

**SOUND RESONANCE THERAPY APPLICATION IN THE PREVENTION AND  
TREATMENT OF DISEASES**

**Stefan Grujičić**

NLB-Bar,

**Milena Vraneš-Grujičić**

Dom zdravlja-Bar,

**Ljiljana Desević**

Dom zdravlja-Pljevlja, Crna Gora [ordinacijavranes@gmail.com](mailto:ordinacijavranes@gmail.com)

**Abstract:** Music has been used for years to help people to relax and achieve a better mood. It has been proven that relaxation and releasing of tension improves the immune system. Sound therapy achieves pain control, nerve relaxation, stress relief, meditation, better sleep, accelerated learning, higher productivity, raise awareness and better connect with themselves.

There is a wide range of techniques that range from simple massage to the sound of what is called the "sound operation," where the sound is used in the body. This involves placing a very precise tones within certain organs. Ultrasound has been used to break up kidney stones or removed from teeth caries. The sound is also used in the treatment of serious diseases, such as cancer. Using sound to destroy disease is an aggressive form of sound surgery. Sound, like resonance therapy, is now used more and more, in aim to achieve tissue regeneration in a healthy state of the organism.

Doctors have realized that all healthy organs have a vibration body. By applying the appropriate frequency for diseased organ, the organ is involved in a healthy state of vibration. Sound can also be used for body massage. Sound bath is meditative concert that we can not only listen, but also to feel deep in our muscles. The vibrations of the bell or other ancient instruments establish our relationship with sound using subtle and healing energy.

Planetary gongs are tuned to the frequency of motion of the planets of the solar system and also are the perfect carrier of the powerful healing vibrations. To the positive effect Gong practitioners experienced in full force, it is not necessary that the music is loud, but that the body is relaxed and in a quiet environment. Therefore, the sound bath listener should be lying down, which only deepens the experience, and with attention to subtle stimuli within the body.

Such a relationship with sound helps people with personal development in everyday relationships in society and in the workplace. Sound planetary gongs accelerates natural revitalizing of the body and improves the function of the brain, such as the effect of long term sleep.

The therapy uses sound instruments of different cultures with the intention of spreading the importance of sound for mind and body. The man, of any culture and religion, with sound resonance therapy usage is closer to knowing himself, what is the biggest philosophy of life.

**Keywords:** Health, sound, resonant therapy, prevention of diseases.

**PRIMENA ZVUČNE- REZONANTNE TERAPIJA U PREVENCIJI I LEČENJU  
BOLESTI**

**Stefan Grujičić**

NLB-Bar

**Milena Vraneš-Grujičić**

Health Center-Bar

**Ljiljana Desević**

Health Center-Pljevlja, Crna Gora [ordinacijavranes@gmail.com](mailto:ordinacijavranes@gmail.com)

**Abstrakt:** Muzika je godinama korišćena kako bi pomogla ljudima da se opustite i postignu bolje raspoloženje. Dokazano je da opuštanje i oslobađanje od napetostipopravlja imunološki sistem. Primenom zvuka postiže se

Thirteenth International Scientific Conference  
THE TEACHER OF THE FUTURE  
25-28.5.2017, Budva, Montenegro

---

kontrola bola, nervno opuštanje, oslobađanje od stresa, meditacija, bolji san, ubrzano učenje, veća produktivnost, podizanje svesti i bolje povezivanje s samim sobom.

Postoji širok raspon tehnika koje se kreću od jednostavne zvučne masaže do onoga što se naziva "operacija zvukom", gde se zvuk koristi u telu. To uključuje postavljanje vrlo preciznih tonova unutar određenih organa. Ultrazvuk se godinama koristi za razbijanje bubrežnih kamenaca ili uklanjanje plaka sa zuba. Upotrebe zvuka se koristi i u lečenju ozbiljnih bolesti, poput raka. Korišćenje zvuka za uništavanje bolesti je agresivan oblik zvučne hirurgije. Zvuk, kao rezonantna terapija, se sada koristi sve više, za obnavljanje tkiva u postizanje zdravog stanja organizma. Lekari su shvatili da svi zdravi organi imaju svoju vibraciju organa. Primjenom odgovarajuće frekvence obolelom organu, organ je uključen u zdravo stanje vibracija. Zvuk se takođe može koristiti za masažu organa. Zvučna kupka je meditativni koncert koji možemo ne samo slušati, nego i osetiti duboko unašim mišićima. Vibracije gonga ili ostalih drevnih instrumenata uspostavljaju naš odnos sa zvukom pomoću suptilnih i iscelujućih energija.

