

PRIPOROČAMO

Varno in udobno okolje

Glasnost naj bo prijetna glede na vaše osebne želje.

Bodite pozorni na glasnost zvoka in kakovost zvoka z izboljšanimi niskimi toni—vibracijami.

Pred postopkom:

Svetujemo vam, da spijete kozarec vode.

Med postopkom

Globoko dihanje, poskusite se sprostiti in razbremeniti.

Zaupajte terapevtu in se z njim posvetujte.

Dramaturgija

Vsaka terapija ima na samem začetku vgrajen posnetek mačje preje.

Traja tri minute in vam omogoča, da namestite in nastavite svojo opremo.

Na voljo imate dovolj časa, da se sprostite in fizično umirite, da lahko začnete terapijo. Zvok vam bo pomagal sprostiti um za lažji prehod v "meditativno" stanje.

Ko zaznate spremembo v zvočnem ozadju, se terapija dejansko začne. Konec terapije boste zaznali, ko bo zvočno kuliso zamenjala ponovno mačja preja.

To so zadnje tri minute, ki vas bodo prizemljile in vam omogočile počasen prehod v stanje po terapiji.

ODSVETUJEMO

VAT je prepovedano uporabljati če:

- Je oseba pod vplivom alkohola ali psihoaktivnih drog.
- Če uporablja kakršnekoli elektronske stimulatorje – defibrilator (srčni vzpodbujevalec ali inzulinsko črpalko...

VAT se odsvetuje:

- Nosečnicam z rizično nosečnostjo
- Nosečnice lahko imajo odpet spodnji pas in same izberejo, kateri taktilni vibrator je pogodu njenemu »podnajemniku«.
- Epileptikom v kolikor ni program prilagojen njim.
- Osebam med kemoterapijo, ali kakšno drugo agresivno terapijo.

Ne podcenjujte zvoka. Manj je več - ne pretiravajte!



www.sonogenesis.info/vas

Vibroakustična terapija (VAT) je terapevtska metoda, ki uporablja zvok in vibracije za spodbujanje telesnega in duševnega zdravljenja.

Vibroakustični Studio

Termalni park **BIOTERME**

Mala Nedelja

Na obisk se lahko naročite vsak delovnik med 9.00 do 10.00 uro na telefonsko številko

031 334 882

Ali nam pišete na

booking@sonogenesis.info

VibroAkustični Studio vodi Mihaela Miša Šišernik

SONOGENESIS

Ribnica na Pohorju 21A | 2364 Ribnica na Pohorju

ALI JE TIŠINA ODSOTNOST ZVOKA?

V našem zaznavanju soobstajata zvok in tišina.

Čutila so vhod v našo dušo.

Ko rečemo, da vas slišimo, smo povedali le polovico resnice! Zvok je valovanje, zato ga tudi občutimo, ko ste govorili. Skozi ušesa slišimo omejen spekter zvoka, vendar so naši možgani sposobni sestaviti širšo zvočno sliko okolja.

Ali obstaja tihi "šesti" čut?

Dojemanje in razlaga - prvo je objektivno, drugo pa subjektivno. Sami sebe in svet okoli nas ves čas zaznavamo, na podlagi tega pa se oblikuje naša interpretacija. Načeloma sedaj z vami ne bomo razpravljali o znanosti, psevdoznanosti, placebo, zarotah in absolutni resnici ...

PRESEGANJE MEJA NAŠIH PETIH ČUTOV

Pet in sedem je dvanajst

Ko govorimo o tem, kako zaznavamo svet okoli sebe, uporabljamo model petih čutov, ki vključuje naše **vid, okus, sluh, dotik in vonj**.. Ta model se je prvotno uporabljal zato, ker so bila ta čutila povezana z vidnim delom telesa, bodisi s kožo, nosom, usti, očmi ali ušesi, in tako si jih je bilo zelo enostavno zapomniti in učiti.

Težava tega modela je v tem, da nas ohranja v starodavnem načinu razmišljanja, tako zelo, da smo prepričani, da obstaja le pet čutov in da je vse, kar jih presega, dvomljiv "šesti čut", o katerem

vedno slišimo. Vendar smo ljudje sposobni veliko več kot le osnovnih čutov in jih imamo dejansko do dvajset, odvisno od tega, kako definiramo besedo "čut".

+

1. **Propriocepcija** (Propriocepcija je čutno zaznavanje položaja in gibanja lastnega telesa)
2. **Ekvilibriocepcija** (Ekvilibriocepcija je čutno zaznavanje ravnotežja in položaja telesa)
3. **Vestibularni občutek** (V ušesu - Pomaga pri ohranjanju ravnotežja.)
4. **Termocepcija** (je čutno zaznavanje temperature)
5. **Kinestezija** (imenovana tudi kinestetični čut, je čutno zaznavanje gibanja in položaja telesa ter razumevanje, kako se premikamo v prostoru brez uporabe vida)
6. **Chronocepcija** (Chronocepcija je sposobnost zaznavanja in dojetja časa)
7. **Nocicepcija** (Nocicepcija je proces sprejemanja in zaznavanja bolečinskih dražljajev v telesu)
8. **In tako naprej...**

+

Pojmovnik – sonogenesis:

Vibroakustična terapija:

Vibroakustična terapija je razmeroma novo področje študija, ki združuje načela glasbene terapije in vibracijske terapije za izboljšanje zdravja in dobrega počutja. K razvoju in razumevanju vibroakustične terapije so prispevali številni raziskovalci in razvijalci.

Binauralni ton:

Binauralni toni so slušne iluzije, ki se pojavijo, ko v ušesih slišite zvoke različnih frekvenc, ki jih možgani prevedejo v samo eno frekvenco.

Izohronični ton:

Binauralni ton je sestavljen iz dveh rahlo različnih tonov, ki sta predstavljena vsakemu ušesu hkrati, medtem ko so izohronični toni posamezni toni, ki se prižigajo in ugašajo v enakomernih časovnih presledkih. Izohronični toni so dosledni redni udarci enega samega tona.

3D zvok:

"Ultra HD" ali UHD je še boljši, saj omogoča pretakanje do 24 bitov/48 kHz (ali 96 kHz do 192 kHz). "UHD" je imerziven zvok, ki vključuje formate Dolby Atmos in 360 Reality Audio.

Haptična izkušnja:

Haptika se nanaša na čut za dotik in občutke, ki jih povzročajo, običajno z vibracijami ali pritiskom na kožo. (tudi kinestetična komunikacija ali 3D dotik)

+