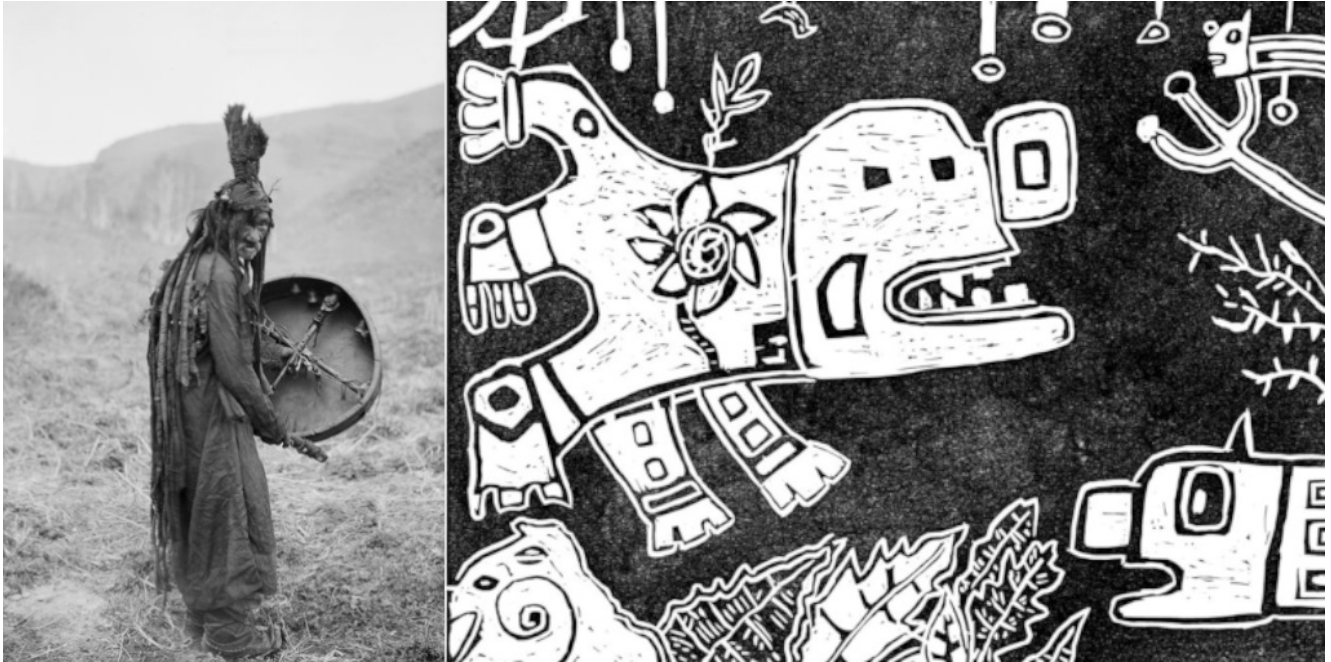


Sámán Meditáció



Ez a felmérés egy zene hatásait gyűjti össze egy nem hagyományos meditációhoz, hangos vezetés alkalmazásával (sonic driving). Az alkalmazott zenei technikák a sámán utazás hagyományából származnak (shamanic journeying). A felmérés becsült ideje 30 perc, beleszámítva egy 20 perces zenés meditációt.

Mi az a sámán utazás?

A sámán utazás célja, hogy a szertartás résztvevőit dobolással egy nem hétköznapi valóságba vigye. A résztvevők az utazás során választ kaphatnak egy személyes kérdésre a tudatalattiuktól, a szellemüktől.

Miben különbözik e felmérésben található zene a hagyományos sámán utazás zenéjétől?

A zene amit hallani fog nagyrészt a hagyományos sámáni dobolás formájára alapszik, de ritmusa változatosabb és további hangmintázatok is fűszerezik.

Tartalom:

Meditáció előtt (1 perc)

- írjon egy kicsit magáról és arról, hogyan érzi magát az utazás előtt;

Meditáció (20 perc)

- 20 perces meditáció csukott szemmel, lehetőleg fejhallgatóval;
- tartson egy személyes kérdést maga előtt és kérjen választ (a tudatalattijától, szellemétől);

Feltételek:

- a környezetének kényelmesnek, biztonságosnak és zavartalannak kell lennie a meditáció során;
- hallgatás előtt legalább két órán keresztül nem szabad ennie, hogy a teste nem koncentráljon emésztésre;

Meditáció után (9 perc)

- írja le az utazás során szerzett tapasztalatait, akár rajz készítésével, ha úgy tetszik;

A válaszokat névtelenül gyűjtöm. (Később adjon magának becenevet, hogy szükség esetén hivatkozhasson rá e-mailben).