Planetarni gongovi su podešeni na frekvenciju kretanja planeta Sunčevog sistema i ujedno su savršeni prenosilac snažne isceljujuće vibracije. Da bi se pozitivno delovanje gonga doživjelo u punoj snazi, nije potrebno da muzika bude glasna, nego da telo bude opušteno i u mirnom okruženju. Zbog toga se zvučna kupka sluša u ležećem položaju, čime se produbljuje samo iskustvo, dok je pažnja usmerena na suptilne nadražaje unutar tela. Takav odnos sa zvukom pomaže ljudima pri ličnom razvoju, u svakodnevnim odnosima u društvu i na radnom mestu. Zvuk planetarnih gongova ubrzava prirodnu revitalizaciju tela i poboljšava funkciju mozga poput efekta večeasovnog sna. Terapija zvukom upotrebljava instrumente različitih kultura s namerom širenja važnosti zvuka za duh i telo. Čovek, bilo koje kulture i religije, upotrebom zvučne rezonantne terapije je bližispoznaji sebe samoga, što je najveća životna filozofija.

**Ključne reči:** Zdravlje, zvuk, rezonantna terapija, prevencija bolesti.

#### UVOD

Zvuk je energija stvaranja, temelj svega postojećeg tako da možemo reći da je cijeli univerzum muzika, a ljudsko tijelo je kao muzički instrument. Upravo zato, putem zvuka, se može jednostavno komunicirati sa svim što postoji. Isceljenje zvukom se smatra najstarijim i vrlo moćnim načinom isceljenja jer na zvuk ne reagujemo samo na fizičkom nivou, već i na emotivnom, mentalnom i duhovnom nivou našeg postojanja. Sve što postoji je energija, od naših misli do materije. Jedino što ih razlikuje je frekvencija na kojoj vibriraju. Što je frekvencija vibracije niža, to je stvar čvršća i vidljivija. Sve što vibrira pritom proizvodi zvuk. Neke energetske vibracije čujemo, a neke ne možemo čuti jer su izvan domena našeg sluha. Naša frekvencija kreira ono što jesmo kao i našu stvarnost. Stanje našeg tijela, uma, duše, stoga što smo ikada doživjeli, zapisano u našem genskom materijalu.

Od davnina je dobro poznat uticaj zvuka i zvučnih frekvencija na čovjekovo tijelo, raspoloženje i psihi. Sve proizvodi zvuk i ima određenu vibraciju i frekvenciju. Sve je titraj. Zvuk ima posebno djelovanje na tijelo, na fiziologiju i um. Terapija zvukom poboljšava fizičko i psihičko stanje čovjeka, utiče na njegov životni i radni prostor. Tibetanske posude su gongovi posebnog oblika, a izvorni način sviranja je sa drvenom palicom-pujom, koja se vrti po spoljnoj gornjoj ivici posude. U ovoj drevnoj metodi "liječenja" tibetanskim posudama, a radi se o tradiciji staroj preko 5000 godina. Upravo toliko je i stara receptura izrade tibetanske posude. Sve do današnjeg dana zadržani su gotovo svi izvorni elementi kako proizvodnje, tako i njenog korištenja i primjene u samoj terapiji. Polaganjem i pomjeranjem posuda na tijelu klijenta i oko njega, te sviranjem (kontrolisanim laganim udaranjem) stvara se zvuk, i vibracije koje ulaze u svaku ćeliju našeg organizma, kroz kožu, tkivo, tjelesne šupljine, kosti, sve oorgane i pri tome mijenjaju uobičajenu frekvenciju našeg mozga i tijela. Posledica tog uticaja izuzetno brzo dovodi do duboko opuštajućeg i meditativnog stanja, dubokog i sporijeg disanja, sporijeg rada srca i potpune relaksacije, tj. energetskog balansa cijelog organizma.

