

Jagoda Kunikowska o gongach przenikających ciało i duszę

8 maja 2010



Przestronna sala pod spadzistym dachem, żółte ściany, atmosfera spokoju i relaksu. Na podłodze leżący na karimatach i pod kocami słuchacze nietypowego koncertu. Na gongach i misach tybetańskich gra Jagoda Agnieszka Kunikowska – nauczycielka tai chi chuan, muzyk, psycholog, masażystka i naturoterapeutka. Jak określić ciebie krótko i chwytliwie?

– Powiedz mi Jagodo, gong przenika przez ciało i przez duszę. Czym jest muzyka gongu?

– Gong jest instrumentem, należącym do grupy idiofonów. Są to instrumenty samobrzmiące, o właściwościach “wciągania innych dźwięków w siebie”. Instrument grając rezonuje wraz z tymi wchłoniętymi dźwiękami z otoczenia. Do tej pory żaden naukowiec nie potrafi do końca jednoznacznie wyjaśnić tego zjawiska, na czym to w ogóle polega, że gong długo utrzymuje w sobie te dźwięki i bardzo powoli je odpuszcza. Sam gong jest instrumentem, który powstał tak na prawdę nie wiadomo kiedy. Badacze nigdzie nie znajdują pierwotnego źródła, bo

jednocześnie pojawia się na całym świecie. Jest to starożytny instrument, który towarzyszył rytuałom prawie we wszystkich religiach i kulturach. My znamy gong z Tybetu, z Azji. Niektórzy ludzie uważają, że gong jest instrumentem danym nam przez Boga, abyśmy nie zapomnieli kontaktu z naturą.

– Spotykamy się w sali ćwiczeń. Każdy z nas nie tylko słucha muzyki ale doświadcza wewnętrznych obrazów. Czym jest terapia poprzez muzykę gongów?

– Ta terapia ma głębię. To nie jest jedynie terapia dla samej duszy, nie jest to tylko terapia dla samego ciała. To terapia wszystkiego, co można nazwać człowiekiem, czyli i jego duszy, i jego ciała, jego przeszłości, zaś dla osób wierzących w wędrówkę dusz – także wcieleń... Jeśli przychodzi ktoś, kto nie wierzy w reinkarnację też znajduje coś dla siebie. Ludzie wierzący koncentrują się na kontakcie z wyższym Ja, z Bogiem. Ludzie niewierzący skupiają się na oczyszczeniu psychiki i ciała z trudnych emocji.

Można powiedzieć, że gong jest bardzo wszechstronny. Ma taką właściwość, że rezonuje z każdym zupełnie indywidualnie. Gong gra inaczej za każdym razem, każda sesja jest do siebie niepodobna. Zupełnie inaczej te same osoby odczuwają każdą sesję. Najbardziej fascynujące w gongu jest to, że tak naprawdę to on sam gra a my tylko mu towarzyszymy w jego podróży.

– Kiedy zaczęła się Twoja przygoda z gongiem?

– Tak jak sięgnę pamięcią moja podróż z gongiem zaczęła się, kiedy chodziłam do szkoły muzycznej i uczestniczyłam w próbach orkiestry symfonicznej. Siedziałam wówczas przy gongu wsłuchana w jego mowę. Zatapiałam się wówczas w jego dźwięku tak, że traciłam poczucie czasu i przestrzeni. Czas mijał nie wiadomo kiedy i nie nudziłam się. Mimo, że byłam dzieckiem niecierpliwym, to jednak potrafiłam się zrelaksować, wyciszyć i być grzeczna, co niektórym nie mieściło się w głowie.

Znajdowałam w dźwiękach gongu ukojenie i bardzo często słuchając jego gry doznawałam dziwnych uczuć, których nie znałam wcześniej. Pojawiało się uczucie spokoju, miłości, otwarcie na świat, zrozumienie, przebaczenie. Dla dziecka były to dziwne uczucia, bo dzieci raczej takich nie mają, dopiero się ich uczą. Myślę, że to mogło się dziać na takiej zasadzie, że gong wciągał uczucia oraz informacje i później je oddawał przetransformowane.

