

smaki *i* style

JESIEŃ 4(55)/2022 ROK 14

życia

Kofeína
s. 20 i 24

TO się nosi
s. 26-30



SPÓJRZ *w oczy* s. 4-8

Dobroczynna dla ciała i duszy muzykoterapia

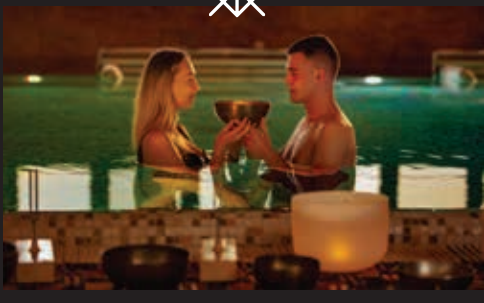
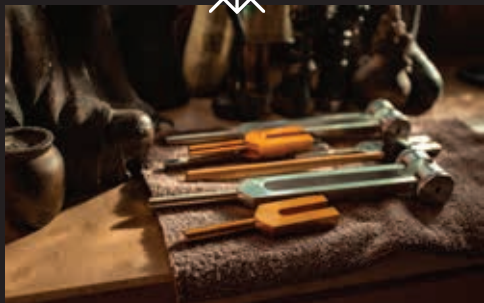
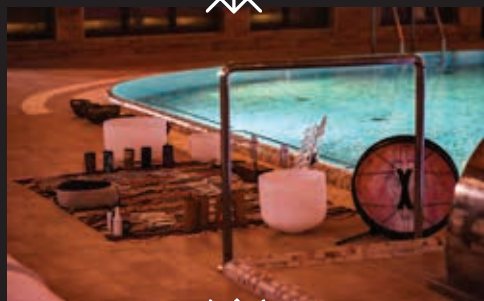
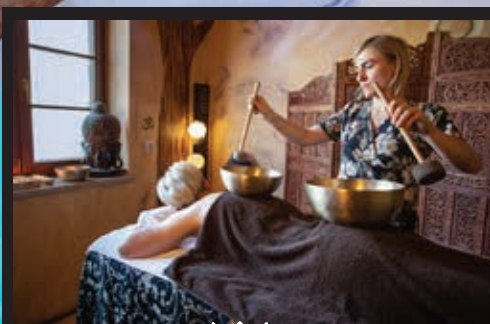
Muzyka wibracyjna niesie wiele korzyści dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Na różne sposoby można jej doświadczyć w Manor House - najlepszym holistycznym hotelu SPA w Polsce.

Odpowiednio dobrany rodzaj muzyki zmniejsza napięcie mięśni i uczucie niepokoju, pomaga się wyciszyć, podnosi pozytywną energię, poprawia nastrój i zadowolenie z życia. Wspomaga regenerację 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. Terapia muzyką gongów i mis tybetańskich, mis kryształowych oraz dzwonek Koshi wycisza, poprawia jakość snu i regeneruje organizm. Eksperci od dobrostanu z Biowitalnego SPA mazowieckiego kompleksu Manor House**** - Pałac Odrówzów***** polecają ją osobom zmęczonym, zestresowanym, przebudźcowanym, które prowadzą intensywny tryb życia, często nadwyrężając swój organizm i mocno go eksploatując. Fale dźwiękowe wprawiają bowiem ciało w wibracje, uwalniają napięcia, relaksują, regenerują i poprawiają samopoczucie, dodają też sił.

Muzykoterapia ma wiele zalet: rozwija świadomość, podnosi sprawność intelektualną, wzmacnia pozytywną samoocenę, pewność siebie, ekspresję własnych uczuć i przeżyć, zmniejsza stres, poziom lęku i napięcie psychoruchowe, zaspokaja potrzeby bezpieczeństwa. Terapia muzyczna pomaga także osobom nieśmiałym i sprzyja budowaniu wzajemnego zaufania.

W Manor House SPA można skorzystać z muzykoterapii podczas:

✠ **koncertów na gongi i misy tybetańskie oraz dzwonek Koshi** (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, dźwiękoterapię dzwonekami Koshi można prowadzić przez cztery żywioły: wody, ognia, ziemi i powietrza).



✠ **masażu dźwiękiem** w Gabinetach Biodynamic, który polega na ułożeniu odpowiedniej misy na ciele w ściśle określonych miejscach i delikatnym pobudzeniu ich do drgań. Taki masaż jest polecany 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 wzmacniających wibracjami kamertonów** (przed terapią kąpiel w dźwiękach kamertonów odpręża ciało, przygotowuje je do zabiegu, a po masażu utrwala jego działanie).

✠ **muzycznych sesji z muzyką solfeżową** (Terapie Biowitalna i na Kryształowym Łóżku) 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 w basenie 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 mantrami w wodzie. **Najbliższe koncerty odbędą się 18 września i 16 października 2022.**

Nowością w Manor House SPA są muzyczne medytacje z utworami WingMakers, które wchodzą w interakcję z „instrumentem ludzkim” na każdym poziomie (ciało, emocje, umysł). W specjalnej Komnacie Czasu można zapoznać się z całą wiedzą WingMakers, muzyką, obrazami i poezją. Muzyki można słuchać również w zaciszu pokoju, bowiem jest dostępna na jednym z kanałów hotelowej telewizji. Warto korzystać z muzykoterapii tak często, jak to możliwe.