EZOTERIKA 08. 08. 2023

Tibetské mísy léčí tělo i ducha. S čím vším mohou pomoci?

Tibetské mísy nebo někdy také označované jako zpívající mísy jsou dokonalým nástrojem k podpoře relaxace. Jde o ozvučný nástroj ze slitiny sedmi kovů, mají tvar mísy a umí dovést tělo i mysl k dokonalé rovnováze. Poradíme vám, jak s nimi zacházet.

Tibetské mísy mají původ v Nepálu a používat se začaly někdy **v polovině 3. tisíciletí před naším letopočtem**. A populární jsou dodnes. Především tedy díky tomu, že jsou dokonalým nástrojem pro relaxaci a meditaci. Hovoří se o nich jako o jednom z nejlepších nástrojů vůbec pro léčbu duše. Tibetská mísy dokáže zklidnit mysl, zlepšit soustředění a pomoci se uvolnit. A jejich používání má vliv i na fyzické zdraví. Tibetské mísy **mohou zlepšit trávení, zlepšit aktivitu mozku a napomoci k lepšímu a kvalitnějšímu spánku**.

Tajemná tibetská mísa

Tibetská mísa je vlastně jakýsi obrácený zvon, který vydává zvuk. Má typicky **miskovitý tvar a vyrábí se v mnoha velikostech**. Čím větší tibetská mísa je, tím hlubší a hlasitější vibrace i zvuky vydává. Historicky byly "zpívající mísy" používány ke zlepšení soustředění během meditace a zpěvu. Dnes se hojně využívají při skupinových meditacích, na hodinách jógy. Každá tibetská mísa produkuje **jedinečný zvuk založený na složení mísy, tvaru, velikosti, hmotnosti či rozměrech**.

Tibetská mísa pro uvolnění těla i mysli

Ve srovnání s jinými formami meditace existují jen omezené vědecké studie zaměřené na využívání tibetských mís či **zvukových lázní**. Ty, které provedeny byly zjistily, že dokáží dokonale uvolnit tělo a zbavit stresu. Podle jogínské filozofie pak tibetské mísy dokáží vyrovnat čakry využitím specifických zvukových vibrací. Tibetská mísy totiž **vydává opakující se tóny na různých frekvencích**. Ty zpočátku zní jako dlouhé vibrace, ale postupně se stávají měkčími až zcela odezní.

Tibetské mísy a zvuková lázeň

Takzvaná zvuková lázeň je meditativní zážitek, které tibetské mísy mohou nabídnout. Jednoduše **relaxujete a nasloucháte zvukům**, které tibetské mísy vydávají. Zvukovou lázeň může podpořit i **zvonkohra, gong nebo třeba bubny a činely**. Pozornost by v takové chvíli měla být upnutná na přítomný okamžik. To znamená, že bychom měli být uvolnění a vnímat pouze zvuky, které slyšíme. Myšlenkám, které přicházejí nevěnujeme pozornost. Necháváme je pouze plynout a následně v klidu odejít. Věnujeme se pouze hudbě, které slyšíme. Zvuková lázeň je určena k **hluboké relaxaci**, ale může přinést mnoho dalších benefitů.

Můžete díky ní objevit "sebe sama", případně můžete nenásilně přijít na to, jak vyřešit svoji **aktuální životní situaci, se kterou si třeba nevíte rady**. Zbavíte se stresu, uvolníte se a celkově se zklidníte. Zvuková lázeň, na kterou jsou tibetské mísy přeborníky, je jedinečná a osvědčená cesta k "sebeléčení". Zvukové lázně **mají svůj původ zhruba před 2000 lety a vnikly mezi tibetskými mnichy**. Ovšem popularitu si začaly získávat spíše až v 70. letech 20. století, kdy se tibetské mísy dostaly na západ a začaly tu nabírat na oblíbenosti.

Tibetské mísy pro zdraví

Krom duševní relaxace dokáží tibetské mísy pomáhat tělu **vyrovnat se s chronickým stresem**, snižují deprese a úzkosti, pomáhají při léčbě chronických bolestí, eliminují nespavost a zlepšují kvalitu spánku a v neposlední řadě pak podporují **zdraví kardiovaskulárního a zažívacího systému**. Pravidelně aplikovaná zvuková lázeň s tibetskými mísami dokáže srovnat i hormonální nerovnováhu a pomáhá srovnat krevní tlak do normálu.

Autor článku: **Monika Poledníková**