Później, kiedy weszłam w burzliwy okres dojrzewania, kiedy pojawiło się mnóstwo nowych wrażeń i doświadczeń – flirt z gongiem poszedł w niepamięć. Natomiast w odpowiednim momencie, w odpowiednim czasie, kiedy ten okres burzy wewnętrznej minął ponownie pojawił się gong jakby znikąd. Spotkałam w górach człowieka, który podróżował tu i tam dając koncerty na gongach. I ten człowiek, gdy się poznaliśmy, powiedział: "Jagoda! Ty powinnaś grać na gongu. To twoja bajka".

– I ta dorosła podróż w świat gongu, w świat muzyki, doprowadziła cię do momentu, kiedy sama prowadzisz koncerty gongów.

– Może brzmi to irracjonalnie, ale to nie jest tak, że ja prowadzę koncerty... To on je prowadzi – Gong. Można powiedzieć, że razem sobie muzykujemy.

– Grasz na... To wygląda, jak misy mosiężne i takie dwie wielkie tarcze podobne do słońca.

– Tak, ja też to utożsamiam ze Słońcem. Zresztą dawniej ludzie w wielu kulturach wierzyli, że słońce jest Bogiem. W związku z tym myślę, że ma to jakiś związek. Tym bardziej, że gong pojawia się właśnie w starożytnych kulturach i jest uważany za instrument magiczny, rytualny.

– Słuchając muzyki miałam nieodparte wrażenie, że słyszę kilka pór roku na raz, że są wichry, jest lód, jest śnieg, zaraz potem jest słońce. Było ciepło, było zimno. Widzisz ludzi, którzy powstają po sesji. Czy widzisz w nich też zachodzące

zmiany?

– Nie tyle widzę, ile słyszę. Po sesji to, co się w ludziach pojawia chce wyjść. Często zachęcam ludzi do tego, aby mówili, bo ludzie się wstydzą... Lecz gdy zwerbalizują swoje odczucia, to łatwiej im jest potem z tym iść dalej w życie. Czują, że są zrozumiani, wysłuchani – to co w nich było i gniozło wyszło wyartykułowane i dookreślone. Teraz rozgrywa się już na innym planie. Dopóki to w nich jest, w środku, to oni z tym żyją i nikt o tym nic nie wie. Dzięki wypowiedzeniu tego, co trudne i bolesne potrafią się uporać ze sprawami, z którymi wcześniej nie dawali sobie w życiu rady, bo przede wszystkim były nieuchwytnie. Dobrze jest zatem mówić, materializować wewnątrz, by można było konkretnie zadziałać, zaradzić. Zdarzają się też ludzie, którzy nie czują żadnych emanacji od strony gongu. Nie czują również w sobie żadnych poruszeń czy przeżyć. Obserwuję jednak, że i oni po kilku – czterech, pięciu, dziesięciu – sesjach nagle otwierają się na gong. Myślę, że każdy ma swój czas.

Fascynuje mnie psychologia, ponieważ sama jestem psychologiem, i obserwując ludzi wiele się uczę. Lubię obserwować procesy pojawiające się pod wpływem sesji. Często ludziom zmienia się coś w życiu. Zmiany pojawiają się w przeciągu roku, dwóch, a nieraz kilku miesięcy. Zmiany nie zawsze są odbierane od razu pozytywnie. Gong ma też taką właściwość, że w pewien sposób wpływa na to, co dzieje się wokół nas, odkształca jakby rzeczywistość. Myślę, że to ma związek z umysłem. To odkształcenie dotyczy zmian percepcji. W momencie, gdy otwieramy się na pewne rzeczy, kiedy oczyszczamy się ze starych nawyków emocjonalnych, kiedy gong otwiera nas na oczyszczenie, to pozwalamy sobie na pewne rzeczy, na które byśmy sobie nie pozwolili wcześniej, widzimy to, czego wcześniej nie dostrzegaliśmy, widzimy inaczej. Otwieramy się na zupełnie inną rzeczywistość i poszerzamy swoje horyzonty.

