Mõni aeg tagasi külastasin Stockhausenit, kes on saksa helilooja ning ta demonstreeris ühel söömaajal oma erakordset ülemhelide tekitamise võimet. Ta suutis kuuldavale tuua umbes 28 ülemheli, mis olid selged nagu kellahääl. Ta ütles, et keskendus iga ülemheli jaoks kindlale suulaest kõrgemal olevale aju osale ning et iga ülemheli tuleb aju sees olevas teatud piirkonnas järjest kõrgemale tasandile asetada.

Tulin mõttele, et siis peaks olema võimalik tekitada ülemheli, mis resoneerub ajuripatsi spetsiifilise sagedusega. Nii paned tööle ajuripatsi, mis hakkab koheselt nõristama erineva mõjuga hormoone. Kuid sealjuures peaksid täpselt teadma, mida teed. Oleks ääretult ohtlik ajuripats lihtsalt üles ärritada teadmata täpselt, missugust hormooni ta tootma hakkab. Kas see on kasvuhormoon? Või on tegemist gonaad-hormooni {Gonaadid ehk suguelundid; hormoone, mis mõjutavad suguelundeid, nimetatakse gonadotropiinideks. (Toim.)} või mõne muu hormooniga? Seega on küsimus palju keerukam. Kuid annan teile lihtsalt teada suundadest, mida loodetavasti järgmise aastakümneni jooksul lähemalt uuritama hakatakse:'

K. Stockhausen on avangardistlik helilooja. Teda peetakse ka müstikuks ja visionääriks. Stockhausen oli esimene, kes lõi ülemhelilauljate jaoks muusika, mille nimetuseks ta andis „Stimmung“. Tema mõju vokaalharmoonia levimisele on olnud tohutu. Tema õpilaste hulgas olid briti ülemhelilaulja Jill Purce ja saksa ülemhelilaulja Michael Vetter.

Stockhausen andis oma 1969. aastal ilmunud plaadi „Stimmung“ kohta järgmise kommentaari: „Kuulete minu helitööd „Stimmung“, mis ei kujuta endast muud kui seitsekümmend viit minutit ühte akordi -see ei muutu kordagi -olgu et põhiheli kohal kõlavad naturaalheli osaahelid, ei ole põhiheli ennast olemas. On teine, kolmas, neljas, viies, seitsmes ja üheksas ülemheli ning mitte midagi peale selle.

Lauljatel kulus selleks kuus kuud, et ära õppida ainuüksi üheksanda ülemheli täpne laulmine, sealt edasi ka kümnenda, üheteistkümnenda, kolmeteistkümnenda, kuni kahekümne neljanda ülemhelini välja! Tegemist on õppimiseks suurepärase tehnikaga, sest see muudab sind teadlikuks, kus heli peab vastu võngub. Kui oleksite sel ajal lauljatega kohtunud, oskaksite näha, kuidas nad on nüüdseks inimestena muutunud. Praeguseks ajaks, mil nad on seda peale Osakas toimunud maailmanäitust üle saja korra laulnud, on nad täiesti muutunud“.

Stockhausen võis jälgida füsioloogilisi muutusi nende lauljate juures, keda ta oli õpetanud vokaalharmooniaid laulma. Siiski jääb üles küsimus: missugused need füsioloogilised muutused siis täpselt on? Kui niisuguste ise lauldud helidega nagu ülemhelid on võimalik resoneerida aju erinevaid osi, tundub see palju ohutum olevat, kui läbi koljuluu augu puurimine ning aju külge elektroodide paigutamine. Viimatimainitud meetod on ainus kättesaadav viis, mille kaudu kaasaegne teadus võib aju stimuleerida ja otseselt mõjutada.

MUUD UURINGUD ÜLEMHELIDE JA TERVENDAMISE

VALDKONNAS

Don Campbell kirjutab raamatus *The Roar of Silence* („Vaikuse möire“) harmooniliste helide võimsusest. Tema sõnad kehtivad nii kehasse kui aju projitseeritavate helide kohta:

„Täishäälikuheli, mis tekitab kehas võnke, määrab ära heli poolt antava laengu mõju.

Täishäälikuheli kõrgus määrab ära vastava epitsentri asukoha. Ei ole olemas ühtki muud viisi nii lühikese aja jooksul ja nii vähese vahelesekumiselega suunata hapnikuga varustamist, energiavoolu ja pulssi“.

Intervjuudes on ülemhelide laulja Jill Purce öelnud: „Ülemhelide laulmine on äärmiselt tervendav. Ülemhelisid lauldes hakkad eristama vaimseid ja füsioloogilisi protsesse, mida tavaliselt ei eristata. See nõuab uskumatut kontsentreerumist - sa kasutad neid aju osasid, mida sa tavaliselt ei kasuta - ning seda tehes juhtub midagi veel ning sisened vaimumaailma.“.

Ülemhelid ja aju mõjutamine

Ettekannetes erinevate erialade arstidele ja teadlastele olen tihti rääkinud erinevate ajuosade mõjutamisvõimalustest ülemhelidega ning rõhutanud, kui oluline oleks seda valdkonda teaduslikult uurida. Seni ei ole sel teemal praktiliselt mingeid uuringuid läbi viidud. Mul on siiski olnud mõningaid huvitavaid kogemusi, mis tunduvad tõestavat, et ülemhelid koljut ja aju mõjutavad.