A felmérés eredményét tudományos kutatási célokra fogom használni és az eredményeket konferencia előadásokon, kiadványokon és nyilvános eseményeken keresztül fogom terjeszteni. A felmérés benyújtásával hozzájárul a tanulmányban való részvételhez.

A felmérés 2020 Február 19-én zárul.

Meditáció előtt

* 1. Találjon ki magának egy becenevet:

* 2. Melyik alábbi kategóriába tartozik az Ön korosztálya?

☐ 18 alatt

☐ 18-24

☐ 25-34

☐ 35-44

☐ 45-54

☐ 55-64

☐ 65+

* 3. Mi a neme?

☐ Nő

☐ Férfi

Egyéb (kérem nevezze meg)

* 4. Mi a jelenlegi vallása vagy hite, ha van?

*** 5. Hány sáman utazása volt korábban?**

☐ 0

☐ 1

☐ 2-10

☐ 10-25

☐ 25+

*** 6. Milyen gyakran meditál?**

☐ Gyakran

☐ Néha

☐ Ritkán

☐ Soha

Ha meditál, kérem részletezze technikáit:

*** 7. Fog fejhallgatót használni a hallgatáshoz?**

☐ Igen

☐ Nem

*** 8. Használt-e valamilyen tudatmódosító szert, beleértve koffeint vagy alkoholt az elmúlt néhány órában?**

☐ Igen

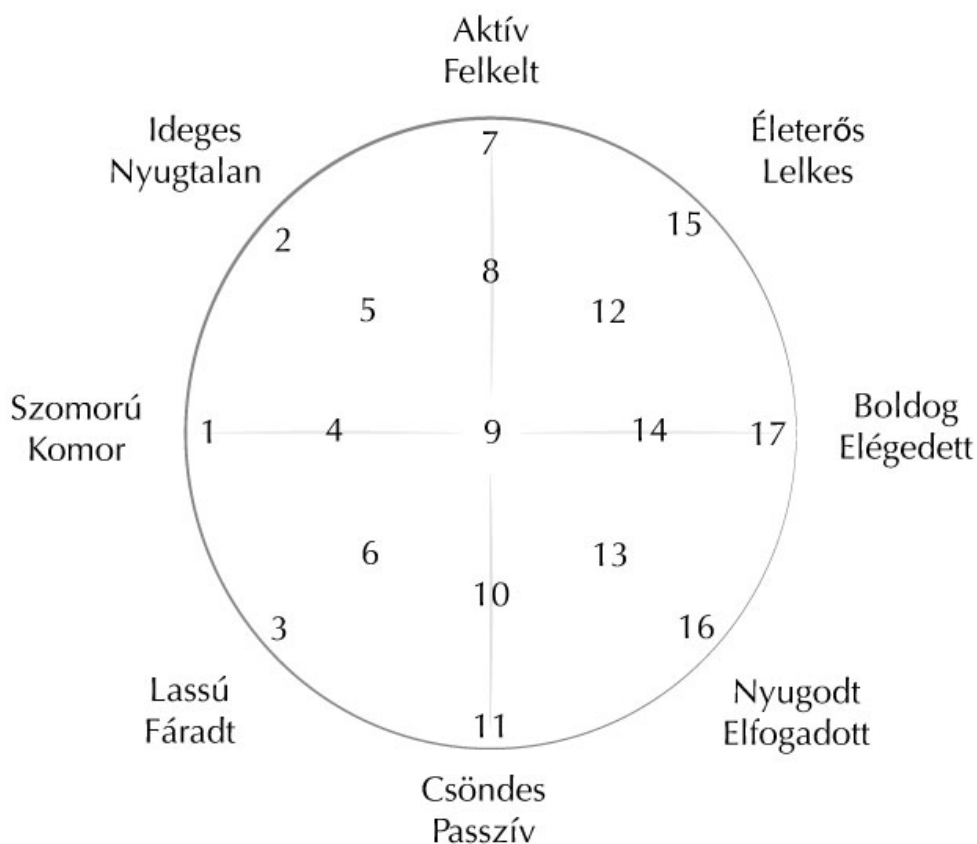
☐ Nem

Ha igen, kérjem, részletezze (nem kötelező):

* 9. Mennyire érzi magát most koncentrálnak? (Kérem mozgassa meg a csúszkát.)

