



Muzykoterapia – lek dla ciała i duszy

Muzyka wibracyjna, której można doświadczyć w najlepszym holistycznym hotelu SPA w Polsce, jest nie tylko przyjemna, ale niesie też wiele dobroczynnych dla zdrowia korzyści.

Terapia muzyką gongów i mis tybetańskich, mis kryształowych oraz dzwonków Koshi to doskonały sposób na wyciszenie, poprawę jakości snu i wypoczynek. Eksperci od dobrostanu z Biowitalnego SPA [mazowieckiego kompleksu Manor House****](#) polecają ją osobom zmęczonym, zestresowanym, przebudźcowanym, które pędzą przez życie, często nadwyreżując swój organizm i eksploatując go ponad siły, co negatywnie wpływa na ogólną kondycję i samopoczucie. Fale dźwiękowe wprowadzają bowiem ciało w wibracje, uwalniają napięcia, relaksują, regenerują i poprawiają nastrój, dodają też sił.

- Muzykoterapia w postaci relaksacyjnego koncertu z użyciem gongów tybetańskich, mis i dzwonków uspokaja i podnosi pozytywną energię, poprawiając zdrowie, nastrój i zadowolenie z życia. Pomaga w odkryciu indywidualnych preferencji muzycznych, ale też umożliwia rozwój emocjonalny, fizyczny, psychiczny i społeczny. Leczenie dźwiękiem stosuje się do konkretnych zaburzeń, schorzeń, niedostatku w jakiej sferze. W terapii bierze się pod uwagę możliwości, potrzeby, pragnienia. – tłumaczy Marzanna Karkoszka - mistrzyni gry na gongach i misach, których uczyła się u mistrza Don Corneux. - Pozytywne działanie muzyki było znane już w Starożytności, w czasach współczesnych jej terapeutyczne walory potwierdzono badaniami naukowymi. Zwrócono uwagę na korzystny wpływ muzyki zarówno na organizm, jak i psychikę człowieka. Zauważono, że odpowiednio dobrany rodzaj muzyki zmienia napięcie mięśni, zmniejsza uczucie niepokoju, pomaga się wyciszyć i podnosi sprawność intelektualną. Wspomaga regenerację sił i ogólną relaksację, harmonizuje poziom hormonów i pracę gruczołów dokrewnych, oczyszcza organizm z toksyn i różnych szkodliwych substancji, może też wspierać go w przeciwstawianiu się chorobie. Jedni uwielbiają gongi, inni lepiej reagują na misy. Odbiór zależy od nas oraz osoby, która gra. Wystarczy tylko wsłuchać się w siebie. – dodaje fizykoterapeutka w SPA hotelu Manor House, która często prowadzi koncerty.

W Manor House SPA można skorzystać z muzykoterapii podczas:

- [koncertów na gongi i misy tybetańskie](#) oraz dzwonki Koshi i Zaphir (gong to starożytny instrument o potężnych wibracjach, który wytwarza najsilniej rezonujące dźwięki spośród znanych instrumentów, misy - wykonane ze stopów szlachetnych metali - odpowiadają odpowiednim czakrom i są związane z planetami i żywiołami).
- **masażu dźwiękiem**, który polega na ułożeniu odpowiedniej misy na ciele w ściśle określonych miejscach i delikatnym pobudzeniu ich do drgań. Taki masaż jest polecany jest zarówno ludziom zdrowym





jako terapia relaksacyjna, jak i tym, którzy borykają się z różnego rodzaju dolegliwościami. Doskonale sprawdza się także jako zabieg dla dwojga, wzmacniając pozytywną energię w parze.

- **terapii i zabiegów SPA wzmacnianych wibracjami kamertonów** (przed terapią kąpiel w dźwiękach kamertonów odpręża ciało, przygotowuje je do zabiegu, a po masażu utrwala jego działanie).
- **muzycznych sesji (Terapie Biowitalna i na Kryształowym Łóżku) z muzyką solfeżową** o odpowiednich częstotliwościach dźwięków, które umożliwiają m.in. regenerację i transformację DNA, uwalnianie od podświadomych lęków i traum, aktywowanie czakr

od podstawy (396 Hz) aż do korony (963 Hz), przynosząc wewnętrzną harmonię.

- koncertów z **misami kryształowymi** (łagodne wibracje dźwięków mis zrobionych w 98% z czystego kwarcu pobudzają wyobraźnię, działają na metabolizm i harmonię czakr, oczyszczają aurę, balansują obie półkule mózgowe i aktywizują szyszynkę) – można się im oddać między innymi podczas [nocnych koncertów z mantrowaniem w basenie](#). **Najbliższe koncerty odbędą się 18 września i 16 października.**



Warto znaleźć czas i zaprzyjaźnić się z dźwiękami wietrznych dzwoneczków Koshi i Zaphir, bowiem ich energia działa terapeutyczne cuda. Dzwonki Koshi dobieramy do żywiołu swojego znaku zodiaku, zaś Zaphir oddają pory roku: Crystalide to wiosna, Sunray - lato, Twilight – jesień, Blue moon – zima. Najlepsze dla nas są te dzwonki, które najbardziej się nam podobają. Wszystkie dzwonki Koshi niosą radość, przyływ sił i kojący relaks, każdy ich rodzaj ma inne cudowne przeznaczenie i na poziomie podświadomości pobudza odpowiednią wibrację. – tłumaczy Marzanna Karkoszka.