Tibetanska posuda proizvodi neprekidni zvuk koji upija naše tijelo i postepeno se regeneriše. Tibetanske posude se danas upotrebljavaju u holističkom ozdravljenju u obliku zvučne masaže ili kupke. Zvučni terapeut sviranjem pomiče posude lagano po obučenom tijelu. Posebna udaraljka udara nježno po posudama na tijelu, dok su druge posude postavljene oko tijela, kao aura. Vibracijom ćelija se proizvodi unutrašnja masaža svake ćelije. Od mjesta gdje se posuda na tijelu postavlja, šire se vibracije zvuka po tijelu, koje putuju po meridijanima organa i zapljuskuju krvne sudove, limfu, svaku ćeliju, svaki atom tijela napuni sa informacijom zdravlja, harmonije i ravnoteže. Dejstvo zvučne masaže je duboka relaksacija i regeneracija svih nivoa našeg bića, fizičkog, mentalnog, emotivnog i duhovnog. Podmlađivanje je rezultat poboljšanja cirkulacije, boljeg protoka krvi i limfe, čišćenja ćelija i otklanjanja

Thirteenth International Scientific Conference  
THE TEACHER OF THE FUTURE  
25-28.5.2017, Budva, Montenegro

---

toksina i starih blokada, umiruje bolove, povećava životnu energiju. Cijeli orgnaizam se transformiše, otvara se put prema slobodi, radosti i ljubavi.

Pionir zvučne terapije na zapadu je Peter Hess koji već prije 40 g. primjenjuje tibetanske zvučne posude-gongove u terapijske svrhe.

Pri zvučnoj masaži koriste se tibetanske zvučne posude koje se pažljivo polažu na telo i lagano se sviraju malom palicom. Njihov blag i skladan zvuk se apsorbuje i ubrzo dovodi u stanje duboke relaksacije. Ritmičke i suptilne zvučne vibracije prenose se na tijelo, stvarajući ošjećaj koji se često doživljava kao neka vrsta "masaže". Tokom zvučne masaže nastaje polje sigurnosti i zaštite u kojem je moguće otpustiti – osloboditi se stresa, tjeskobe, briga, sumnji i osjećaja koji imaju negativan uticaj na naše zdravlje. U ovom umirujućem polju dolazimo u kontakt s našim potrebama, našom "unutrašnjom mudrošću". Sopstveno tijelo doživljavamo na prijatan način, nakon dužeg vremena ponovo svesno doživljavamo sebe. Opterećujuće misli nestaju a naša duša dobija prostor za razvoj. Mnoge drevne civilizacije su koristile moć zvuka za isceljivanje i pristup višim nivoima svesti. Pojanje, mantranje i nadtonalno pevanje spadaju u najmoćnije metode za rezoniranje zvuka u tijelu. Samim tim, prirodni zvukovi i instrumenti kao što su tibetanske zvučne posude, gongovi ili muzičke viljuške imaju specifične frekvencije i harmonije koje se mogu koristiti u svrhe lečenja od poremećaja nastalih zbog stresnog načina života, depresije, emocionalnih blokada, itd

Tibetanske zvučne posude izrađuju se od 7 ili 12 vrsta metala. Ručno ih kuju majstori prema tradicionalnoj recepturi čije se umeće generacijama čuvalo i prenosilo s koljena na koljeno. Koriste se u terapeutskoj praksi isceljivanja zvukom, za zvučne masaže, meditaciju, balansiranje čakri, reiki, feng šui, itd. Proizvode široki spektar zvukova rezonirajući kroz sve ćelije u tijelu i tako ih harmonizujući. Tibetanski budisti su ih tradicionalno koristili za transformaciju svijesti i isceljivanje. Ove vrste zvučnih posuda se inače mogu pronaći na području Himalaja, na Tibetu, u Butanu, Indiji, Kini, Japanu, Koreji i Tajlandu. Njihova težina se kreće od 150 grama do nekoliko kilograma, a njihov prečnik varira od 5-35 cm. Izuzetno rijetke posude mogu biti puno veće i vrlo teške. Zvuk i proizvedene vibracije zavise od oblika, veličine, težine i debljine posuda, a prema lokalnoj tradiciji i vjerskom uticaju, za njihovu izradu koriste se različite recepture.

