

# Oferta pakietu dla ośrodków Spa/Wellness pt.:

## PROGRAM MEDYCZYNY MUZYCZNEJ DLA KOBIEC W CIAŻY

### Czas pakietu (weekend):

- 1, 5 h piątek (blok zajęć fizycznych w połączeniu z nauką prawidłowego oddechu przeponowego ułatwiającego poród, pogadanka o zdrowym stylu życia i odżywianiu wpływającym na podniesienie odporności wg Medycyny Chińskiej)
- 3 h sobota (blok zajęć z Medycyny Muzycznej czyli Muzykoterapia: BIERNA, CZYNNA i KOMÓRKOWA z koncertem „na żywo”)
- 1,5 h sobota (blok zajęć fizycznych w połączeniu z prawidłowym oddechem przeponowym, pogadanka o zdrowym stylu życia i odżywianiu wpływającym na podniesienie odporności wg Medycyny Chińskiej)

Ilość: 10-15 osób

### Zapotrzebowanie sprzętowe:

Krzesła, Koce, Maty, Tablica, Sprzęt nagłaśniający (odtwarzacz CD, głośniki - najlepiej 5 lub 6 przestrzennych + subwoofer, mikrofon, ew. w ramach możliwości pianino lub fortepian)

**Własne zaplecze:** Płyty CD i książki muzykoter., instrumenty: altówka (pianino), kamertony i stroiki/wyroby medyczne: C256Hz/G384 Hz, 295,8/324Hz, 136,1Hz, DNA 528Hz/mózg - 315,8 Hz, 312-316-376-448Hz, J/N, 64 i 32 Hz skóra i włosy

### PROGRAM:

#### I. ĆWICZENIA FIZYCZNE W POŁĄCZENIU Z NAUKĄ PRAWIDŁOWEGO ODDECHU + POGADANKI (blok 2 x 1,5 h)

- ✓ „Zakorzenie i płynna medytacja”, połączona z oddechem przy muzyce – świadomy, głęboki relaks
- ✓ Joga dla kobiet w ciąży – zalecana przez lekarzy, przygotowuje ciało i psychikę przyszłej matki do porodu, ułatwia poród. Pomaga zmniejszyć bóle porodowe, niweluje bóle krzyża, zapobiega rozstępom czy zbyt dużemu przybieraniu na wadze. Ćwiczenia wykonujemy w bardzo spokojnym tempie, bez podskoków, napinania mięśni brzucha i miednicy.
- ✓ Życiodajny zdrowy oddech przeponowy podstawa funkcji życiowych i równowagi energetycznej
- ✓ „Oddychanie nerek” (oczyszczanie i odkażanie układu moczowo-płciowego bazą zdrowia)
- ✓ Relaksacja
- ✓ Taniec terapeutyczny (uwalnianie emocji)

#### Pogadanki:

- ✓ Ważny automasaż
- ✓ Jak poprawić odporność organizmu?
- ✓ Nauka masażu dziecka po narodzinach, wpływającego na odporność i funkcjonowanie organów wewnętrznych
- ✓ Zdrowa kuchnia wg Medycyny Chińskiej czyli gotowanie dostarczające energii organom osłabionym wg potencjału zapisanego w genach, odżywianie podczas ciąży i po porodzie (w tym zioła, witaminy, suplementy) oraz jak odżywiać dziecko zdrowo
- ✓ Naturalne leczenie dźwiękiem w profilaktyce prozdrowotnej, zapobiegające chorobom

#### II. MEDYCZYNA MUZYCZNA „NA ŻYWO” CZYLI MUZYKOTERAPIA CZYNNA I BIERNA ORAZ MUZYKOTERAPIA KOMÓRKOWA WPLYWAJĄCA NA POPRAWĘ ZDROWIA FIZYCZNEGO I PSYCHICZNEGO (3h)

**Muzykoterapia czynna** – pracujemy na instrumentach muzycznych KAMERTONACH i STROIKACH (wyrobach medycznych) o wygenerowanych częstotliwościach dźwięków wspomagających zdrowie i piękno matki oraz prawidłowy rozwój dziecka już w życiu płodowym, m.in.:

- ✓ **częstotliwość DNA 528 Hz i mózgu 315,8 Hz**, podnoszą zdolność koncentracji i pamięci, rozwijają inteligencję, wyobraźnię i wrażliwość, regenerują zmiany komórkowe we wstępnej fazie, odblokowują psychikę
- ✓ **melodyjne połączenie dwóch dźwięków C256 Hz i G384 Hz** zapewnia pełną harmonię i spokój wewnętrzny
- ✓ **częstotliwość srebra 376 Hz, złota 316 Hz i platyny 312 Hz**, ma działanie antyseptyczne, p/zapalne i p/grzybicze, dodające witalności i siły (złoto i platyna wykazują ponadto działanie p/rakowe)
- ✓ **frekwencja krzemu/kolagenu 448 Hz** - naturalny budulec ciała, wzmacnia kości, ścięgna i tkanki, wykazuje działanie odmładzające, ujędrniające i p/zmarszczkowe, przeciwdziała rozstępom, zapobiega żylakom, zwyrodnieniu stawów i kości oraz wypadaniu włosów i łamliwości paznokci. Krzem usprawnia aparat ruchu uaktywniając odpowiedni enzym, który zwiększa syntezę kolagenu i elastyny (głównych składników w ścięgnach).
- ✓ **częstotliwość komórek tłuszczowych 295,8 Hz i mięśni 324 Hz**, wykazuje działanie antycellulitowe, redukuje uczucie głodu, wspomaga metabolizm, ogranicza nadmierny apetyt i zbyt duże przybieranie na wadze
- ✓ **akupunktura dźwiękiem 64 i 32Hz** - akupunkty na płodność, „piękne dzieci”, nudności, ułatwiające rozwarcie szyjki macicy, złagodzenie bólu porodowego, depresję poporodową, lepszą laktację, czy pomagające dziecku zasnąć
- ✓ **„osobista” medytacja z dźwiękiem 136, 1 Hz**

**Muzykoterapia bierna** - słuchamy utworów o działaniu terapeutycznym. Badania wykazują, że właściwie dobrana muzyka wykorzystywana np. w Centrum Zdrowia Dziecka, czy w wielu szpitalach polskich i skandynawskich, poprawia samopoczucie chorych, obniża ciśnienie krwi, zwalnia rytm bicia serca, obniża poziom hormonów związanych ze stresem, stymuluje funkcjonowanie różnych narządów za sprawą zmiany aktywności systemu nerwowego, daje pełny relaks i pomaga pozbyć się niepokoju, leczy bezsenność i uśmierza ból. Powoduje, że dzieci są zdolniejsze i bardziej inteligentne.

W programie m.in.:

- W.A.Mozart (czyli symetria, zrównoważenie półkul mózgowych, rozwój inteligencji)
- Beethoven „Dla Elizy” (tonacja a –moll wpływa na człowieka w sposób szczególny – harmonizuje, wycisza, obniża ciśnienie krwi i częstość bicia serca, wpływa pozytywnie na pracę układu nerwowego i krążenia)
- Ave Maria (uporządkowuje emocje, podnosi wrażliwość, przynosi rozwój duchowy i emocjonalny)
- Muzyka Jazzowa, służy otwarciu na harmonię oraz uczy akceptacji dysonansów w muzyce, co przekłada się na życie i przynosi łatwiejsze pokonywanie problemów i radzenie sobie z sytuacjami trudnymi
- Relaksacja z dźwiękiem - muzyka relaksacyjna z wyciszeniem i treningiem autogennym
- Koncert „na żywo” i wspólny śpiew, służący trenowaniu wyuczonego już oddechu przeponowego

#### **Dzięki warsztatowi każdy:**

- Zdobędzie wiedzę potrzebną do rozpoczęcia zdrowego trybu życia w odniesieniu do natury, żywienia ekologicznego, naturalnego, nowych naturalnych metod chroniących przed chorobami
- Uświadomi sobie moc własnego oddechu i jego wpływ na zdrowie swoje i bliskich
- Nauczy się poprawnego oddychania przeponowego ułatwiającego poród
- Pozna nową metodę leczenia dźwiękiem: Muzykoterapię Dogłębno-Komórkową (Kamertonoterapię), która zapobiega wielu chorobom cywilizacyjnym i wpływa na podniesienie odporności dziecka
- Zaznajomi się z Tradycyjną Medycyną Chińską oraz punktami akupunktury i akupresury, pomocnych w wielu dolegliwościach, oddziałującymi na profilaktykę prozdrowotną i poprawę odporności na choroby dla całej rodziny
- Dzięki doznaniom medycyny muzycznej i muzykoterapii matki podczas pobytu, nowo narodzone dziecko będzie wrażliwsze, bardziej rozwinięte i inteligentniejsze, łatwiej nawiązujące kontakty z otoczeniem, itp. /co udowodniły badania nad dźwiękiem dotyczące muzykoterapii/
- Zapozna się z tajnikami zdrowego żywienia i gotowania odżywiającego szczególnie osłabione organy wewnętrzne człowieka w dostosowaniu do indywidualnego potencjału energetycznego zapisanego w genach, dowie się co jeść przed ciążą, podczas ciąży i po porodzie (w tym zioła, witaminy, czy suplementy) oraz jak odżywiać dziecko zdrowo
- Otrzyma „pełny pakiet relaksacyjny”, uwalniający stres i problemy emocjonalne
- Podniesie i zrównoważy swą energetykę i pozna techniki pracy z ciałem służące zdrowiu

