

EKARPENAK 1

'IZAN' DISKO BERRIA

Iritsi da gelditzeko eta lasaitzeko unea



Lasaitzeko, kontzentratzeko eta erlaxatzeko musika eta ariketa gidatuak biltzen dituen disko berria argitaratu du Hik Hasik: 'Izan'. Marina Pintos piano-jotzaile eta yoga eta meditazio irakasleak prestatu ditu ariketak eta abestiak, duela lau urte 'Orain' diskoarekin egin bezala. Lan hark izan zuen harrera ikusita, abesti berri gehiago sortu ditu orain.

Gutxiago edo gehiago, hobeto-xeago edo okerxeago, moldatzen gara gaur egungo bizi-moduaren abiadurara. Baina oporrak edo lasai egoteko uneak ere gustura hartu ohi dira. Bada, oporren zain egon gabe, egunerokotasunean une lasai horiek hartzen lagunduko duen diskoa da *Izan*. Ez al da hobea egunerokoan txertatzea une lasaiak eta oporretarako bakarrik ez uztea? Eguneroko hori da kalitatea ematen duena eta horren jakitun da Marina Pintos diskoaren egilea. Urte asko daramatza yoga eta meditazioa lantzen helduekin zein haurrekin eta lanketa horrek dituen onurak ikusten ditu. Diziplina bi horiekin batera soinu

terapiak garatu eta aplikatu ditu urte hauetan zehar. Duela lau urte *Orain* diskoan bildu zituen horiek denak, eta hari jarraipena ematera dator *Izan* lan berria. Hala, behin betiko arreta, erlaxazioa, emozioen kudeaketa eta kontzientzia zabaltzeko ariketa gidatuak eta musika biltzen dira diskoan. Beste modu batera esanda, egunean zehar gelditzen, arnasten eta izaten laguntzeko tresna da.

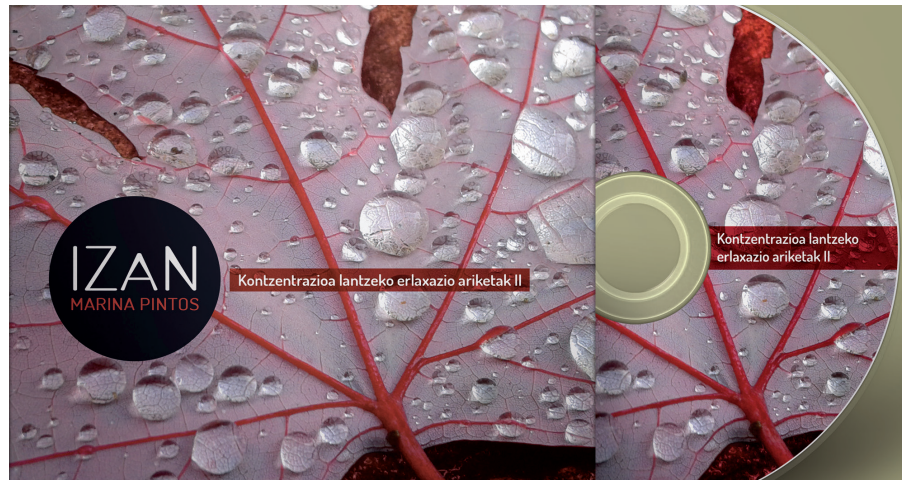
Abesti berriak sortu ditu eta bi modutara entzun daitezke: musika bera bakarrik, modu instrumentalean, edota ariketa gidatuekin batera. "Horrek entzuten duenari hainbat erabilpen egiteko aukera ematen dio. Alde batetik, musika bera bakarrik entzun de-

zake, musika lasaia. Bestetik, musika hori ariketa gidatuekin; hots, musika entzun bitartean, erlaxazio ariketak egin daitezke esaten denari jarraituz: begiak itxi, hartu arnasa, irudikatu itsasoa edo dena delakoa. Eta hirugarren modua da musika instrumentala entzutea eta norberak gidatzea ariketa, alegia, norberak esatea zer egin erlaxazio ariketa horretan: itxi begiak, hartu arnasa lasai eta abar. Norberak bere erara egiteko aukera ematen du horrek”, azaltzen du egileak.

Instrumentu sendatzaileak

Lan berri honetan hainbat instrumentu erabili ditu piano-jotzaile eta yoga irakasleak: pianoa, bansuria, ontzi tibetarra, monokordea eta koshia. “Azken urteetan instrumentu hauek erabiltzen aritu naiz, harmonikoz betetako instrumentuak. Harmonikoak soinu baten barruan dauden beste soinuak dira eta horiek oso eragin zuzena dute gure ongizatean. Zenbat eta harmoniko gehiago eduki instrumentu batek, orduan eta gaitasun gehiago izango du harmonizatzeke. Eta harmonizatzea orekatzea da, barruan daukagun energia martxan jartzea norberaren ongizaterako. Horregatik iruditzen zait interesgarria instrumentu horiek erabiltzea erlaxatzeke eta meditatzeke, asko laguntzen dute horretan. Askok eskatzen zidaten soinu horiek grabatzeko, eta hemen daude, disko berri honetan”.

Ikasleekin, seme-alabekin, lanki-



deekin, etxean, eskolan, aisialdian... edonon erabiltzeko moduko diskoa da. *Ora*n diskoa, adibidez, jardunaldi batzuen hasieran jarri zuten behin. Jardunaldia hasi aurretik jendea kokatzeko eta une horretan zentratzeko erabili zuten. Batzuk korrika iristen dira azken minutuan, beste batzuk ordubeteko bidaia eginda, beste batzuk buruan beste mila gauzeekin... Horregatik, jardunaldia hasi baino lehen bi minutu hartu zituzten ariketa gidatu bat egiteko, eta ondoren, jendea beste modu batera sentitzen zen, lasaitua, zentratua eta jardunaldia hasteko prest.

Bizi Soinu zentroa

Pintosek Bizi Soinu zentroa sortu berri du Irunen (www.bizisoinu.com). Norberaren ezagutzan sakontzeko espazioa da, eta meditazioa eta soinua erabiltzen ditu bitarteko gisa. “Bes-

teak beste, masajeak ematen ditut soinuarekin, eta soinuaren bitartez gauza asko aldatzen dira zeluletan, emozioetan eta buruan. Dena lasaitu eta birkonektatu egiten da. Bi urte eta erdi ibili nintzen onkologikoan zeuden umeekin. Ontzi tibetarra jo eta abestu egiten nien eta zer eragin zuen ikusi nahi nuen. Haien harrera oso ederra izan zen: batzuk lo gelditzen ziren, beste batzuk goxo, lasai, gustura...”. Eragin oso positiboa zuela jabetu zen Pintos eta horregatik eskaintzen du hori Bizi Soinu zentroan. “Soinuak lasaitzen eta barruan dugun energia orekatzen laguntzen du, horrek bere lana egin dezan. Askotan gure barruko energia ez da martxan jartzen burua, pentsamenduak eta emozioak pil-pilean daudelako, sistema immunologikoa ahultzen. Soinuarekin, hori lasaitzen eta energiari bere lana egiten uzten zaio”.

