

# „Dobre wibracje” w Hażlachu

Data publikacji: 24.09.2024 12:00

We wrześniu br. Wystartował w Gminie Hażlach nowy projekt „Dobre wibracje”. Projekt prowadzi Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych i Zagrożonych Wykluczeniem Społecznym „Źródło Aktywności”. Zajęcia odbywają się w Gminnej Bibliotece Publicznej w Hażlachu, a pierwsze zajęcia miały miejsce 11 września.

*Terapia muzyką płynącą z mis i gongów wprowadza w głęboki relaks. Fot: mat.pras.*

Głównym celem projektu jest zachowanie sprawności, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu, poprawiając jakość życia osób z niepełnosprawnością oraz osób starszych, mieszkańców Gminy Hażlach. Aktywizowanie obejmuje rozpowszechnianie oraz promowanie zdrowego stylu życia. Projekt odpowiada zarówno na wyzwania ze sfery społecznej integracji, jak i emocjonalnej uczestników Projektu.

Zajęcia z cyklu terapii dźwiękiem - kąpiel w dźwiękach gongów i mis tybetańskich prowadzi Jarosław Brzeżycki oraz Danuta Gajdzica. Misy tybetańskie oraz gongi coraz częściej zdobią gabinety masażu i studia jogi. Te instrumenty emitują wibracje wędrujące przez całe ciało, docierające do układu nerwowego. Pozwalają puścić lęki tłumione w środku. Odstresowują. Pogłębiają samoświadomość. Działają jak lekarstwo na dzisiejsze czasy, które wywołują w nas przewlekły stres. Na coś takiego mogą liczyć uczestnicy warsztatów w Hażlachu.

Terapia muzyką płynącą z mis i gongów przypomina lekcję medytacji. Ma wprowadzić uczestników w głęboki relaks. Sprawia, że całkowicie zanurzamy się w wibracjach płynących z otoczenia. Instruktorzy grający na instrumentach podpowiadają, gdzie warto powędrować umysłem w trakcie delektowania się dźwiękiem. Uczestnicy sesji pozostają w pozycji siedzącej lub leżącej, wedle potrzeb.

Jak informuje Stowarzyszenie „Źródło Aktywności” projekt da możliwość osobom z niepełnosprawnościami, oraz osobom starszym, mieszkańcom Gminy Hażlach możliwość wyjścia z domu, ciekawie spędzać czas nie tylko w swoim gronie, ale również możliwość integracji ze społecznością lokalną.

Stowarzyszenie prowadzi projekt w ramach konkursu grantowego „Działaj Lokalnie” i Ośrodka Działaj Lokalnie w Cieszynie z Programu Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce i Stowarzyszenie Cieszyńskiej Młodzieży Twórczej przy finansowym udziale Gminy Hażlach. Zajęcia odbywają się w Gminnej Bibliotece Publicznej w Hażlachu.

AK