

## Informacja prasowa

Warszawa, 28.05.2019 r.



### Muzykoterapia dobra na stres

**Muzyka od zawsze towarzyszy człowiekowi odgrywając ważną rolę w jego życiu. Nie tylko sprzyja wspólnej zabawie, wprowadza w różne nastroje od radości, przez strach po smutek, ale ma także właściwości lecznicze. Zmniejsza bowiem stres, rozluźnia, poprawia pamięć, podnosi odporność organizmu.**

Historia leczenia dźwiękiem sięga początków ludzkości. Ludzie pierwotni tworzyli muzykę uderzając jednym kamieniem o drugi i wystukiwali rytm. W wielu kulturach muzyka była częścią obrzędów, a duchowi przywódcy byli świadomi wpływu wibracji na system nerwowy. Przykłady można mnożyć. Medycyna chińska

leczy nie tylko za pomocą akupunktury, ale też dźwiękami kamertonów. Plemienni szamani wchodzą w trans za pomocą śpiewów i uderzania w bębenek. Dźwięk to podstawa mantr w hinduizmie, a także w liturgii żydowskiej i misteriach katolickich.

Dziś również muzyka jest w naszym życiu na co dzień. Czy to w drodze do pracy, czy na spotkaniu ze znajomymi, czy też podczas błęgiego odpoczynku. W trakcie treningów słuchamy jej, aby biec szybciej, ćwiczyć ciężiej i dłużej. Gdy planujemy romantyczną kolację, sięgamy po nastrojowe melodie. Dziecku w brzuchu mamy puszczamy muzykę klasyczną, a przedszkolakowi rytmiczne piosenki lub kojące kołysanki, by czerpały korzyści jakie muzyka niesie dla organizmu. Z kolei masaż dźwiękiem mis i gongów tybetańskich pomaga zmniejszyć stres, dodaje energii i wzmacnia siły, stymuluje też kreatywność oraz siły twórcze.

*- Masaż dźwiękami gongów i mis polecany jest zarówno ludziom zdrowym jako terapia relaksacyjna, jak i tym, którzy borykają się z różnego rodzaju dolegliwościami. Warto sobie uświadomić, że stres, który odczuwamy na co dzień leży u podłoża wielu stanów chorobowych i chociaż jednorazowe sytuacje stresowe nie mają długotrwałych skutków, to już stres przewlekły, chronicznie pobudzający układ nerwowy, w połączeniu z niezdrową dietą i brakiem aktywności fizycznej, powoduje stres oksydacyjny. Ten z kolei sprawia, że zwiększone jest wydzielanie adrenaliny i kortyzolu, podwyższone ciśnienie krwi, wysoki poziom glukozy, występuje także stan zapalny w organizmie. Prowadzi to do problemów trawiennych, bezsenności, chorób układu krążenia, cukrzycy, otyłości i depresji. – mówi Marzanna Karkoszka, mistrzyni gry na gongach i misach, której uczyła się u mistrza Don Corneaux, fizykoterapeutka w hotelu Manor Mouse SPA.*



**W mazowieckim kompleksie hotelowym Manor House SPA cyklicznie odbywają się koncerty na gongi tybetańskie, śpiewające misy, dzwonki shanti i tingsha. Dobroczynnej dla organizmu terapii dźwiękiem można zaznać w każdą sobotę oraz wybrane dni tygodnia.**



Uczestnicy koncertów, które odbywają się w Komnacie Biowitalności hotelu Manor House SPA są poddawani masażowi dźwiękiem. Każdy fragment ich ciała jest dotykany przez wibracje i drgania rezonujących instrumentów. Wibracje docierają do poziomu komórkowego każdego narządu, w tym nawet do samego DNA. Oddziałują korzystnie też na kanały energetyczne – meridiany odblokowując je. Następuje usuwanie toksyn z organizmu, regulacja funkcji narządów wewnętrznych, zostają również złagodzone różnego rodzaju bóle.

