

# Masaż Dźwiękiem

Paweł Sidło Aroma Et Lapis

Podczas masażu dźwiękiem wg metody Petera Hessa® na ciele masowanej osoby ustawia się misy (terapeutyczne, z atestem Peter Hess Institut), a następnie uderza je filcową pałką. Wprowadza to instrument w vibracje odczuwane na całym ciele.



---

Solanika & AromaEtLapis

@studiosolanika

Ogrodowa 46, Juskowo

---

Dźwięki i vibracje mis prowadzą do głębokiego odprężenia całego organizmu i myśli. Szczególnie przyjemnie odczuwany jest rezonans pomiędzy dwiema misami uderzanymi jednocześnie, co wspomaga uzyskanie stanu głębokiego odprężenia i przejście osoby masowanej w stan alfa.

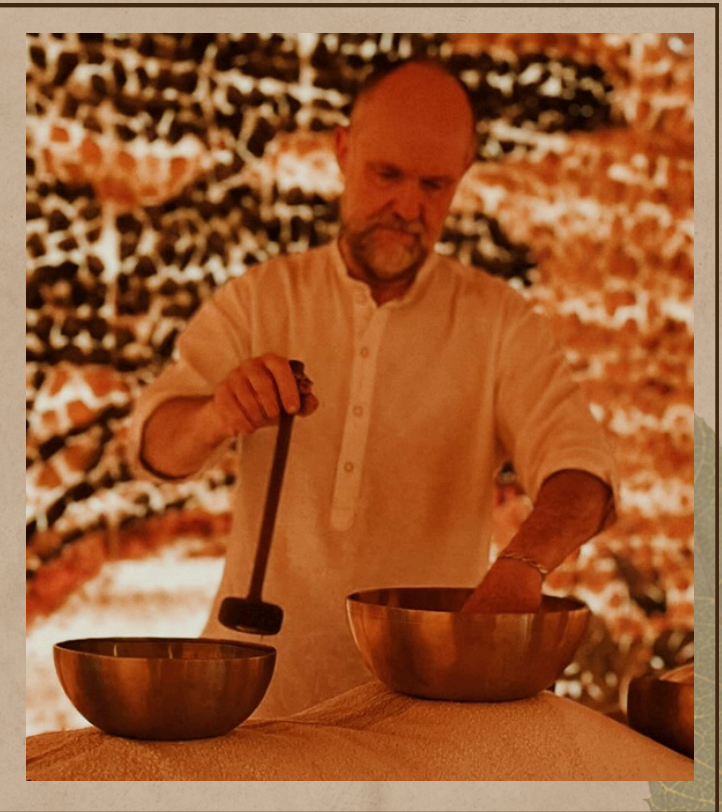
# korzyści

Pomaga w usunięciu napięć i blokad, a wibracja śpiewających mis dociera głęboko relaksuje. Masaż pomaga we wzmacnieniu pewności siebie i kreatywności; wspomaga zdolność organizmu do auto-terapii



Masaż wykonany jest misami wykutymi z 15 metali w Nepalu, certyfikowanymi przez Instytut Petera Hessa, który opracował metodę masażu dźwiękiem. Rytuał ten przynosi szereg korzyści zarówno dla duszy jak i ciała.

## dźwięki mis



W Solanice masaż dźwiękiem wykonywany jest w Grocie Solnej. W tej niezwykle klimatycznej przestrzeni, powietrze nasycone jest zdrowotnymi pierwiastkami, które wzbogaca masaż o walory korzystne dla górnych dróg oddechowych.

## grota solna



### **Paweł Sidło**

Od przeszło 8 lat prowadzi działania w zakresie masażu dźwiękiem i sesji relaksacyjnych przy misach himalajskich, gongach i innych instrumentach etnicznych.

Szkolenie w zakresie pracy z misami dźwiękowymi i gongami odbywał w Instytucie Petera Hessa oraz w Instytucie Holistycznej Pracy z Ciałem Zango.

Do doświadczeń z masażem dźwiękiem należy dołączyć również szkolenia z zakresu masażu klasycznego oraz masażu lodem. Od wielu lat prowadzi relaksację przy misach i gongach wspólnie z Paczuli. Autorskie sesje relaksacyjne łączą w sobie techniki Petera Hessa z elementami medytacji i mindfulness.

### **Przeciwwskazania**

- ciąża
- krwotoki
- zakrzepy w żyłach
- przebywanie pod wpływem środków odurzających
- 1-3 dzień menstruacji
- choroby nowotworowe
- rozrusznik serca

### **Zalecenia dotyczące masażu indywidualnego:**

- lekkie ubranie typu sportowego, np. jak do jogi, legginsy i T-shirt
  - należy unikać zakładania pasków, ewentualnie należy poluzować lekko pasek na czas masażu dźwiękiem
  - zalecenie dla Pań – biustonosz sportowy lub inny, który nie będzie zbyt mocno uciskał klatkę piersiową
  - cienkie skarpety
  - ulubiony koc do przykrycia się w czasie masażu (posiadamy również koce na wyposażeniu)
  - można przynieść własną miękką poduszkę i opaskę na oczy; nie są konieczne w czasie masażu, jednak mogą zwiększyć Twoje poczucie pewności siebie