

## „Bugninom“ ir „Artimi garsai“ – būgnų dirbtuvės ir būgnų dundesių garso kelionė.

Festivalio metu pasakosime apie būgnų gamybos ypatumus, užmegsime ryšį su būgnais, išgirsime ir pajausime kaip veikia mūsų kūną, protą, mintis, emocijas galingos būgnų vibracijos. Susipažinsime tiek su mažaisiais, tiek ir su didžiaisiais būgnais. Kviesime klausytojus ne tik pasyviai dalyvauti, bet ir patiems išmėginti būgnų ritmus, aktyviai medituosime, su būgnais keliausime į pakitusias sąmonės būsenas. Visas dirbtuves vainikuos garso kelionė, kurioje prie būgnų prisijungs ir kiti terapiniai muzikos instrumentai. Patirsime garsinę bendrystę, su garsais aplankysime tolimiausius Žemės ir Visatos kampelius.



## „Bugninom“. Būgnų meistras Mindaugas Špokauskas.

Daug metų einu savęs pažinimo, saviugdos keliu, meditacija yra neatsiejama mano kasdienybės dalis. Prieš penkis metus atradau būgnų meditacijos praktikas. Kilo mintis ir pačiam pasigaminti būgną. Sudalyvavęs dirbtuvėse pas būgnų meistrą iš Tuvos išmokau gamybos pagrindų. Pačio pagamintas būgnas ir skambėjo nuostabiai, ir vedė į gilią meditaciją. Prisilietus prie būgno gimimo kilo jausmas, mintis, kad galėčiau ir pats kurti būgnus. Einant šiuo keliu, pradėjau vis labiau jausti, kad esu tarpininkas, per kurį reiškiasi būgno gimimas. Tobulėjantys gamybos įgūdžiai leidžia vis laisviau reikštis kūrybai.

Su būgno užsakovu užsimezga abipusis ryšys ir pajauta koks medis, kokia oda, koks dydis ir forma būtų tinkamiausi. Gaminant būgną svarbu ir pačio užsakovo ketinimas ir mintys apie būgną. Tokioje susikūrusioje jausmų, minčių, ketinimų erdvėje, kaip medžiaginė išraiška gimsta būgnas, kuris lydės savo šeiminingą gyvenimo kelyje.

Giliausių praktikų ir meditacijų metu, atsiveria naujos būgnų kūrybos erdvės, iš kurių atkeliauja naujų būgnų vaizdiniai. Taip gimsta ypatingų formų būgnų sumanymai. Jas įgyvendinus gimsta išskirtiniai būgnai.

Vidinėje širdies platybėje pamačiau Didįjį būgną. Nuo vizijos iki medžiaginės formos gimimo vedė ilgas kelias. Skambant būgnui, visu kūnu jaučiama galinga sklindanti garso banga, kuri apima visą žmogaus esybę ir erdvę aplink. Jis skleidžia žemų virpesių garsus, o žmogaus energiją kelia aukštyn. Didysis būgnas, kuria ypatingą erdvę, jo skambesiai veria naujas, nepažintas platybes.

## „Artimi garsai“

Leisk pakviesti Tave į gyvų gydančių garsų kelionę, kurioje atsiribosime nuo skubančios kasdienybės, sustosime ir įsiklausysime į save, būsim „čia ir dabar“, mokysimės atsipalaiduoti, pailsėti.

Garso praktikos betarpiškai ir akimirksniu veikia mūsų emocijas, kūną, protą, ko pasekoje vyksta stiprūs apvalantys, atsinaujinantys vidiniai procesai.

Mes visi esame patyrę gydomąjį garso poveikį: daina ramina ir džiugina širdį, jūros bangų ir medžių ošimas ramina nenuilstantį protą bei mintis, motinos lopšinė ramina verkiantį kūdikį.

Garsas nėra tik tai, ką mes girdime ausimis, visų pirma, garsas yra vibracija. Terapiniai muzikos instrumentai skleidžia gilesnes vibracijas, kurios paliečia ir išjudina mūsų esybę ląstelių lygmeniu. Gyvas garsas, primenantis siautulingą audrą ar ramų jūros ošimą - meditacinė patirtis, kuri atnaujina ir perkrauna vidines žmogaus sistemas. Net jei aplinkui būtų visiškai spengianti tyła, be jokio išorinio triukšmo, mes vis tiek girdėtume savo širdies plakimą, girdėtume, kaip įkvepiame orą, kaip mumyse teka gyvas garsas.

Muzika ir garsas, tai universali kalba, kurią geba suprasti kiekvienas. O svarbiausia, kad garsas turi gydomąją galią.

## Studijos „Artimi garsai“ įkūrėjai Karolina ir Tadas Šimkai.

Karolina - su muzika draugauja nuo mažų dienų, jau daugiau nei 20-metį jos pirštai bėgioja violončelės stygomis. Aktyvus dalyvavimas garso terapijos ir intuityvaus grojimo bei dainavimo mokymuose, praktikose, stovyklose leidžia ieškoti vis naujų sąskambių. Karolina - garso terapijos ir dainuojančių dubenėlių masažo praktikė, garso ir muzikinių kelionių vedlė, intuityvaus grojimo dirbtuvių iniciatorė.

Tadas - intuityvaus, gerklinio ir obertoninio dainavimo praktikas bei etnokultūrinių muzikos instrumentų kalbintojas. Vyriškos energijos skleidėjas "Artimuose Garsuose", muzikinių kelionių ir improvizacinių kūrybinių dirbtuvių vedantysis.

## Apie būgnų meditaciją:

Vos tik paėmus į rankas jis pradeda dundėti ir įsuka Tave į pulsuojantį ritmingą garso kokoną... Grojimas būgnu yra bene seniausia, žmonijai žinoma, aktyvios meditacijos forma.

Būgnų meditacija naudojama ir kaip atstatymo metodas. Būgnas gali turėti tiesioginį ir stiprų poveikį žmogaus neurofiziologijai. Gilios meditacijos metu būgnai betarpiškai susieja mus su tikrąja žmogaus prigimtimi. Pasinerdami į būgno ritmą, leidžiame sau pereiti į giluminės vaizduotės sritį, kurioje vyksta gydomosios transformacijos. Būgno ritmas atveria duris į mūsų gelmes. Tai mistinė kelionė, jungianti tai, kas viduje ir išorėje, tai, kas matoma ir nematoma. Sakralus būgno ritmas *paliečia* mūsų sielą, *suderina* virpesius, sugrąžindamas į pusiausvyrą, atkurdamas darną. Kildami būgno banga, mes galime suvokti svarbiausias akimirkas ir galimybes, kurias galbūt praleidome, kurios liko neišpildytos, neišnaudotos. Būgnų meditacijos metu, galingam garsui ir ritmui rezonuojant su kūnu, kai garse ištirpsta mūsų ego, duodame leidimą sielai kalbėti ir skleistis. Būgnų meditacija gali būti tarsi svarstyklės, sveriančios tamsiąsias ir šviesiąsias mūsų sielos gelmes. Tai, ką matome ir jaučiame tokioje garso kelionėje, gali atskleisti užuominas į mūsų gyvenimo mįsles ir suteikti daugiau aiškumo apie mūsų gyvenimo tikslą, prasmę. Su garsu mūsų sielos tampa tvirtesnės.

