

## *Äänimaljahoito*

*Tietyillä taajuuksilla värähteleviä ja erityisesti terapiakäyttöön kehitettyjä maljoja soitetaan keholla tai sen välittömässä läheisyydessä.*

*Äänimaljojen fysikaaliset värähtelyt leviävät kaikkialle, ihon, kudosten, elinten ja luiden kautta koko kehoon kokonaisvaltaisesti, hoitaen kehon kaikkia yli sataa triljoonaa solua.*

*Harmonisten ylä-äänien ja sointujen kuuleminen vaikuttaa myös aivoihin ja niiden käyttäytymiseen, ne antavat mielelle mahdollisuuden hellittää aktiivisuudestaan.*

*Äänihieronta toimii syvärentoutuksena hoitaen ja hieroen niitäkin alueita kehossa joihin hierojan sormet eivät pääse hoitamaan.*

*Tämä hoitometodi on oiva apuväline, rinnakkaishoito mm. fysioterapiassa ja psykoterapiassa, kehoa ja mieltä valmistelevana hoitomuotona. Menetelmää käytetään Saksassa lisäksi muistisairaiden, vanhus- lapsi ja vammaistyön tukena.*

*Tämä syvärentoutus- menetelmä antaa kehollesi mahdollisuuden vapautua itsellesi haitallisista tunteista, kuten stressitilasta, hermostuneisuudesta, ahdistuksesta, kireyksistä, kivusta, jännityksistä jne.*

*Maljojen värähtely ja sointi auttaa kehoamme palautumaan luonnollisesti omaan värähtelymme tilaan ja siitä johtuen fyysiseen ja henkiseen tasapainon tilaan – harmoniaan.*

*Vuosien tutkimuksien ja kokemusten perusteella Peter Hess- äänimaljahieronnalla on todettu olevan mm. seuraavia keskeisiä vaikutuksia:*

- Syvärentouttaa*
- Vahvistaa ihmisen perusluottamusta*
- Helpottaa irtipäästämistä*
- Edistää terveyttä – harmonisoi, uudistaa ja tuo elinvoimaa*
- Tukee ja parantaa kehotietoisuutta*
- Käyttämättömien voimavarojen käyttöönotto tulee mahdolliseksi*
- Vahvistaa itsetuntemusta, luovuutta, aikaansaamista ja motivaatiota*

*Beauty Dream*

040 5145325

## *Sointukylpy*

*Sointukylvyn päämääränä on selkeästi kehon, sielun ja mielen rentoutuminen, tilan muodostuminen uudelle, vielä ehkä tuntemattomalle.*

*Harmonisten äänten soinnut resonoivat kehossa saattaen koko kehoa harmoniaan ihmisen itsensä ja ympäristönsä kanssa. Sointukylpy koetaan parhaiten makuuasennossa, joka voimistaa syvärentoutumisen kokemista, mutta sen voi ottaa vastaan myös istuen, ryhmänä, jokainen kuitenkin omana yksilönään aistien omat kokemuksensa luodussa äänitilassa.*

*Äänet johdattavat hellästi unen ja valvetilan rajamaille, keinutellen äänten ja värähtelyjen aalloilla, sointujen huuhtoessa kehoa, sielua ja mieltä.*

*Syvärentouden tila antaa keholle mahdollisuuden päästää irti jännitystiloista, lievittää stressiä sekä antaa keholle mahdollisuuden levätä ja palautua. Rentoutuksen on tieteellisesti todettu laskevan aivosähkökäyriä, verenpainetta ja vaikuttavan suotuisasti aineenvaihduntaan. Rentoutuminen myös selkiyttää ajatuksia, antaa valmiuksia oppia uutta ja käsitellä vaihtuvia asioita ja tilanteita.*

*Beauty Dream*

040 5145325