Helidega Tervendajate Assotsiatsioon (*The Sound Healers Association*) on minu asutatud mittetulundusorganisatsioon, mis pidas kord kuus koosolekuid, mille raames külalisesinejad rääkisid oma valdkondades teemadel, kuidas heli ja muusikat tervendavate vahenditena kasutada. 1986 aasta oktoobris oli Bostonis toimunud Helidega Tervendajate Assotsiatsiooni koosoleku külaliseks New Yorgi kiropraktik dr Harlan Sparer. Dr Sparer rääkis heli kasutamisest keha ja aju mõjutamiseks. Tema ettekande ajal viisime läbi katse, mille käigus hakkasin teisi inimesi ülemhelidega mõjutama, samal ajal testis Harlan inimeste, eriti nende kolpade luustikku. Ta oli avastanud, et vokaale laulva inimese koljuluud olid laulmise ajal suutelised liikuma. Sama võis täheldada ka nende puhul, kelle pea suunas retsiteeris ülemhelisid keegi teine. Olgugi et meie kasutasime vaid elavat heli, on üsna tõenäoline, et salvestatud muusika mõjub samamoodi.

Dr Spareri sõnul, mida hiljem kinnitas dr John Beaulieu, tundub ülemhelide suunamine mõjutavat mitte ainult koljuluud ja kogu aju, vaid ka tserebrospinaalvedeliku {liquor cerebrospinalis - aju-seljaajuvedelik ehk liikvor. Lümfi.sarnane vedelik, mis moodustub

ajuvatsakestes ning soonepõimikuis; ringleb ajus, kaitseb aju umbes nagu emakas loodet; ümbritseb ka selgrookanalisis seljaaju. (Toim.)} ringlust. Tserebrospinaalvedeliku ringlus võib olla füüsiliseks vasteks idamaiste traditsioonide kundalini-energiale.

Tserebrospinaalvedeliku ringlus tundub inimese tervisele ja heaolule üldist mõju avaldavat. Kui vedeliku vool on blokeeritud, võib see füüsilises kehas tasakaaluhäireid esile kutsuda. Ülemhelidega võib neid tasakaaluhäireid kõrvaldada ning aidata taastada inimese energia ja tervise.

Susan Gallagher Borg

1991. aastal Boulderis toimunud „Peenenergia meditsiiniuuringute sümposiumil“ kohtusin Susan Gallagher Borgiga, laulja ja liikumisterapeutiga, kes on enda jaoks välja töötanud süsteemi, mida nimetab „resoneerivaks kinesioloogiaks“ (Kinesioloogia -biomehhaanikaga piirnev teadusharu, mis uurib peamiselt inimese mootorikat.)• Susan tegi ettekande teemal „Laulmise mõju ajule: täishäälikuhelide kasutamine tervendava reaktsiooni esilekutsumiseks“, mis keskendus vokaalharmoniaga aju mõjutamisele. Olime Susaniga ühel meelel vokaalharmonia mõju osas aju erinevate epitsentrite stimuleerimisel.

Susan oli omal ajal vokaalharmonia juurde päris omal käel jõudnud ning oli keha-ja ajumehhanismide uurimisele palju aega pühendanud. Ta oli eriliselt uurinud heli mõjusid sidekirmele. Sidekirme on zeleeaoline aine mis on keha ühendav koestik. Heli kutsub selles koes erakordselt kiiresti füsioloogilisi muutusi esile, kuna mõjutab kudet väga hõlpsasti.

Sidekirme mängib olulist rolli ka aju sünapside ühendamisel.

Susan arvas, et aju erinevaid osasid on võimalik heliga resoneerima panna. Ta uskus, et vokaalharmoniat kasutades on võimalik luua ajus uusi närvide sünapsilisi ühendusi. Ühes vestluses ütles ta mulle: „Aju neuronite stimuleerimise kaudu saab neid tähelepanelikkusele suunata. Kui nad on mingi aja jooksul jätkuvalt tähelepanelikud, harjub vastav aju osa sellega ära ning seal tekib sünap. Sünap jäädvustab vastava tähelepanuaistingu. See omakorda loob ühenduse ajurakkude vahele!“

Susani väide näitas, et aju heliga stimuleerides on võimalik luua närvirakkude uusi sünapse. See oli väga sarnane minu enda arusaamaga harmoonia võime kohta aju mõjutada ja aktiveerida. Oma presentatsioonis rõhutas Susan kohalolnud teadlastele ja arstidele vajadust uurida, kas aju saab heliga resoneerima panna ning jaatava tulemuse saamise korral sealt edasi

uurida, millist aju osa milline ülemheli resoneerima paneb. See on uuringute kõige tähtsam osa, mis võib päevavalgele tuua erakordset informatsiooni uute viiside kohta, kuidas peavigastuste või muude neuroloogiliste hädade all kannatavaid inimesi aidata.