Nem koncentrált Erősen koncentrált

* 10. Válasszon egy számot az alábbi körből, hogy jelezze, most hogy érzi magát:



Meditáció

Keressen egy kényelmes helyet, ahol 20 percig zavartalan lesz.

Üljön vagy feküdjön, lazítsa el minden izmát, főképp a nyelvét és az izmokat a szemei mögött. **Gondoljon egy személyes kérdésre**, melyre választ szeretne kapni (a tudatallatijától, szellemétől).

Hallgatás közben **keresse meg a zenében leginkább ismétlődő ritmust**. Ez a ritmus az idő múlásával fokozatosan változik. Kövesse, koncentráljon rá. A zene a 16-ik szintről kezdődik és a 0-ik szinten fejeződik be. Amikor eléri a 0-ik szintet, a zene végét, nyissa ki szemeit és folytassa tovább a felmérést. (A zene alatt a szintek kezdete angolul lesz mondva: 'level sixteen', 'level fifteen', 'level fourteen'... végül 'level zero'.)

Most kérem indítsa el a zenét az alábbi lejátszás gomb megnyomásával. Csukja be szemeit, és koncentráljon a leginkább ismétlődő ritmusra. Ez a ritmus az idő múlásával fokozatosan megváltozik. Kövesse, koncentráljon rá.

Megjegyzés: Ha valamilyen okból fent nem látja az audiclejátszót, kérjem, játssza le a zenét a SoundCloud-fiókomról: <https://soundcloud.com/user-713249126/shamanic-soundscape-0203>

.

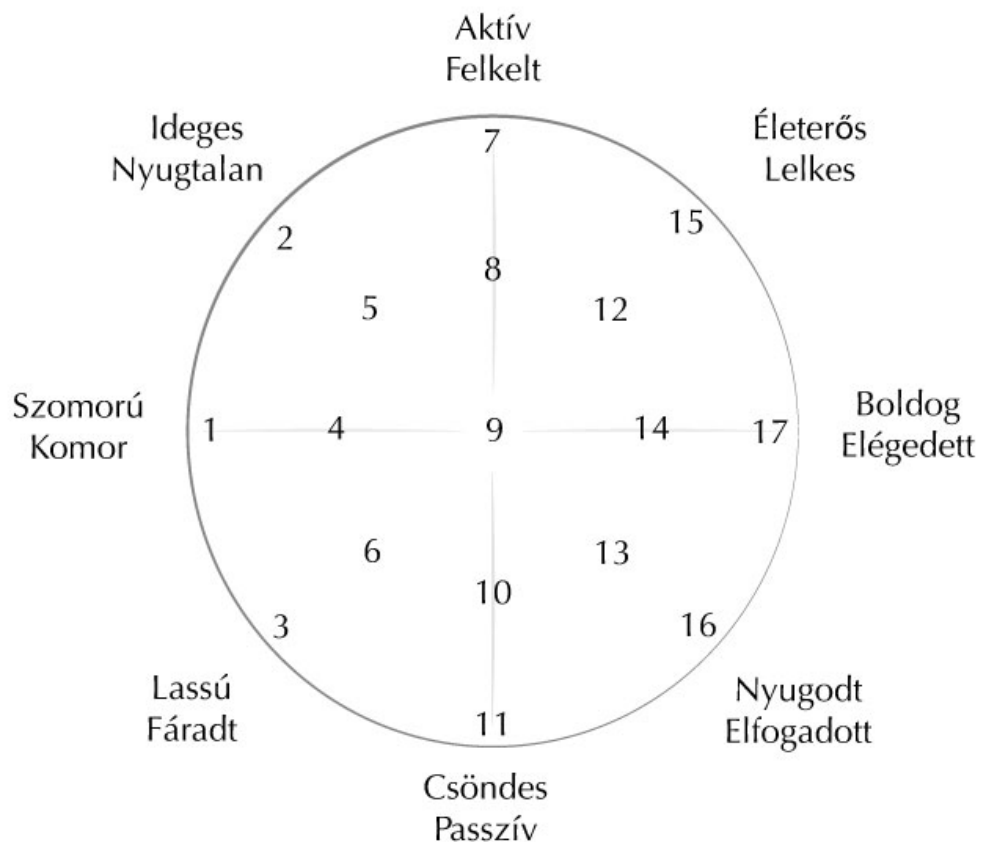
Meditáció Után

* 11. Mennyire érzi magát most koncentrálnak? (Kérem mozgassa meg a csúszkát.)

