



Hétindító Tibeti Hangtálás relaxációs program

Nem kérdés, hogy feszültségekkel teli világot élünk. Mi felnőttek is tele vagyunk szorongásokkal, blokkokkal, stresszel, és bármennyire is igyekszünk, mindez nyilván hatással van a gyerekekre is. Tudatos felnőttként esetleg már lehet, hogy olyan szerencsések vagyunk, hogy felfedeztünk a magunk számára bizonyos technikákat, relaxációs gyakorlatokat, amelyekkel újra jobban érezhetjük magunkat, de a gyerekeknek ez nyilván sokkal nehezebb. Kinek-kinek más lehet a megoldás, van, hogy a sport a leghatásosabb feszültség levezető eszköz, van, hogy a zene, vagy éppen egy nagy beszélgetés a családdal, de egy hangtálás relaxáció is csodákra képes.

A hanggal gyógyítás évezredek óta ismert a keleti orvoslásban, a különleges fémötvözetből, titkos összetétel alapján készülő tibeti hangtálak pedig mára világszerte nagyon közkedvelt tárgyakká váltak,

A hanggal gyógyítás évezredek óta ismert a keleti orvoslásban, a különleges fémötvözetből, titkos összetétel alapján készülő tibeti hangtálak pedig mára világszerte nagyon közkedvelt tárgyakká váltak.

A hangtálak rezgése fizikai és mentális síkon egyaránt ellazultsághoz vezet, az agy alfa hullámaira hat, ami lehetővé teszi, hogy testünk öngyógyító mechanizmusai működésbe lépjenek. Kifejezetten kellemes terápia.

Akik még nem ismerik a tibeti hangtálak hatásait, gondolom alapvetően két kérdésre várnak választ:

1. Miként tudnak segíteni a hangtálak abban, hogy a gyerekek kiegyensúlyozottak legyenek?

A hangtálak jótékony hatásait felnőtt és gyermek egyaránt érzékeli. A hangfrekvenciák, rezgések a szervezetbe jutva fejtik ki hatásukat, jótékonyan hatnak a stresszes állapotokra, felfokozottságra, túlzott izgalmi állapotra, feloldják az érzelmi blokkokat is. Így az egyik legfontosabb hatása például az alvászavarok megszűnése. Mivel lecsendesíti a szervezetet, a koncentrációt is fokozza, ez tanulási nehézségek esetén igen hasznos. Javítja a motorikus képességeket is. SNI-s, azaz sajátos nevelési igényű gyermekeknél is hatékony sok esetben. A hangtálak csengő hangjai, rezgései annyira szelídek, hogy a komoly magatartászavarral küzdő kicsiket is megszelídíthetik.

2. Milyen konkrét nehézségek esetén használhatnak a hangtálak?

A hangtál terápia, ahogy említettem, elsősorban a stresszes, nyugtalan állapotokat javítja. De nagyon fontos szerepe van az immunrendszer erősítésében, így a közösségbe járó gyermek ritkábban betegszik meg, sőt általában sérülések, zúzódások esetén felgyorsítja a gyógyulási folyamatot. Sok esetben teljesen megszűnnek az ágybavizeléses és alvászavaros panaszok. Mivel a gyermeket lecsendesíti, nyugodtabb, jobban figyel és koncentrál.

**Remélem zengő/éneklő tálak felkeltették érdeklődésüket!
Sok szeretettel várunk minden kedves Érdeklődőt!**

Fodor Ilona és Balczó Andrea