Läbi on viidud uuringuid, mis näitavad, et ebakõlalised ja disharmoonilised helid võivad ajule kahjulikku mõju avaldada. Aastal 1990 tegid neurobioloog Schreckenber ja füüsik Bird katseid, andes rottidele kuulata erinevaid helisid. Üks grupp rotte kuulas Straussi valsse, samal ajal kui teine grupp kuulas lakkamatutest trummilöökidest koosnevaid disharmoonilisi helisid. Ebakõlalisi helisid kuulnud grupil tekkisid õppimis- ja mäluhäired ning nende ajurakkudes struktuursed muutused. Neuronites esines stressist tingitud kulumise märke. Urijad arvasid, et täheldatud muutused tekkisid disharmooniliste helide mõjul.

Läbi on viidud ka uuringuid, mis näitavad, et on võimalik uusi ajurakke kasvatada. Kümme aastat tagasi avastas Rockefelleri ülikooli teadlane Fernando Nottebohm koos oma kolleegidega, et värvulistel on uute ajurakkude kasvatamise võime -tegemist oli nähtusega, mida oli varem täiskasvanud loomade puhul võimatuks peetud.

Värvulistel, kellel on võime laulda kaht nooti korraga, võivad kasvada uued närvirakud ning suurenda ajupiirkonna maht, mis on „vastutav“ laulmise eest { Lindude hääliitsusviis tekib laulukõri läbiva õhuvoolu võnkumisest, laulu hääleline mitmekesisus on laululihaste talitlusest (toimivad üksteisest sõltumatult), resonaatoritena toimivad hingetoru ja õhukotid. (Toim.) } „Neurogeneesi“ uurimine on paljudele teadlastele põnevat uurimisainest pakkunud seoses võimalusega, et ühel päeval võib võimalikuks osutuda inimeste kahjustatud närvisüsteemi iseeneslik tervendamine. Need uurijad üritavad avastada geeni, mis kontrollib närvide taastootmise protsessi. On võimalik, et võti lindude neurogeneesi juurde ei seisne mitte geenis endas, vaid helides, mida laululinnud kuuldavale toovad.

Judith Hitt

Taastusravile spetsialiseerunud atesteeritud põetaja Judith Hitt Vermontist on kasutanud vokaalharmooniat infarkte ja teisi neuroloogilisi haigusi läbi põdenud patsientide puhul. Koolitatud muusikuna on ta koos Susan Borgiga uurinud võimalusi, kuidas heliga keha ravida.

Judith räägib oma töö kohta järgmist: „Heli tundub olevat väga võimas ja otsene tee aju ja närvide puudutamiseks. Leian, et suudan teatud harmoonilisi sagedusi kasutades aju piirkondi võnkuma panna. Eri inimeste puhul need sagedused varieeruvad ning võivad erinevatel päevadel isegi ühe ja sama inimese puhul erineda. Sama kehtib ka kõikide pea- ja seljaaju

närvide kohta. Heli võib muuta seljaajuvedeliku ringlust ja rõhku (mida näiteks infarkt väga tugevasti mõjutab), aidates blokeeringuid kõrvaldada“.

Et tugevdada oma klientide taotlust retsiteerimise ajal, rakendab Judith nii visualiseerimist ja vokaliseerimist kui kujustamist ja ülemhelisid.

„Kui me näiteks keskendume käe liikumisele, palun inimestel visualiseerida käe rusikasse tõmbamist, lastes neil sarnal ajal ette kujutada, mis tunne on kätt rusikasse tõmmata. Sel ajal kui inimene on suunanud kogu tahte nendesse tegevustesse, suunan hääle vastavatesse aju piirkondadesse ning liigun häälega mööda närve. Palun inimesel teadvustada seoseid aju ja käe vahel ning tunnetada närviimpulsse, mis liiguvad nende ajust rusikasse ja sealt tagasi samal ajal, kui nad vastavat pilti silme ette manavad. Siis suunan hääle vastavatesse närvisüsteemi osadesse, jälle samal ajal, kui soovitud liigutust visualiseeritakse. Arvan, et see loob närvisüsteemis keskkonna, et uuesti õppida, luua uusi närvirakkudevahelisi impulsse, mis tekitavad uued ühendused liigutuste äraõppimiseks“.

Judith leiab, et sagedused, mis tekivad täishäälikute „eii“ ja „iii“ retsiteerimisel, resoneerivad ajukudet kõige paremini ning et esimene oktav ja viies ülemheli resoneerivad aju suuremaid piirkondi. Kõige kõrgem ülemheli, mida olen võimeline tekitama, tundub avaldavat kõige suuremat mõju väikestele, spetsiifilistele närvi piirkondadele, nagu näiteks nucleus caudatus { sabatum, teatud juhteteede piirkond ajus. (Toim.)} või kraniaalnärvid. Judith ei ole küll veel proovinud õpetada ka oma klientidele ülemhelilaulu tehnikaid, kuid see on teraapia valdkond, millega ta kavatses lähiajal tegelema hakata.

Tomatis ja aju mõjutamine

Meditsiinidoktor Alfred Tomatis heliuuringud kinnitavad, et ülemhelisid on aju mõjutamiseks võimalik kasutada. Vaatamata tema arvamusele, et tegelik ajukoore laadimine toimub kuulmisnärvide stimuleerimisel helidega, on üsnagi võimalik, et aju saab helilainesagedustega ka mehhaaniliselt stimuleerida.

