



MASAŻ DŹWIĘKIEM

Masaż dźwiękiem mis i gongów tybetańskich pomaga zmniejszyć stres, dodaje energii i wzmacnia siły witalne, stymuluje też kreatywność.

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. Medycyna chińska leczy nie tylko za pomocą akupunktury, ale też dźwiękami kamertonów. Plemienni szamani wchodzi w trans za pomocą śpiewów i uderzania w bębenek. Dźwięk to podstawa mantr w hinduizmie, liturgii żydowskiej i misterii katolickich.

TERAPIA Z TYBETU

Wywodzący się z Tybetu masaż dźwiękiem mis i gongów pomaga zmniejszyć stres, dodaje energii i wzmacnia siły witalne, stymuluje też kreatywność. – *Masaż ten 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 pobudza-*

jący 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 i fizykoterapeutka w hotelu Manor Mouse SPA.

Każdy fragment ciała osoby uczestniczącej w koncercie na misy i gongi tybetańskie jest dotykany przez wibracje i drgania rezonujących instrumentów. Wibracje docierają do poziomu komórkowego każdego narządu. Oddziałują korzystnie 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

Wibracja działa na ciało tak, jak kamień rzucany na gładką powierzchnię jeziora. Powoduje załamania, które sprawiają, że bicie serca zwalnia, obniża się ciśnienie krwi i wraca rytm oddechu.

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 kamień rzucany na gładką powierzchnię jeziora. Powoduje załamania, które sprawiają, że bicie serca zwalnia, obniża się ciśnienie krwi i rytm oddech jest przywracany, ale 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.

MISY I GONGI W MANOR HOUSE 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 w wybrane dni tygodnia.