Dźwięki i drgania mis pobudzają receptory czucia umiejscowione na palcach, języku i ustach, z których sygnały docierają do mózgu, wpływając na twór siatkowaty odpowiedzialny za długotrwałe utrzymywanie się skutków pobudzenia. Drgania rozchodzące się w ciele poprawiają krążenie krwi i płynów ustrojowych i ułatwiają usuwanie toksyn z organizmu oraz przyspieszają regenerację tkanek. Wibracje mają także efekt piezoelektryczny zachodzący głównie w tkance kostnej, który polega na jej uporządkowaniu, co wzmacnia kości i zapobiega złamaniom.

Masaż z wykorzystaniem mis polega na ułożeniu odpowiedniej misy na ciele w ściśle określonych miejscach i delikatnym pobudzeniu ich do drgań. Trwa około 45 minut. Masaże gongami to zazwyczaj spotkania grupowe, podczas których uczestnicy leżą na plecach na specjalnie przygotowanych matach ze stopami skierowanymi w kierunku grających instrumentów i wibrujących fal dźwiękowych. Stopy to cała baza receptorów, które odpowiadają za funkcjonowanie wszystkich wewnętrznych organów. Podobną bazą receptorów są dłonie, twarz, małżowiny uszne i głowa, które także są czułe na dźwięki gongów.

Koncertu można wysłuchać na siedząco, ale wskazana jest pozycja leżąca. Miękkie poduchy i tkaniny, przytłumione światło i poruszające wyobraźnię drgania muzyki wpływają kojąco na wszystkie zmysły i sprawiają, że po takim niezwykłym koncercie z łatwością przychodzi głęboki relaks i odprężenie. Zarówno grupowe kąpiele w dźwiękach, jak i indywidualne spotkanie wymaga luźnego, wygodnego ubrania. Przeciwwskazania do masażu dźwiękiem to ciąża do 3 miesięcy, aparaty słuchowe i zastawki serca.



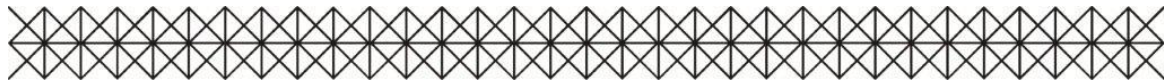
Wibracja działa na ciało tak, jak kamyk rzucony na gładką powierzchnię jeziora. Powoduje załamania, które sprawiają, że bicie serca zwalnia, obniża się ciśnienie krwi i rytm oddech jest przywracany, ale



# Manor House

żeby tak się stało, przed masażem i po nim trzeba wypić szklankę wody. Jest to istotne, ponieważ to woda przewodzi fale dźwiękowe, a organizm składa się z niej w ok. 80 procentach.

Więcej na ten temat: [www.manorhouse.pl/koncert\\_na\\_misy\\_i\\_gongi](http://www.manorhouse.pl/koncert_na_misy_i_gongi)



- Koniec -

#### **Manor House SPA – tu historia łączy się z luksusem i 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 posągiem na placu przed Katedrą św. Piotra w Rzymie. Dziś w stylowych wnętrzach można zaznać prawdziwie królewskich snów, a urzekające piękno natury i ponadczasowa elegancja arystokratycznych tradycji sprawiają, że czas tu zwalnia. Manor House SPA - hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom - to urokliwe miejsce dla ciała, duszy i umysłu. Można skorzystać tu z energetycznych zabiegów w Gabinetach Bioodnowy w najlepszym od lat holistycznym SPA w kraju i Akademią Holistyczną Alchemia Zdrowia®, zrelaksować się w łaźniach Rzymskich oraz w pierwszym w Polsce bezchlorowym basenie z plazmatyczną wodą ożywną metodami Grandera i dr. Keshego. Wspaniałym dopełnieniem luksusowego wypoczynku są wyśmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej i wegańskiej oraz autorska „Dieta Życia”. Kompleks w Chlewiskach otoczony jest zabytkowym parkiem z pomnikami przyrody z energetycznym Ogrodem Medytacji i Witalną Wioską® SPA. Jest to także Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.