



Äänimaljarentoutus - syvärentoutusta äänen avulla

Rentoudu syvästi äänimaljojen harmonisissa sävelissä. Anna lempeiden värähtelyjen rauhoittaa mieli ja keho, vapauttaa jännityksistä ja palauttaa tasapaino arjen kiireiden keskelle. Tervetuloa kokemaan äänimaljarentoutuksen voima!

Mikä ihmeen äänimaljarentoutus?

Äänimaljarentoutus on kokonaisvaltainen hyvinvointikokemus, jossa musiikin ja värähtelyn voima yhdistyvät lempeäksi syvärentoutukseksi. Rentoutus toteutetaan käsintehdyillä erityisillä metallisilla äänimaljoilla, joita soitetaan napauttamalla tai hankaamalla. Maljoista syntyvät soinnit ja äänen värähtelyt leviävät tilaan ja kulkeutuvat kehon läpi, rauhoittaen hermostoa, helpottaen jännityksiä ja tukien mielen tasapainoa.

Useimmat kokevat äänimaljarentoutuksen aikana syvän rauhan ja levollisuuden tunteen – se voi helpottaa stressiä, parantaa unen laatua ja lisätä hyvinvoinnin kokemusta myös arjessa. Rentoutushetki kestää 45 minuuttia, ja se tapahtuu mukavassa makuuasennossa rauhallisessa ympäristössä.

Äänimaljarentoutus sopii lähes kaikille, eikä vaadi osallistujalta aiempaa kokemusta tai erityisiä taitoja. Riittää, että annat itsellesi luvan pysähtyä ja vastaanottaa äänien ja värähtelyjen rentouttavan vaikutuksen.

Kenelle äänimaljarentoutus sopii?

Sointukylpy sopii kaikille, jotka kaipaavat palautumista, stressin lievitystä tai hetken hengähdystä arjen keskellä. Se on erityisen suosittu osana työhyvinvointia, joogaa, mindfulnessia ja kokonaisvaltaista kehonhuoltoa.

Kenelle äänimaljarentoutus ei sovi?

On totta, että äänimaljat eivät valitettavasti sovi kaikille. Äänimaljarentoutus ei sovi

- jos sairastat syöpää ja sinulla syöpähoidot käynnissä
- jos sinulla on sydämentahdistin tai vakava sydänsairaus
- raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana
- jos sinulla on akuutti psykoosi tai muu vakava mielenterveyden häiriö
- jos sinulla on epilepsia
- jos olet yliherkkä äänille

Jos sinulla on jotain sairauksia, ja mietit äänen vaikutusta siihen, voit kysyä tuntien sopivuutta. Muista myös kysyä omalta terveydenhuollon ammattilaiseltasi.