Dr Tomatis kasutab oma meetodi puhul nii „elektroonilist kõrva“ kui inimhäält, milles on palju kõrgsageduslikke harmoonilisi helisid, et ravida ääretult paljusid kõne, keele, mootorikontrolli ja motivatsiooniga seotud probleeme. Dr Tomatist on saatnud edu düsleksikute, autistide, kogelejate või depressiooni all kannatavate patsientide ravimisel. Tervisehäireteta inimeste puhul võib see meetod aga kaasa aidata õppimisvõime ja muusikalise võimekuse ning võõrkeelte omandamise võime paranemisele.

Termograafia

1989. aasta veebruaris olin külalisesinejaks Rahvusvahelisel New Age Muusikakonverentsil. Üks osalejatest oli dr Elizabeth Phillips, kes tegi termograafiliste vahenditega teste. Ta üritas muusika ja lõdvestumise vastastikuseid seoseid korreleerida. Termograafiaga mõõtis ta muudatusi nahatemperatuuris - kui katsealune isik on lõdvestunud, siis nahatemperatuur tõuseb.

Dr Phillips oli just oma varustust lahti monteerimas, kui jalutasin tema kabiinist mööda ning küsisin tema töö kohta. Kui ta mulle oma projektist rääkis, küsisin, kas ta saaks oma varustust kasutades mõned fotod teha. Ta vastas jaatavalt. Mõned minutid hiljem pildistas dr Phillips minu rinnakorvi ja pead, samal ajal kui mina retsiteerisin tiibeti ja mongoolia ülemhelisid.

Lahkusin konverentsilt enne, kui dr Phillips oli jõudnud tehtud fotodega tegeleda. Mitu kuud hiljem helistas ta mulle. Ta oli fotod unustanud, kuid sel pärastlõunal oli ta need ära ilmutanud ning helistaski nüüd kohe mulle. Ta ei olnud iialgi varem näinud, et nahatemperatuuris oleks toimunud nii kiireid muudatusi. Ta tahtis teada, mida ma õieti teinud olin.

Seletasin dr Phillipsile, mida ja kuidas ma laulnud olin. Seejärel küsisin, et mida need temperatuurimuutused õieti tähendavad. Ta selgitas, et tema arvates on nahatemperatuuri muutuste ja konkreetse nahapiirkonna lähedal olevate siseelundite temperatuuri vahel suur seos. Minu puhul oli tegemist laubapiirkonnaga ehk siis ajuga. Fotodelt ilmnesis uskumatult kiired värvimuutused lauba ning kolju ülaosa piirkonnas. Nahatemperatuur oli aktiivselt muutunud just seal, kuhu olin ülemhelisid suunanud.

Dr Phillips konsulteeris ühe neuroloogiga, kellele ta näitas fotosid ja palus kommentaari. Neuroloog väljendas nahatemperatuuri muutusi nähes äärmist üllatust ning uskudes, et ma suutsin kuidagi autonoomset närvisüsteemi mõjutada, tahtis ta teada, kas olin helisid tekitades ka visualiseerimisega tegelenud. Ma ei olnud visualiseerinud, kuid olin heli teadlikult oma aju erinevatesse osadesse projitseerinud.

Dr Phillips küsis, kas selle tehnika kasutamisest võiks olla kasu peavalu ravimisel. Vastasin, et pean seda vaid jäämäe tipuks. Rääkisin talle, et minu arvates peituvad vokaalharmonia kasutamises aju stimuleeriva vahendina erakordsed tervendamisvõimalused. Olgugi et termograafiaga mõõdetakse vaid nahatemperatuuri muutumist, näitab tulemus ühtlasi sama piirkonna elundite ehk antud juhul aju tegevust. See aga on veel üks võimalikke tõestusi, et ülemhelid võivad aju mõjutada.

Käbikeha

Sissejuhatuses rääkisin loo oma rännakust Mehhikosse Palenquesse ning sellest, kuidas pimedasse ruumi tekkis valgus, kui ülemhelsid laulsin. See kogemus oli üks minu elu kõige dramaatilisemaid elamusi. Alles hiljem hakkasin seda kogemust analüüsima, püüdes mõista, mis siis toimunud oli.

Kui minu elus on toimunud mõni seletamatu sündmus, hakkas tihti mediteerima. Pärast Palenquest naasmist asusin mediteerima selle üle, mis eeltoodud kogemuse ajal sündinud oli. Mediteerimise tulemus oli huvitav. Jõudsin järeldusele, et vokaalselt tekitatud ülemhelsid kasutades on võimalik käbinääret resoneerida ja stimuleerida.