Dźwiękoterapię dzwoneczkami Koshi można prowadzić przez cztery żywioły. Dzwonki **Koshi związane z żywiołem wody** oddziałują na uczucia i emocje, ich dźwięk wzmacnia opiekuńczość, empatię i wewnętrzny spokój, uczy akceptacji tego, co jest, a jak wiemy wpływa to na jakość naszego życia. Gdy brak żywiołu wody, nie wyrażamy siebie, co zwykle przekłada się na gorsze relacje, frustrację, a nawet choroby. Dźwięk dzwoneczków **Koshi, który odpowiada żywiołowi ziemi**, wzmacnia naszą pozytywną energię i siły życiowe. Jest jak fundament, który pozwala się nam odnaleźć, zrozumieć, uporządkować myśli i umysł. Niesie błogość i spokój. Jego nadmiar powoduje ograniczenia, perfekcjonizm, a nawet

fanatyzm. Brak uniemożliwia czerpanie energii, spokoju, mądrości. Dzięki dzwoneczkom **Koshi z żywiołem powietrza** poprawiamy koncentrację, pobudzamy myślenie i wolność, rozwijamy komunikację z samym sobą i innymi ludźmi. Wzrasta nasza kreatywność, twórczość, łatwiej znajdujemy rozwiązania problemów. Nadmiar żywiołu powietrza sprawia oderwanie od rzeczywistości i „bujanie w obłokach”. Słuchając dźwięków dzwoneczków **Koshi z żywiołem ognia** zwiększamy odwagę, wzmacniamy wiarę w siebie i swoje





Manor House

możliwości. Jego wibracja sprzyja rozwojowi naszych pasji i talentów, oddaje czystą radość i ciepło domowego ogniska. Mamom dodaje mocy i miłości dla bliskich, łączy rodzinę. Nadmiar żywiołu ognia przynosi agresję, zaś niedobór brak chęci życia.

Nowością w hotelu Manor House SPA są sesje muzyczne medytacje z utworami WingMakers. Muzyka Wing Makers wchodzi w interakcję z „instrumentem ludzkim” na każdym poziomie (ciało, emocje, umysł). Zalecane jest przygotowanie się do pracy z tymi utworami, od oczyszczania i porządkowania swojego wnętrza, po wznoszenie wibracji przez wyrażanie częstotliwości Miłości, itp. W specjalnie przygotowanej **Sali Wing Makers** można nie tylko słuchać tej muzyki, ale też zapoznać się z całą filozofią, obrazami i poezją. Muzyka ta jest dostępna także na jednym z kanałów hotelowej telewizji, można więc czerpać z niej również w zaciszu hotelowego pokoju.

Muzykoterapia ma wiele zalet: rozwijanie świadomości, wzmacnianie pozytywnej samooceny, pewności siebie, ekspresji własnych uczuć i przeżyć, zmniejszanie poziomu lęku i napięcia psychoruchowego, zaspokajanie potrzeby bezpieczeństwa. Terapia muzyczna pomaga też osobom nieśmiałym i sprzyja budowaniu wzajemnego zaufania. Korzystajmy z niej własnego dobrostanu tak często, jak możemy.



Więcej na: www.manorhouse.pl



- Koniec -

Manor House SPA – tu historia łączy się z luksusem i dobrą energią

Mazowiecki kompleks pałacowo-parkowy Manor House SPA z pięciogwiazdkowym Pałacem Odrowążów i czterogwiazdkowym hotelem w zabytkowej Stajni Platera oraz Termach Zamkowych jest enklawą spokoju i dobrej energii. To jedna najstarszych rezydencji ziemiańskich w Polsce. Św. Jacek Odrowąż, właściciel Chlewisk w XII w. jako jedyny Polak został wyróżniony posągami na placu przed Katedrą św. Piotra w Rzymie. Manor House SPA to hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom. Najlepsze od lat holistyczne SPA w Polsce słynie z: autorskiego programu odmładzającego Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia®, energetycznych terapii w Gabinetach Bioodnowy, seansów w łaźniach Rzymskich, bezchlorowego basenu z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego, prozdrowotnych kąpeli ofuro, w tym romantycznych dla dwojga w wannach Duo Ofuro by Manor House oraz koncertów na misy i gongi tybetańskie. Wspaniałym dopełnieniem luksusowego wypoczynku są wyśmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej i wegańskiej oraz wg „Diety Życia”. Urokliwie położony kompleks wyróżnia naturalne środowisko wolne od smogu, położenie w centralnej Polsce z dogodnym dojazdem, własne lądowisko dla śmigłowców, a także 10-hektarowy, zabytkowy park z pomnikami przyrody, energetycznym Ogrodem Medytacji i Witalną Wioską® SPA oraz własny ośrodek jeździecki z hotelem i SPA dla koni. To Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.