– **Warto jest zatem usłyszeć gong własnego serca?**

– Myślę, że tak. Myślę, że każdy człowiek na ziemi znalazłby w gongu coś dla siebie. Gong jest okrągły, zatem jest otwarty we wszystkie strony i na wszystkich.

– A misy? Grasz także na misach i na czymś w rodzaju dzwonków tybetańskich.

– Misy są instrumentami innymi niż gong. Też należą do idiofonów z tym, że są to instrumenty, które mniej były używane jako rytualne a bardziej jako codzienne. Były stosowane do różnych rzeczy, między innymi do robienia jedzenia. Misy są troszeczkę inne, są cichsze, mniej inwazyjne, delikatniejsze. Dźwięk mają subtelniejszy, bardziej wibrujący i bardziej rozpraszający się w poziomie. Misy służą głównie do tego, aby układać je na ciele i powodować rozproszenie blokad fizycznych. Bardzo dobrze wpływają też na psychikę, relaksują, regenerują tkanki, kości i mózg. Misa wnika do wszystkich tkanek, nic nie jest dla niej barierą. Jest to jednak wszystko w małym zakresie przestrzennym, zatem misa bardziej nadaje się do terapii indywidualnej.

– Teraz jestem na sesji grupowej. A jak wygląda sesja indywidualna?

– Indywidualne sesje polegają na tym, że przykładam głównie misy. Jeżeli klient sobie życzy, również jest praca z gongiem. W momencie, gdy pracuję z misą, klient łatwiej się relaksuje i uspokaja, wchodzi w lepszy trans terapeutyczny. Gongi nie zawsze są takie, że od razu wchodzimy w relaks. Często jest tak, że przychodzimy z nagromadzeniem problemów, zmęczenia, nawisami emocjonalnymi, które chcą wyjść, a gong jest jak wyzwalacz. Na początku trwa oczyszczanie, kiedy to wszystko wzbiera, by wyjść. Dopiero w połowie sesji – choć bywa, że pod koniec – przychodzi moment, w którym czujemy, że coś zeszło z nas. Misy natomiast działają natychmiast. One po prostu relaksują, one nie wnikają, nie dyskutują, z nami, jak to robi gong. One mówią do nas swoim matowym, miękkim, głębokim “bąąąąąąąąąąąą... połóż się i uspokój, rozluźnij się i

zrelaksuj, już dobrze". I śpiewają nam kołysanki, spokojnie, tonizująco, kojąco, karmią nas wibracją głębokich i czystych tonów, mruczą jak kocia mama i liżą nasze emocjonalne rany.

– Dźwięk, wibracja, czyli fizyka... A od tego już tylko krok do drugiej dziedziny, którą się zajmujesz, czyli tai chi chuan.

– Tai chi chuan nie jest dziedziną dla wszystkich, wymaga dużej determinacji, ponieważ jest to sport, gdzie efekty osiągamy po długotrwałym, wieloletnim treningu. Jest to wyzwanie dla ludzi, którzy borykają się z niecierpliwością, mają temperament choleryczny lub problemy z wyciszeniem się. Niestety życie jest, jakie jest. Jest duży pęd do robienia kariery. Jest pęd do zdobywania, do tego, aby ekspansywnie iść do przodu. Ludzie często zapominają o tym, co tak naprawdę tracą. Tracą siebie, tracą swoje wnętrze. I Tai chi chuan im o tym przypomina.

– Tai chi chuan i gongi pozwalają na trochę wyłączyć się z tego pędu, zwolnić i poczuć chwilę. Tak jak ja kolejny raz u Ciebie miałam szansę tego doświadczyć. Dziękuję za rozmowę.

Wywiad przeprowadziła: Anna Janicka-Galant

Zdjęcie: Rafał Kunikowski

Źródła: Wiadomości24.pl i [Dziennikarstwo Obywatelskie](http://DziennikarstwoObywatelskie)

Na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 2.5 Polska