Käbinääre on väike käbikujuline nääre, mis asub pea keskosas { Käbikeha, epiphysis, corpus pinale - ovaalne käbijas sisenõrenääre, paikneb vaheaju kohal. Näärme sisenõristuslik talitus on suuresti ebaselge; nääre on arenenuim lapseas, hiljem (puberteedist) hakkavad selle rakud asenduma sidekoega. Käbikeha nõristab melatoniini, mis on loomkatsetes osutunud ööpäeva ja aastaringi ajarütmi reguleerijaks. Peetakse võimalikuks, et see vahendab ka inimese rakkudesse teavet valguse ja pimeduse kohta; valgus vähendab melatoniini teket, seepärast nimetatakse seda pimedusehormooniks. Teatakse, et melatoniin pidurdab kasvu ja sugunäärmete talitlust. (Toim.)}. Esoteerikas seostatakse käbinääret „kolmanda silmaga“. Descartes pidas seda kohta „hinge asupaigaks“. Kunagi peeti käbinääret jäde-elundiks ehk rudimendiks. Tänapäeval on teada käbinäärme valgustundliku kellana toimimise võime, mis mõjutab unemehhanisme ja seksuaalnäärmeid. Selliste teadlaste nagu Robert Beck uuringud näitavad, et käbinääre on „orgaaniline vahend“: mis on häälestatud magnetpoolusele ehk põhjakaarde, varustades nii inimesi kui loomi suunatajuga. Osad teadlased usuvad, et käbinääre on bioluminestsentsorgan, millel on võime valgust luua.

Käbinääre on neuromelaniinirikas { Melaniin on tegelikult tume värvaine, pigment, mida toodavad mitte käbikehas, vaid epiteeli basaalkihis ja pärisnaha pindmistes osades paiknevad melanotsüüdid (milledelt saavad värvuse juuksed, muud kehakarvad, naha toon) ning selle puhul on teadlase Frank Barri sõnul tegemist faase arvestades informatsiooni läbitöötava fotomuundurist molekuliga. Tegemist on ainega, millel on muuhulgas võime endasse imeda valgusenergiat ning see heliks muuta. Tal on ka võime helienergiat valguseks muuta. Barr usub, et melaniin ning neuromelaniin, mis on melaniini ajus olev vaste, võivad olla meelega aju vaheliseks ühenduseks.

Käbinäärme stimuleerimise kaudu toodetakse neuromelaniini. Valgustundlik keemiline ühend neuromelaniin kutsub esile aine vabanemise, mis sisaldab valgusttekitavat kemikaali fosforit. Ülemhelidega käbinäärme stimuleerimine võib esile kutsuda keha ümber olevate tegelike valgusväljade võimendumise. Teisisõnu muutub auraväli luminesseeruvamaks. Mul on hüpotees, et suutsin Palenque pimedas ruumis just tänu sellele luminesentsile valgust tekitada.

Olgugi et nimetatud nähtus ei ole väga laialdaselt tuntud, tundub osades tekstides sellele siiski viiteid olevat. Põlisameeriklasest nõidarst Dhyan Ywahoo kirjutab raamatus Voices of Our Ancestors („Esivanemate hääled“), et iidsetes müstikakoolides peeti initsiatsiooniriitusi täielikus pimeduses. Pühitsetavad pidid suutma ise valgust luua. Arvan, et seda tehti ülemhelisid tekitades.

Spiritist J. J. Hurtak kirjutab käbinäärme kaudu valguse tekitamise fenomenist oma raamatus The Keys of Enoch: „,valgus“, mis aktiveerib käbinäärme, ei ole tavaline päikesevalgus -aju toodab molekulaarsel tasandil omaenese valgusvälja! Meie närvisüsteem võib luua iseenda valgusvälja“

Arutasin dr Tomatisega oma kogemusi heli abil valgust luua ning pakkusin välja hüpoteesi, et valgust tekitas käbikeha. Dr Tomatis oli heli abil valguse tekitamise nähtusega kursis, kuid arvas, et valgust ei tekitanud mitte käbinääre (kolmas silm), vaid süda. Missugused oleksid sel viisil valguse loomise tervendavad mõjud?

Võimalused tunduvad olema piiratud. Sel teel suurendaksime ja lisaksime energiat keha ümber olevatesse väljadesse, tuues või taastades tasakaalust väljas olevates ja haigestunud piirkondades tervise ja tasakaalu. Võimalus, et käbinääret saab heliga mõjutada, on veel üks näide ülemhelide potentsiaalsest kasutamisest tervise ja heaolu nimel.

Käesolevas peatükis keskendusime harmooniliste helide potentsiaalile keha ja vaimu tervendajatenä, olgu nad siis tekitatud muusikainstrumentidega, salvestatud helikandjatele või lauldud inimhäälega.

8. KOKKUVÕTTEKS

Nägime käesolevas raamatus harmonikaalsuse müstilist maailma uurides, kuidas ülemhelid ja füüsiline maailm on omavahel seotud. Õppisime tundma ülemhelide matemaatilist poolt ning avastasime, et pillikeelte võnked on oma olemuselt universumi pulseerimisega samad.

Uurisime füüsilisi aspekte ning avastasime, et heli tekitab vorme. Niisugune äratundmine muudab retke teadusmaailmast vaimsesse maailma loomulikuks, kuna tegemist on iidsete tarkade teadmiste taasavastamisega.

Saime teada, et maagilistes ja okultsetes traditsioonides kasutatakse ülemhelisid enese muutmiseks. Okultistlike ja samanistlike kultuuride müsteeriumid äratavad jätkuvalt meie huvi.

Jälgisime ülemhelilaulu paljusid võimalusi, alustades universumi teetähiste kuulama õppimisest kuni ülemhelide kasutamiseni tervendava energia tekitamiseks. Kuid see on alles algus.