#### **MATERIJAL I METOD**

Alitikom metodom smo proučili dejstvo terapije tibetanskim zvučnim posudama na grupu ispitanica. Ukupno je tretirano 68 žena, prosječne sterosti 46 godina. Pimjenjene su zvučne kupke u grupi, dva puta nedeljno u trajanju od 50 minuta. Od ukupnog broja, 24 žene su imale neki zdravstveni problem, dok su ostale učesnice negirale tegobe. Tibetanske zvučne posude su primjenjivane od strane obučanih licenciranih terapeuta sa posudama koje su proizvedene na tradicionalan način u Nepal. Tretmani su obavljani u večernjim satima, u posebno pripremljenom, mirnom i ugodnom prostoru. Prisutne tegobe smo podijelili na fizičke i psihičke. Učesnice su predhodno upoznate sa načinom izvodjenja tretmana u ležećem najugodnijem položaju na toplim prostirkama, u tihoj zamračenoj prostoriji, uz maksimalno opuštanje i prepuste se isceljujućem dejstvu zvuka.

#### **REZULTATI**

Sve učesnice su izjavile da su se osjećale izuzetno prijatno u toku tretmana, neke su u toku masaže uronule u duboki relaksirajući san. Kako su tretmani odmicali, efekat terapije je bio sve evidentniji. Osobe bez tegoba su navele priliiv pozitivne energije i bezuslovne radosti. Imale su osjećaj da su umivene i očisćenje iznutra. Učesnice koje su na početku bile sa tegobama u vidu nervoze, nemogućnost opuštanja, slabe koncentracije, zaboravnosti, glavobolje, gastritisa su postepeno gubile tegobe da bi na kraju tretmana zaboravile da su ih uopšte imale .

Okolina je, uglavnom kod svih, primijetila pozitivne promjene, kao da su se proljepšale i podmladile. Navele su skladniji odnos u porodici i radnom okruženju te povećanje produktivnost i radnog elana. Samo jedna osoba starija od 60 godina je navela povećanje bolova na početku tretmana, što se kasnije izgubilo. Osobe sa psihičkim tegobama su izjavile potpuni gubitak tegoba i priliiv pozitivne energije i osjećaj dubokog duševnog mira. Doživljaj osjećanja bezuslovne ljubavi je posebno pozitivno iskustvo koje se prenijelo na cjelokupno biće i izazvalo zadovoljstvo i duševni mir. Upotrebom zvuka je se vrlo uspješno može prevenirati zdravje i liječiti od raznih oboljenja.

#### **ZAKLJCUAK**

Thirteenth International Scientific Conference  
THE TEACHER OF THE FUTURE  
25-28.5.2017, Budva, Montenegro

---

Drevni instrumenti uspostavljaju prirodnu harmoniju i vibraciju, zvuk na čovjeka djeluje na svim nivoima, fizičkom, mentalnom, emocionalnom i duhovnom. Usporavaju se moždani talasi, brišu se negativni zapisi, brišu se traume koje smo duboko potisnuli, pospešuje se cirkulacija krvi i limfne i povećava se životna energija. Uspostavlja se prirodna harmonija i vibracija našeg tijela. Nakon tretmana se osjećamo odmorno i sveže, kao da smo spavali nekoliko sati.

Posude proizvode praznovrni savršeni zvuk koji utiče na simpatički nervni sistem, a moždane talase usklađuje sa vibracijama koje proizvodi instrument. Harmonične vibracije pokreću refleks relaksacije i usporava disanje, rad mozga, srca izazivajući duboku relaksaciju. Ova masaža djeluje na duboku relaksaciju i regeneriše tijelo, uravnotežava lijevu i desnu polovinu mozga, a pomoću vibracija utiče na povećanje životne energije i stvaralačke snage. Spontano se iz našeg tijela uklanjaju štetne supstance i poboljšava cirkulacija krvi i limfe. Prije tretmana preporučuje se da klijent definiše namjeru s kojom kreće u tretman. To može biti jednostavna koncentracija na sadašnji trenutak, ili osvještavanje neke namjere, ili molitva. Zvučna masaža preporučuje se svim osobama bez obzira na starost, pol ili vjersku pripadnost, a nakon tretmana treba piti puno tečnosti (vode ili čaja) kako bi se toksini izbacili iz tijela.

