



DOBRODZYNNA MUZYKOTERAPIA

Samopoczucie psychiczne wiąże się ściśle z kondycją ciała, emocje wpływają na pracę jego układów i narządów, stres lub stan relaksu. Muzyka może zmniejszyć napięcie mięśni i uczucie niepokoju, wyciszyć, podnieść pozytywną energię, poprawić nastrój i zadowolenie z życia.

✠ W tradycjach wielu kultur muzyka była stosowana jako narzędzie lecznicze, a współczesne ośrodki wellness, takie jak **mazowiecki hotel Manor House SPA**, chętnie czerpią z tych pradawnych praktyk o prozdrowotnych zaletach. **Muzykoterapia** m. in.: **wspomaga regenerację, redukuje stres, napięcia psychiczne i fizyczne**, rozwija świadomość, podnosi sprawność intelektualną, wzmacnia pozytywną samoocenę i pewność siebie, harmonizuje poziom hormonów, oczyszcza organizm ze szkodliwych substancji, może także wspierać go w przeciwstawianiu się chorobie. Sztandarową atrakcją Biowitalnego SPA hotelu Manor House są **koncerty na misy i gongi tybetańskie**, przenoszące w świat głębokich wibracji. Gongi – starożytne instrumenty o potężnym brzmieniu – generują dźwięki, które wpływają na organizm na poziomie komórkowym. Fale dźwiękowe oddziałują na ciało, odblokowują kanały energetyczne (meridiany), co prowadzi do usuwania toksyn, regulacji funkcji narządów wewnętrznych i przyspieszenia regeneracji tkanek. Dodatkowo poprawia się jakość snu, krążenie krwi i płynów ustrojowych, a różnego rodzaju bóle są łagodzone. Terapia stymuluje też kreatywność i siły twórcze. Jest polecana szczególnie osobom zmęczonym, zestresowanym i prowadzącym intensywny tryb życia. Gabinety BIODROWNY Manor House SPA wyróżnia to, że **masaże i zabiegi SPA są poprzedzone wibracjami kamertonów, co wzmacnia działanie terapii**. Kąpiel w dźwiękach kamertonów odpręża ciało i przygotowuje je do głównej części zabiegu, a po jego zakończeniu, utrwała pozytywne efekty. **Masaż dźwiękiem**, który polega na umieszczeniu mis na ciele i delikatnym ich pobudzaniu do drgań,

jest rekomendowany jako terapia relaksacyjna dla osób zdrowych i wspomagająca przy różnych dolegliwościach. Jako zabieg dla dwojga wzmacnia pozytywną energię w parze.

Sesje z muzyką solfeżową o określonych częstotliwościach dźwięków, dostępne w Strefie Harmonizacji Czakr i podczas Terapii na Kryształowym Łóżku, przynoszą wewnętrzną harmonię, umożliwiając m.in. regenerację i transformację DNA oraz aktywowanie czakr od podstawy (396 Hz), przez sakralną (417 Hz), splotu słonecznego (528 Hz), serca (639 Hz), gardła (741 Hz) i trzeciego oka (852 Hz), po korony (963 Hz). W sklepie hotelowym Manor House dostępne są też płyty CD z muzyką solfeżową.

Niezwykłym doświadczeniem są **nocne koncerty na kamertony, misy tybetańskie i kryształowe z mantrowaniem w basenie**. Woda jako doskonały nośnik dźwięku wzmacnia efekty terapii, umożliwiając głębsze przenikanie wibracji do ciała, co potęguje doznania. Kojący wpływ wody prowadzi do głębokiego relaksu i balansowania energii w ciele. Wspólna gra na misach w wodzie pogłębia wrażenia, a łagodne wibracje dźwięków mis pobudzają wyobraźnię, metabolizm i harmonię czakr, balansując obie półkule mózgowe, aktywizują szyszynkę i oczyszczają aurę. Terapie dźwiękiem doskonale oddają holistyczne podejście do zdrowia. Dzięki nim możliwe jest osiągnięcie równowagi energetycznej, redukcja stresu oraz wsparcie procesów regeneracyjnych organizmu. Dla osób poszukujących naturalnych metod poprawy samopoczucia, muzykoterapia jest wartościowym i skutecznym rozwiązaniem, do tego bardzo przyjemnym.

www.manorhouse.pl