Hans Kayser, kes nimetas end „harmonitsistik", arvas, et „üks harmonikaalsuses esmaseid ülesandeid peab olema aktiveerida kogemisvõime kõikides inimteadmiste sfäärides. Ma ei tea, kas olen ise harmonitsist, kuid Kayseril oli õigus. Harmonikaalsus võib meile õpetada erakordselt palju universumi ning meie suhete kohta. Saame ikka veel iseenda ja meid ümbritseva maailma kohta uusi asju teada -seda nii teaduslikul kui vaimsel tasandil. Hakkame nägema, kuidas taas kasvab teadlikkus harmonikaalsusest kunstides ja teaduses. Selle jätkudes võime näha radikaalseid muudatusi nii heli kasutamises kui ka põhimõtetes, kuidas me heli energiana tajume. Muusikas ja meditsiinis on piirid, mida me ei ole veel ületama asunud.

„Tervendavad helid" on vaid läbi pühade helide reisimise algus. Loodan, et jätkad seda retke, et muuta oma elu siin planeedil paremaks.

Püüa leida teisi inimesi, kes kaasa helisevad. Nad on olemas. Sa lihtsalt pead neid otsima (või kuulama)-ülemhelilaul omaette on märkimisväärne kogemus, kuid koos teistega helisemine on midagi taevalikku.

Kui kaks inimest teevad koos ülemhelisid, kerkivad esile uued helid. Tegemist ei ole ühe või teise inimese poolt spetsiaalselt tekitatud helidega. Tegemist on helidega, mis ilmuvad otsekui õhust. Kui see juhtub, meenub mulle alati Kristuse ütlus: „Kus kaks või kolm inimest on minu nimel kokku tulnud, seal olen mina nende keskel“ sest kui kaks või enam inimest saavad kokku, et pühasid helisid teha, tulevad kuuldavale ka teised pühad helid. Tegemist on ühe

kõige müstilisema kogemusega, mida on võimalik ette kujutada. See on kogemus, mille pead omal nahal läbi tegema.

Loodan, et olen sinu huvi äratanud veel ühe harmonikaalsuse võimaluse vastu ning see võimalus aitab sul üles leida ka teisi võimalusi. Maailmas on mitmeid häid harmonikaalsuse ja teiste heliaspektide õpetajaid; samuti on olemas palju inimesi, kes tunnevad huvi neid koos luua, et kogeda pühadust ja rõõmu. Kui otsid, leiad nad üles.

<http://www.healingsounds.com/>

Õeldakse, et üks pilt räägib rohkem kui tuhat sõna. Kui jutt käib harmonikaalsusest, kehtib ütlus, et üks heli on väärt rohkem kui tuhat pilti. Just sel põhjusel salvestasin selle raamatu juurde heliplaadi. „Tervendavate helide“ käsiraamat-heliplaat tehti selleks, et täiendada su teadmisi ja tehnikaid.

Harmonikaalsus on olnud minu elu tähtsaaim ja stimuleerivaim huviala ning on seda jätkuvalt. On olnud suur rõõm oma uuringuid, mõtteid ja kogemusi sinuga selle raamatu kaudu jagada. See on vaid rännaku algus. Soovin sulle palju rõõmu!

Paljud käesoleva raamatu ideed ja soovitused, mis olid veel kümme aastat tagasi süsteemselt tõestamata, on nüüdseks tänu paljude inimeste raskele tööle ja inspireerivatele uuringutele hakanud nägema teadusevalgust.

Teadlast PhD Ranje Singhi intrigeeris 7. peatükk, milles pakun välja, et teatud harmooniliselt seotud helide toonimise kaudu vabaneb hormoon melatoniin. Ta on seda väidet uurinud ning tõestanud, et teatud helid „toodavad“ tõepoolest melatoniini. 1997. aastal avaldas ta oma avastused raamatus Powerful Self-Healing Techniques („võimsad enesetervendamise tehnikad“). Aastal 2000 avaldas jaapani teadlane Masaru Emoto raamatu Message from Water („Teade veest“), mis dokumenteerib heli ja taotluse uuendavat väge. Selle illustreerimiseks kasutab ta pilte külmutatud veemolekulidest. Puhta vee molekulaarstruktuur sarnaneb oma uskumatute geomeetriliste vormide poolest lumehelvestega, samal ajal kui saastatud vee struktuur näeb välja sogane. Ta toob ära veemolekulidest enne ja pärast tehtud fotod: kõigepealt on foto tehtud äärmiselt saastatud veest, teine foto on aga tehtud pärast seda, kui üks püha mees on vee kohal tund aega retsiteerinud ja palvetanud. Teine foto näitab, et vesi

on taastanud oma loomuliku, algse molekulaarstruktuuri, näidates kujundlikult heli ja taotluse koostoime ebatavalist väge.

Mulle on suureks auks, et „Tervendavad helid“ on inspireerinud mitmesuguste uuringute tegemist ning leian, et on äärmiselt meeldiv, et kontseptsioonid ja mehhanismid, mille üle olen spekuleerinud, on ka tegelikult vilja kandnud. Ma ei kahtle selles, et lähitulevikus tehakse veelgi erakordsemaid avastusi.