#### **Prowadząca - dr Barbara Romanowska:**

Barbara Romanowska - mgr sztuki - wokalista, kompozytor, altowiolista, producent muzyczny, a jednocześnie - naturopata i naukowiec, założyciel „Akademii Dźwięku”, uznany na świecie twórca metody „Muzykoterapii Dogłębnej – Komórkowej”, terapeuta, autor wielu utworów słownych i muzycznych, artykułów, płyt z muzyką i trzech książek o tematyce leczenia dźwiękiem, wydanych także w innych krajach i językach.

Posiada słuch absolutny. Rozpoczęła edukację muzyczną od gry na skrzypcach i fortepianie, a następnie kontynuowała ją w klasie altówki oraz śpiewu. W 1997 r. ukończyła z wyróżnieniem Akademię Muzyczną w Katowicach wydziału Jazzu i Muzyki Rozrywkowej na dwóch kierunkach: Kompozycja-Aranżacja oraz Wokalistyka, a potem wiele lat przepracowała w studio nagrań jako producent muzyczny. W 2004 r. wyjechała do USA, gdzie rozpoczęła studia medycyny naturalnej. Tam też, w 2005 r. ukończyła seminarium u Pastora Willarda Fuller'a otrzymując licencję "The Full Gospel Ministry", a na podstawie własnej książki na temat metody Muzykoterapii Dogłębno-Komórkowej wydanej na rynek amerykański i odbyciu szeregu praktyk u dr Sung Choi w klinice medycyny chińskiej, w 2008 r. w Kalifornii otrzymała tytuł Doktora Filozofii w Naturopatii, co umożliwiło jej poprowadzenie szkoleń m.in. w Chicago, Nowym Jorku, Kalifornii i na Hawajach.

Od kilku lat prowadzi w Polsce Akademię Dźwięku, a na terenie Europy oraz Ameryki Północnej wykłady, kursy i warsztaty pracy z dźwiękiem w leczeniu wg własnej metody pt. "Muzykoterapia Dogłębna-Komórkowa", w tym właściwego oddechu i emisji głosu.

W 2006 r. pod pseudonimem „Barbara Angel”, spośród 15 000 utworów z całego świata, otrzymała wyróżnienie na Międzynarodowym Konkursie Kompozytorskim (ISC) w Nashville, USA. W roku 2007 wydała na rynek amerykański płytę pt. "God let me change the world", otrzymując podwójną nominację na 2<sup>nd</sup> End Sound Music Awards w Newark 2007 oraz I miejsce za piosenkę "Wherever you go I go" na En Sound's Top 50 Plays ranking list. Wydała także dwie płyty polskojęzyczne i nakręciła 4 teledyski. W marcu 2007r. wystąpiła w Telewizji w Los Angeles, a amerykański producent filmowy Warner Bros TV wybrał jej utwór pt. "Guardian Angel" (Anioł Stróż) do produkcji filmowej. Ponadto jest laureatką Ogólnopolskiego Konkursu Poezji Śpiewanej w Krakowie, konkursu recytatorskiego w Katowicach oraz otrzymała wyróżnienie na II Ogólnopolskim Konkursie Kompozytorskim im. A. Krzanowskiego w 1990 r. Nadal pozostaje czynnym muzykiem i występuje na scenach polskich oraz międzynarodowych z koncertami Gospel, Jazz, Soul, R&B. Jej strony internetowe to: [www.AkademiaDzwieku.com](http://www.AkademiaDzwieku.com), [www.BarbaraRomanowska.com](http://www.BarbaraRomanowska.com) i [www.BarbaraAngel.com](http://www.BarbaraAngel.com)