

Riikka Nishtan Äänimaljahoidot Ilonassa

Hoitava ja rentouttava Äänimaljahoido yksilöhoitona

75min: alku- ja loppukeskustelu 15min, hoito 60min

Hinta: 85 €

Yksilöhoito toteutetaan asiakkaan toiveen mukaan joko mukavalla hoitopöydällä tai lattialla alustan päällä lämpöisesti vilttiin peiteltynä.

Hoitava ja rentouttava Äänimaljahoido parihoitona

Parihoidossa hoidetaan kahta asiakasta samanaikaisesti.

90min: alku- ja loppukeskustelu 15min, hoito 75min

Hinta: 139 €

Vanhempi-lapsihoito voi olla lyhyempi (lapsen iän mukaan): 75min. Hintaa: 85 €

Parihoito sopii esim. ystävän, puolison tai lapsen kanssa yhdessä otettavaksi hoidoksi.

Parihoito antaa ihanan alustan yhteyden syventymiseen.

Parihoito toteutetaan lattialla paksujen joogamattojen päällä lämpöisesti vilttien alle peiteltynä.

Tiibetiläinen Äänimaljahoido on yksilö- tai parihoitona toteutettava kokonaisvaltainen hoitomenetelmä.

Hoito toimii syvärentoutuksena hoitaen ja hellien lempeästi kehoa, mieltä ja sielua.

Äänimaljahoido on keino mielen ja kehon rauhoittamiseen, unenlaadun parantamiseen, kuormituksesta palautumiseen sekä stressin ja ahdistuksen lievittämiseen.

Hoidon vaikutus perustuu ääniaaltoihin ja resonanssiin. Kun maljaa napautetaan iskimellä, malja alkaa värähtelemään ja ääni resonoi kehon jokaisessa solussa. Äänimalja saa kehon vesimolekyylit värähtelemään harmonisesti ja hoito vaikuttaa kudosis- ja solutasolla. Äänivärähtelyllä saavutetaan alueita, joihin esim. hieronnalla ei päästä käsiksi.

Äänimaljahoidossa asiakas on hoidon aikana sekä päin- että selinmakuulla (tai vain selinmakuulla).

Äänimaljoja soitetaan keholla ja kehon ympärillä aurassa.

Äänimaljahoido toimii erinomaisesti myös esim. palauttavana rentoutuksena urheilusuorituksen jälkeen.

Tiibetiläisen äänimaljahoidon vaikutuksia:

- Hoitovaikutus kuljettaa kehoa kohti tasapainon tilaa: Vaikutukset liittyvät kehon normaalin toiminnan palautumiseen ja epätasapainotilojen korjaantumiseen
- Maljojen synnyttämä värähtely sekä matalataajuinen ääni saavat kudokset ja solut resonoimaan: Äänivärähtelyt huuhtelevat kehon jokaista solua ja tasapainottavat energian virtausta kehossa
- Sydämen syke rauhoittuu ja verenpaine laskee
- Hyvänolon hormonin eli oksitosiinin erityis lisääntyy
- Aivojen toiminta rauhoittuu lepotilaan
- Hermosto rentoutuu: Levollisuuden, tasapainon ja rauhan tunne lisääntyy
- Äänimaljojen värähtely ja harmoniset äänet aktivoivat parasympaattista hermostoa
- Lihakset rentoutuvat: Lihaskännitys helpottuu
- Keskittymiskyky ja unenlaatu paranee
- Verenkierto paranee ja aineenvaihdunta aktivoituu
- Huomioithan, että hoito saattaa myös virkistää

Milloin äänimaljahoidoita ei suositella:

- Jos sairastat syöpää ja sinulla on syöpähoidot vielä käynnissä, ei äänimaljahoidoita suositella, koska ei ole tarkkaa tietoa äänen värähtelyjen vaikutuksista syöpäsoluihin
- Jos sinulla on sydämentahdistin ja voimakkaat äänet vaikuttavat sydämesi toimintaan, ei äänimaljahoidoita suositella
- Jos sinulla on jokin sairaus ja mietit äänimaljahoidon vaikutusta siihen, tarkista hoidon sopivuus omalta lääkäriltäsi tai hoitohenkilökunnalta

Jos sinulla on liikuntarajoitteita ja makuulle käyminen on hankalaa, voit nauttia äänimaljahoidosta myös tuolilla istuen. Raskaana olevat ovat tervetulleita Sointukylpyyn.

Sointukylpy ryhmähoitona

Äänimaljarentoutus ryhmähoitona eli Sointukylpy

3–20 hlö

60 min

Sointukylvyssä nautitaan äänimaljojen kauniista soinnuista ja värähtelystä lattialla mukavasti joogamaton päällä rentoutuen.

Sointukylpy sopii loistavasti toteutettavaksi esim. erilaisiin juhliin, illanistujaisiin, polttareihin tai babyshowereihin. Sointukylpy sopii erinomaisesti toteutettavaksi myös yrityksen, organisaation tmv. virkistys- ja TYHY-päivissä.

Hinnat saatavilla tapahtuman tarpeisiin mukautettuna tarjouspyynnöllä.

Sointukylpy

Sointukylpy on hoitavan rentouttava äänimatka, jonka aikana Tiibetiläiset äänimaljat, koshi-tuulikellot, merirumpu ja muut soittimet johdattavat lempeästi ja harmonisesti syvälle rentoutumisen taianomaiseen tilaan. Yhteys omaan itseen vahvistuu kehon ja mielen rauhoittuessa. Saat keskittyä täysin itseesi ja omaan olotilaasi.

Sointukylvyssä rentoudutaan omalla joogamatolla (tai istutaan tuolilla) lämpöisesti vilttiin kääriytyneenä.

Äänimaljat sopivat upeasti yhteen myös joogan kanssa vahvistaen kehon ja mielen rentoutumista ja kokonaisvaltaista keho-mieli-sielu yhteyttä ja kokemusta.