

寝落ちしてしまう!?



倍音浴の効果

クリスタルボウルの音色

クリスタルボウルの音色はリラクゼーション効果があり、

わずか30秒で脳波がアルファ波からシータ波になることが確認されています。

脳より、神経を通じて、

全身へリラックスする信号が送られ、

より筋肉のゆるみにつながり、

精神的ストレスや肉体的疲労から

約20分で解放されると言われています。

日ごろ抑えているような感情、欲求、ストレスが、
寝ている間に解消される効果も期待できます。



肉体的疲労の
軽減

精神的ストレス
からの解放

睡眠の質向上



クリスタルボウルのほかにもシンギングボウルもあり
どちらも「倍音」の力で乱れた「気」を浄化する作用があります