Zvučna kupka se radi individualno ili u grupi. Izaziva duboku relaksaciju i cjelokupni preporod organizma, a može se uključiti u druge oblike održavanja zdravlja, individualnim terapijama. Može je koristiti cijela porodica, djeca koja je posebno vole, kao i djeca sa posebnim potrebama, jer su rezultati brzi i lako vidljivi u vidu popravljivanja motorike, oslobađanja spazma i smanjivanja hiperaktivnosti kod djece. Tibetanska masaža zvukom mijenja beta-frekvenciju mozga u alfa-frekvenciju, koja usporava rad srca i umiruje um. Pomaže u otklanjanju stresa, smanjenje hronični umor, nesanice te smanjenje negativne nuspojave hemioterapije. Time se postiže duboko meditativno relaksirajuće stanje tijela, promijenjeno stanje mozga, usporava se disanje, podstiče opuštanje mišića, usporava se rad srca i umiruje um.

Dobrobiti zvučne terapije su smanjenje stresa i postizanje opuštenosti, zatim, umanjuje bolove, popravljaju cirkulaciju, podiže imunitet, opušta emocionalne blokade, smanjuje depresiju, povećava kreativnost i intuiciju, uspostavlja meditaciju, čisti prostor od negativnih emocija. Samo čovek koji živi u skladu sa samim sobom i svojom okolinom je u poziciji da svoj život živi slobodno i kreativno. Pri zvučnoj masaži koriste se tibetanske zvučne posude koje se pažljivo polažu na tijelo i lagano se sviraju malom palicom. Njihov blag i skladan zvuk se apsorbuje i ubrzo dovodi do stanja duboke relaksacije. Ritmičke i suptilne zvučne vibracije prenose se na tijelo, stvarajući osjećaj koji se često doživljava kao neka vrsta "masaže". Tokom zvučne masaže nastaje polje sigurnosti i zaštite u kojem je moguće otpustiti – osloboditi se stresa, teskobe, briga, sumnji i osjećaja koji imaju negativan uticaj na nas. Tijelo doživljavamo na ugodan način i često ga nakon dužeg vremena ponovo svesno percipiramo. Opterećujuće misli nestaju a naša duša dobija prostor za razvoj. To su ključni aspekti zdravlja u holističkom smislu i temelj za osjećaj sreće i zadovoljstva, kao i nezavisnog i stvaralačkog života. Leječenje zvukom se pokazalo djelotvornim u procesu iscjeljivanja mnogih oboljenja redukujući stres i olakšavajući bolove. Svaki aspekt prirode pulsira u beskrajnoj igri osjetljive i kompleksne vibracije. Ljudska bića su dio ovog obrasca. U slučaju bolesti ili stresa nastaje nesklad u našoj prirodnoj vibraciji. Međutim, uz pomoć za to odabranog zvuka, može se obnoviti prirodna frekvencija tijela i tako pokrenuti naša urođena moć samoiscjeljenja, vraćajući nas u stanje ravnoteže, zdravlja i blagostanja. Mnoge drevne civilizacije su koristile moć zvuka za iscjeljivanje i pristup višim nivoima svijesti. Pojanje, mantranje i nadtonalno pjevanje spadaju u najmoćnije metode za rezoniranje zvuka u tijelu, prevenciju bolesti i očuvanje zdravlja.

#### LITERATURA

- [1] Stankovic P. Muzikalna psihoterapija, IRO Nova knjiga, Beograd, 2012
- [2] Vallbona C, Richards T. Evolution of magnetic therapy from alternative to traditional medicine. *Phys Med Rehabil Clin N Am* 1999; 10(3): 729–54.
- [3] Rojavin MA, Ziskin MC. Medical application of millimetre waves. *QJM* 1998; 91(1): 57–66.
- [4] Szabo I, Manning MR, Radzievsky AA, Wetzel MA, Rogers TJ, Ziskin MC. Low power millimeter wave irradiation exerts no harmful effect on human keratinocytes in vitro. *Bioelectromagnetics* 2003; 24(3): 165–73.
- [5] Chlan L. Music intervention. In: Snyder M, Lindquist R, eds. *Complementary/Alternative Therapies in Nursing*. 4th ed. New York: Springer Publishing Company; (2001). str. 58–66

Thirteenth International Scientific Conference  
THE TEACHER OF THE FUTURE  
25-28.5.2017, Budva, Montenegro

---

- [6] Maličević Ž, Kojić Lj, Antonić M, Stamenović B. The effect of low power laser irradiation on the synaptic transmission in the rat sympathetic ganglion. *Period Biol* 1991; 93(2): 293–4.
- [7] Reddy GK. Photobiological basis and clinical role of lowintensity lasers in biology and medicine. *J Clin Laser Med Surg* 2004; 22(2): 141–50.