Helidemaailm on lõputu. Kõik, mida sellesse sisenemiseks vajad, on su hääl. Kõik, mida selle erakordse maailma avastamiseks ja kogemiseks tegema pead, on lihtsalt hääle kuuldavaletoomine. Katseta ja harjuta ning tunne sellest rõõmu! Soovin, et rõõmsad helid võnguksid sinuga ühes!

9. KASUTATUD KIRJANDUS

Achterberg, Jeanne Imagery in Healing (New Science, 1985).

Beasley, Victor, R. Your Electro-Vibratory Body (University of the Trees, 1978) Beaulieu, John Music and Sound in the Healing Arts (Station Hill, 1987).

Benson, Herbert The Relaxation Response (William Morrow, 1975).

Bentov, Itzhak Stalking the Wild Pendulum (Bantam, 1977).

Berendt, Joachim-Ernst Nada Brahman: The World Is Sound (Destiny, 1987); The Third Ear (Element, 1988).

Bernstein, Leonard The Unanswered Question (Harvard University, 1976).

Blofield, John Mantras: Secret Words of Power (Mandala, 1977).

Bonny, Helen ja Louis Savary Music and Your Mind (ICM, 1983).

Brody, Sarmad 'Healing and Music: The Viewpoint of Hazrat Inayat Khan ', Healing in Our Time, 1981, I osa, nr 1.

Campbell, Don The Roar of Silence (Quest, 1989); (toimetaja) Music: Physician for Times to Come (Quest, 1990).

Chinmoy, Shri Kundalini: The Mother Power (Agni, 1974).

Clynes, Manfred, Music, Mind and Brain (Plenum, 1982).

Cooper, Grosvenor ja Leonard B. Meyer The Rhythmic Structure of Music (University of Chicago, 1960).

Cott, Jonathan Stockhausen (Simon & Schuster, 1973).

Cousto, Hans The Cosmic Octave (LifeRhythm, 1988).

Crandall, Joanne Self-Transformation Through Music (Quest, 1986).

David, William *The Harmonics of Sound, Color and Vibration* (De Vorss, 1980). David-Neel, Alexandra *Magic and Mystery in Tibet* (Dover, 1971).

Devananda, Swami Vishu *Meditation and Mantras* (Om Lotus, 1978).

Diamond, John *Your Body Doesn't Lie* (Warner, 1980) ning *The Life Energy in Music*, I, II ja III osa (Archaeus, 1983, 1986).

Doczi, Gyorgy *The Power of Limits* (Shambhala, 1981).

Dmitriev, L. B., B. P. Chernov ja V. T. Maslov 'Functioning of the Voice Mechanism in Double Voice Touvian Singing', *Folia Phoniati* 35, 1983.

Ellingson, Terry Jay *The Mandala of Sound; Concepts and Sound Structures in Tibetan Ritual Music* (University Microfilms, 1979).

Ferguson, Marilyn (toimetaja) 'Melanin as Key Organizing Molecule', *Brain/Mind Bulletin*, 1. aug. 1983, 8. osa, nr 12/13.

Garfield, Laeh Maggie *Sound Medicine* (Celestial Arts, 1987).

Gardner, Kay *Sounding the Inner Landscape: Music as Medicine* (Caduceus, 1990).

Gerber, Richard *Vibrational Medicine* (Bear & Co, 1988).

Gilmour, Timothy M., Paul Madaule ja Billie Thompson, *About the Tomatis Method* (Listening Center, 1988).

Gimbel, Theo *Form, Sound, Colour and Healing* (C. W. Daniel, 1987).

Godwin, Joscelyn *The Mystery of the Seven Vowels* (Phanes, 1991) ning *Harmonie of Heaven and Earth* (Inner Traditions International, 1987).

Govinda, Lama Anagarika *Foundations of Tibetan Mysticism* (Samuel Weiser, 1960) ning *Creative Meditation and Multi-Dimensional Consciousness* (Quest, 1976). Gray, William *The Talking Tree* (Weiser, 1977).

Halevi, Z'ev ben Shimon *Adam and the Kabbalistic Tree* (Weiser, 1974).

Halpern, Steven Tuning the Human Instrument (Spectrum, 1980); Louis Savary's Sound Health (Harper & Row, 1985).

Hamel, Peter Michael Through Music to the Self (Element, 1984).

Harner, Michael The Way of the Shaman (Bantam, 1980).

Helmholtz, Hermann On the Sensations of Tone (Dover, 1954).

Hills, Christopher Nuclear Evolution: Discovery of the Rainbow Body (University of the Trees, 1972).

Hunt, Roland Fragrant and Radiant Healing Symphony (Starlite, 1937).

Hurtak, J. J. The Book of Knowledge: The Keys of Enoch (Academy for Future Science 1977).

Hutchinson, Michael Megabrain (Ballantine, 1986).

Hykes, David Sonnez Fort: Better Listening and Some Leading Unspoken Questions (Harmonic Arts, 1984).

Janowitz, Naomi The Poetics of Assent (State University of New York, 1989). Jenny, Hans Cymatics, I ja II osa (Basilus, 1974).

Jonathan Goldman, Tervendavad Helid (Pilgrim 2007)

Kayser, Hans Akroasis: The Theory of World Harmonies (Plowshare, 1970). Keyes, Laurel Elizabeth Toning: The Creative Power of the Voice (DeVorss, 1973). Khan, Hazrat Inayat The Mysticism of Sound; Music; The Power of the Word; Cosmic Language (Barry & Rockcliff, 1962).

