



颂钵疗愈能抚平焦虑有助睡眠?

有人觉得效果不错 有人认为没什么特别

由于工作、生活、学业等压力问题,情绪不能得到很好释放,产生焦虑情绪影响睡眠,“低质量睡眠”已成为困扰很多人的一个问题。

面对焦虑和失眠,有人会自行购买褪黑素服用,或枕头、眼罩、耳塞、香薰、安神精油等各种助眠产品。还有人,听着敲击颂钵的声音入睡,通过释放情绪,提高睡眠质量,以达到解压效果。近年来,芳疗、颂钵等疗愈方式也开始逐渐流行起来。

颂钵疗愈到底是什么?真的有用吗?人们愿意花钱去体验吗?对此,记者近日一探颂钵疗愈在达城的现状。

瑜伽馆增设颂钵疗愈私教课

“早就知道颂钵对失眠、情绪焦虑等问题有很好的疗愈效果,所以很早就有想开设颂钵课的想法。”据达城西外罗浮广场附近一家瑜伽馆负责人潘先生介绍,现在的人们压力大,情绪波动也大,睡眠质量不是很好,为了让学员们得到情绪的释放,他们店于去年6月起开设了颂钵疗愈项目,每个月开设两场颂钵疗愈大课。

潘先生说,他们还将颂钵疗愈项目增设为老师私教课程,收费标准是280元一节,70分钟。

记者查阅相关资料了解到,颂钵,又称喜马拉雅钵。由金、银、铜、铁、锡、铅、汞七种金属组成的颂钵,是以喜马拉雅山的陨石烧熔提炼再由手工打造而成。由颂钵发出的泛音声响,能帮助身体放松,同时能平衡、调和人体的七个脉轮。

颂钵发出的深沉共鸣声能够调节身体功能,《黄帝内经》中有记载:肝属木,在音为角,在志为怒;心属火,在音为徵,在志为喜;脾属土,在音为宫,在志为思;肺属金,在音为商,在志为忧;肾属水,在音为羽,在志为恐。每种声音都与五脏的特性相应,因此五音也与脏腑的功能密切相关,甚至有疗愈的作用。

“学员们先缓缓躺下,盖好被子、戴



市民颂钵疗愈体验中。

好眼罩后,我们的老师再用音锤缓缓地敲击钵体,随着阵阵沉稳悠长的‘嗡嗡’声,学员们开始专注地感受自己的自然呼吸,渐渐进入睡眠状态。”潘先生简单描述了颂钵疗愈过程。

颂钵疗愈可改善睡眠质量

记者走访了解到,在达城,除了一些瑜伽馆、美容院增设了颂钵项目外,也有专门的颂钵疗愈中心。

近日,记者来到达城西外永兴路附近的一家颂钵疗愈中心,该中心是一家专门做芳疗和颂钵疗愈的。

“我也是因为去尼泊尔旅游,偶然的机会,聆听了颂钵被敲击所发出的声音,当时就被这种声音所吸引了,让我回到了一种宁静的状态。后来就慢慢地深入了解、学习并取得了疗愈师的证书。”据该颂钵疗愈中心负责人杨女士介绍,她的初衷不是做事业,因为她也是受益者,所以就想把好东西分享给更多人。

杨女士认为,通过颂钵、芳疗等来缓解和释放压力,可帮助长期失眠的人改善睡眠质量。

“人体中含有大量的水,颂钵的音频振动会与人体水分子产生共振,当我们聆听颂钵发出的声音之后,脑电波也会随之同频共振,这样可以达到深层缓解压力、疗愈失眠;清除体内毒素、排除经络瘀堵;促进气血循环,排湿排寒、减

轻身体疼痛;促进新陈代谢、增强免疫功能等效果。”杨女士说,颂钵已普遍用来当作理疗、声音按摩和轮穴平衡的一种媒介或一种工具,是一种受到不少人肯定的自然疗法。

“现在人们由于工作等各方面的压力,容易产生焦虑情绪,所以来体验的人也在逐渐增多,他们想得到情绪的解压与释放。”杨女士表示,很多人接触颂钵的契机都是因为工作压力大,觉得颂钵能够帮助自己放松及减压。现在大多来疗愈的客户都是“70后”“80后”,也有部分“90后”“00后”。

颂钵疗愈有人认可有人质疑

“在私密舒适的环境里,听着敲击颂钵的声音,身心能很快地得到放松,并快速入睡。”市民董女士告诉记者,她希望通过这种“绿色的疗愈”方式让自己的情绪释放,调整好状态,从而更好地投入到工作和生活中。

董女士说,她最开始也是觉得颂钵这种疗愈方式很新奇,就去尝试了两次,发现确实能让她感到放松。后来她又介绍了一些朋友和同事去体验,都表示减少了不少紧张和焦虑情绪。

“在老师的引导下,我闭上眼睛,慢慢地从头到脚将自己松懈下来。随后就是听到一阵深沉又悠远的声音及振动,感觉自己身体里的血液也跟着震声在流动。”市民张女士说,在这个过程中,脑海中那些纷乱繁杂的念头就随着震声慢慢地向四周消散,自己也不知不觉间跟着钵声的节奏缓缓入睡,结束后觉得整个人都很轻松。

“我最初是在网上了解到的颂钵疗愈,一开始我只是觉得会起到放松的作用,并不认为有网上所说的那么厉害。”市民吴先生说,他时常深夜睡不着觉,在接触颂钵疗愈之后,感觉睡眠质量还是有所改善。

除此之外,记者采访了解到,也有不少市民对颂钵疗愈存在质疑。

“感觉也没什么特别的,可能是因为环境比较安静一点,所以入睡比较快一些。”市民赵女士称,与其花钱去体验颂钵疗愈,还不如学会自我心理调节,保持愉快的心情,睡前尝试放空大脑,少玩手机,养成良好的生活习惯。

□达州日报社全媒体见习记者 郝富成



颂钵。