

Hangfürdő

A hangfürdő egy olyan terápiás, relaxációs élmény, ahol a fekvő test megnyugodva, csendben pihen, miközben a hangtálak hangja és rezgései gyógyító energiákat küldenek a test felé. Az ellazult állapotban könnyebb elengedni mindazt a negatív töltetű energiát, gondolatokat, ami terheli a szervezetet.

Legkönnyebben úgy érthetjük meg, hogy mi történik testünkben a hangmasszázs alatt, és milyen hatása van a hangoknak, ha magunk elé képzelünk egy tükörsima tavat. Ha egy kavicsot beledobunk ebbe a tóba, koncentrikus körök keletkeznek, melyek végig gyűrűznek a víz egész felszínén, mozgásba hozva ezzel az egész tavat. Az emberi test kb. 70-80%-ban vízből áll. A testre helyezett tálak rezgései is ilyen koncentrikus körök formájában terjednek szét, az egész testben, mélyen sejt szintig fejtve ki ezzel masszírozó hatásukat. A hangtál hangja ezen túlmenően a nyugodt lebegő ritmusával is hat ránk.

A rendszeres hangfürdő hatásai, avagy miben segíthet egy csoportos hangfürdőn való részvétel?

A hangtálakat a mai napig használják főként Indiában és Nepálban. Sokféle pozitív hatása ismert: ellazítja a fáradt, feszült izmokat, harmonizálja a légzést, pozitívan hat a keringésre és az anyagcserére, kiegyensúlyozza az idegrendszert, pihenteti a testet-lelket. Öngyógyító folyamatokat indít be: a béke és megnyugvás hatására beindulnak a test öngyógyító folyamatai, ezáltal az immunrendszer is erősödik, feltöltődik test és lélek. A hangtálak által kibocsátotthangok és rezgések hatására oldódik a stressz, a külvilág zaja elhalkul, és a belső énré, a lélekre helyeződik át a hangsúly. Harmónia, béke és nyugalom árasztja el a testet.

Lehetséges hatásai még:

Oldódnak a félelmek, feszültségek, szorongások
Enyhülnek, vagy akár meg is szűnnek az alvászavarok
Kiegyensúlyozottabbakká válunk
Könnyebben viseljük a változásokat, a nehéz helyzeteket
Javul a kreatitásunk és a koncentrációs képességünk
Eltávolítja a romboló energiát az auramezőből, tisztíthatja az energiacsatornákat
Kiegyensúlyozhatja a jobb és bal agyféltekék működését
Megváltoztathatja a viselkedés, gondolkodás, érzelmi élet ártó, romboló mintáit
Segíthet testi-, lelki betegségből való gyógyulási folyamatokban, gyorsíthatja a folyamatot

Mint minden alternatív gyógymódnak a hangfürdő hatásai is egyénfüggők, mindenkire másképpen hat, de mindenképp pozitívan.

A csoportos hangfürdő egy változata, amikor bevonjuk a résztvevőket a hangtálak megszólaltatásába. A résztvevők egymás után szólaltatják meg a hangtálakat, valamilyen harmonikus sorrendben, ritmusban.

Ilyen esetben fejleszti a ritmusérzéket, a kéz finommotorikáját, a koncentrációt, és a finom hangok megkülönböztetésének a képességét. Mint társas foglalkozásnak, ahol a többiekre is kell figyelni, a szociális készségeket is.

Néhány esetben nem javasolt a hangfürdő. Ellenjavallatok:

- várandósság első és harmadik trimeszter
- mélyvénás trombózis
- szívritmus zavar, beépített szívritmus szabályozó készülék
- epilepsziára való hajlam, pszichiátriai kezelés

Gyermekek részvételét 14 éves kor fölött ajánlom

Matracot biztosítunk. Ha szükséged van nagyobb párnára, extra plédre a derekad vagy a térded alá, kérlek, azt hozd magaddal

Öltözz kényelmes ruhába, amiben jólesik a fekvés

Fontos a bőséges folyadék fogyasztás a hangfürdő előtt, és az utána következő napokban is, ezért ha tudod, hogy jössz, kérlek, fogyassz elegendő folyadékot a nap folyamán

Érdeemes hozni egy palack vizet, hogy utána az átrezegtetett vizet fogyaszthasd

A program minimum 4 fő jelentkezése esetén indul



A hangfürdő menete:

1. Rövid testi-lelki ráhangolódás, vezetett relaxáció után fekvő helyzetben átadjuk magunkat a hangtálak gyógyító rezgéseinek.
2. Hangfürdő tibeti hangtálakkal és gonggal.
3. A hangfürdő végén finom átmenettel visszaérkezünk a jelenbe.

További információk a hangfürdőhöz:

Iskolánkban a hangfürdőzésre szánt helyég befogadóképessége 7 fő. Jó idő esetén az udvaron is tartható hangfürdő, a külső zajok ez esetben némileg korlátozzák az élményt és az eredményességet. Osztály teremben is meg tudjuk valósítani, itt 15 fő biztosan elfér matracokon.

A foglalkozás heti 1-2 alkalommal kerül megrendezésre, **óradíj: 3000Ft/fő**



Kapcsolattartó: Tóth Kornél

tel: 30/998-5385

email: toth-kornel@outlook.com