Khan, Pir Vilayat 'Healing with Light and Sound', loengutekst väljaandes Healing in Our Time, 6. novembr 1981; Towards the One (Lama Foundation, 1971). Leonard, George The Silent Pulse (E. P. Dutton, 1978).

Levarie, Siegmund and Ernst Levy Tone (Kent State, 1968).

Levin, Ted A Note About Harmonic Music (Harmonic Arts, 1984) ning Tuva: Voices from the Center of Asia (Smithsonian, 1990).

Lewis, Robert C The Sacred Word and Its Creative Overtones (Rosicrucian, 1986). Liberman, Jacob Light: Medicine of the Future (Bear & Co, 1991).

Lloyd, Llewellyn S. ja Hugh Boyd Intervals, Scales and Temperament (St Martin's Press, 1978).

Maclagan, David Creation Myths (Thames & Hudson, 1977).

Maple, Eric Incantations and Words of Power (Samuel Weiser, 1974).

Manners, Peter Guy Cymatic Therapy (Bretforton, 1976) ning The Future of Cymatic Therapy: Sound and Vibratory Pattern Research (Bretforton, 1976).

McClain, Ernest G. The Pythagorean Plato (Nicolas Hays, 1978) ning The Myth of Invariance (Nicolas Hays, 1976).

McClellan, Randall The Healing Forces of Music: History, Theory and Practice (Amity House, 1988).

Mora, Kay The Kay Mora Sound Trance (Spirit, 1983).

Motoyama, Hiroshi Theories of Chakras: Bridge to Higher Consciousness (Quest, 1981).

Neal, Viola Petit ja Shafica Karagulla Through the Curtain (DeVorss, 1983). Pierce, John R. The Science of Musical Sound (Scientific Books, 1983).

Ponce, Charles The Kabbalah (Quest, 1972).

Purce, Jill 'Sound in Mind and Body', Resurgence, nr 115, märst/ april 1986. Radha, Swami Sivananda Mantras: Words of Power (Timeless, 1980).

Rauget, Gilbert Music and Trance (University of Chicago, 1985).

Rudhyar, Dane, The Magic of Tone and the Art of Music (Shambhala, 1983) ning The

Rebirth of Hindu Music (Samuel Weiser, 1979).

Saraswati, Swami Yogeshwaranand Science of Divine Sound (Yog Niketan, 1984). Schaefer, Murray, R. The Tuning of the World (Knopf, 1977).

Shannanoff-Khalsa, D. S. ja Yogi Bhajan, 'Sound Current Therapy and Seif-Healing: The Ancient Science of Nad and Mantra Yoga', International Journal of Music, Dance and Art Therapy, april 1 1988.

Singh, Kirpal Crown of Life (Shabt, 1970).

Smith, Huston Requiem for a Faith (Hartley Films, 1980).

Stearns, Jess, Edgar Cayce The Sleeping Prophet (Doubleday, 1967).

Steiner, Rudolph The Inner Nature of Music and the Experience of Tone (Anthroposophic, 1983).

Stewart, R. J. Music and the Elemental Psyche (Destiny, 1987).

Sullivan, Anita T. The Seventh Dragon: The Riddle of Equal Temperament (Metamorphous, 1985).

Tarne, David The Secret Power of Music (Destiny, 1984).

Tansley, David V. Radionics Subtle Anatomy of Man (Health Science, 1972).

Vennard, William, Singing (Carl Fischer, 1967).

Walcott, Ronald, 'The Choomij of Mongolia: A Spectral Analysis of Overtone Singing', Selected Reports in Ethnomusicology, II osa, nr 1, 1974.

Webster's 'New' Collegiate Dictionary (G. & C. Merriam, 1958).

White, Harvey and Donald Physics of Music (Holt, Rinehart & Winston, 1980). Winn, James Anderson Unsuspected Eloquence (Yale, 1981).

Winnston, Shirley Rabb Music as the Bridge (ARE, 1972).

Zukav, Gary The Dancing Wu Li Masters (Bantam, 1979).

10. LINGID

Aleksander Glenfield

www.alexanderglenfield.blogspot.com

<http://www.youtube.com/watch?v=7zZainT9v6Q>

<http://www.youtube.com/watch?v=VGbFB91eM34>

Neiu Anna-Maria

<https://www.youtube.com/watch?v=4cycWhbdfHY>

Sakslane Miroslav Grosser: ½

<http://www.youtube.com/watch?v=FwruTg2w-WY>

Sakslane: 2/2

<http://www.youtube.com/watch?v=ONx94HgTCVA>

Ood rõõmule

<http://www.youtube.com/watch?v=jaEv7fzkBiA>

Noor ameeriklane

<http://www.youtube.com/watch?v=i7gj0b0WZ80>

Healing Chanara

<http://www.youtube.com/watch?v=9HTH3gDLtf0>

Oleg Rossiiski

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=iG26lkQLYAk

Nestor Kornblum

<http://www.globalsoundhealing.net/en/overtones>

Vladislav Matrenitsky

http://throatsinging.org/throat-singing_en.html