Nem koncentrált

Erősen koncentrált

* 12. Válasszon egy számot az alábbi körből, hogy jelezze, hogy érzi magát:



*** 13. Kapott választ a kérdésére?**

☐ Igen

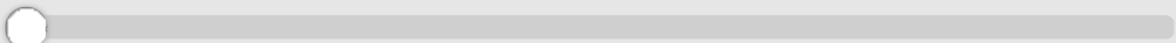
☐ Nem

*** 14. Mennyire volt könnyű a leginkább ismétlődő, monoton ritmusokra koncentrálni? (Kérem mozgassa meg a csúszkát.)**

Könnyű Nehéz

* 15. A zene melyik részén volt a legkoncentráltabb? (Kérem mozgassa meg a csúszkát.)

Kezdet (16) Vég (0)



* 16. Látott vizuális képeket a meditáció alatt?

☐ Igen

☐ Nem

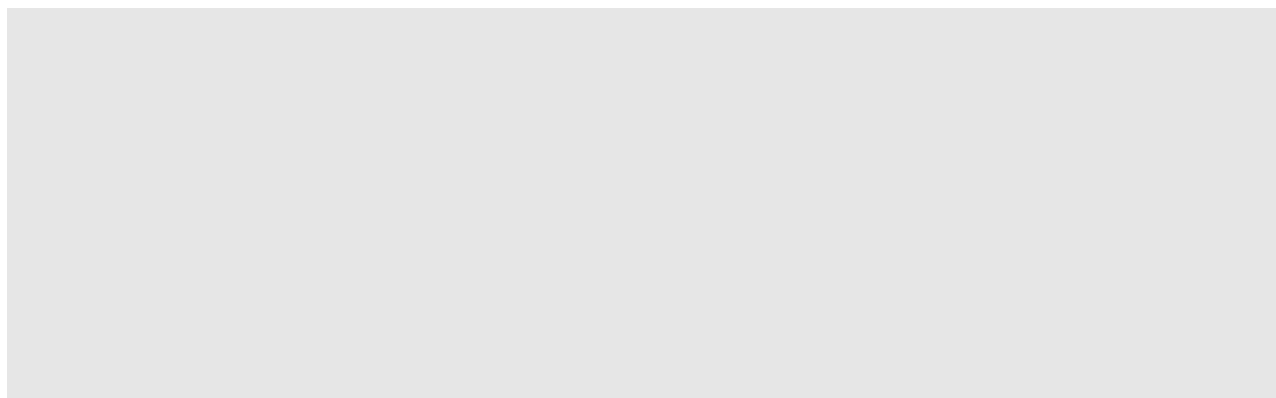
Ha látott vizuális képeket a meditáció alatt, ezeket le is rajzolhatja (nem kötelező). Használhat bármilyen papírt, tetszőleges számú színt, szót, részletes vagy hiányosabb rajzolást. Rajzolhat bármilyen stílusban, amely épp legjobban segíti az emlékezést.

Kiváló módja az emlékezésnek, ha becsukja a szemét, és elképzeli egy monoton ritmust a fejében, például 4 ütemet másodpercenként.


Ha elkészült a rajz, kérem, készítse róla egy fényképet vagy szkennelje be, aztán küldje el a digitális másolatot e-mailben.

A rajzolás nem kötelező.

* 17. Kérjem, szavakkal írja le tapasztalatait:



18. Kérjük, adja meg e-mail címét, ha frissítést szeretne kapni a felmérés eredményéről (nem kötelező):



Ha bármilyen kérdése van, kérjem írjon e-mailt: krisztian.hofstadter@anglia.ac.uk

Segítségét köszönöm, befejezésül kérem kattintson a lenti 'Done' gombra.

Ha a kérdőív visszadobja egy kérdéshez és megjelenik a '! This question requires an answer.' - az azt jelenti, hogy azt a kérdést meg kell válaszolni a továbbhaladáshoz.

Hofstädter Krisztián
Anglia Ruskin University, Cambridge, UK

Karc rajz: Stu
Fotó: Sakari Pälsi
Zene: Hofstädter Krisztián.
A felvétel a [2019 Cambridge Festival of Ideas](#)-án készült.
Mix: Matty Moon.