

Kawiarnia muzyczna w Cieszynie

Data publikacji: 18.06.2003 0:00



brak zdjęcia

Kawiarnia muzyczna i studio relaksacyjne powstały w Cieszynie.

Rozmus jest kompozytorką, wokalistką, absolwentką Wydziału Jazzu i Muzyki Rozrywkowej Akademii Muzycznej w Katowicach. 10 lat temu zajęła się muzykoterapią i od kilku lat pomaga zrelaksować się innym. Stworzyła własną metodę, na którą składają się trzy podstawowe elementy: dźwięk głosu, muzyka z wyobraźnią oraz oddech.

Rozmus prowadzi zajęcia w otwartym niedawno studio relaksacyjnym w Cieszynie. Codziennie odbywa się kilka sesji. - Każde spotkanie zaczynamy od 10-minutowego filmu o przyrodzie, z recytowanymi tekstami o relaksacji - mówi Rozmus. Potem następuje kilkanaście lub kilkadziesiąt ćwiczeń rozluźniających, w tle słychać muzykę z dźwiękami przyrody. Film oraz dźwięki są autorstwa Rozmus.

Muzykoterapeutka wymyśliła też, że każdy dzień tygodnia będzie miał inny kolor: w zielonym podaje się zieloną herbatę w filiżankach, w niebieskim - wodę mineralną w niebieskich szklankach, w żółtym - herbatę z cytryną. Wszystko to wzmacnia chromoterapię, leczenie kolorami.

Terapeuci przekonują uczestników, że ważnym elementem sesji jest wizualizacja. Dlatego każdy uczestnik zajęć musi zaangażować swoją wyobraźnię, np. w dniu niebieskim wyobrażać sobie błękitne niebo, morze albo ocean. Pomaga w tym słyszalny w tle szum fal.

- Muzyka relaksacyjna wpływa na regenerację ciała, ducha i umysłu. Pomaga odzyskać wiarę w siebie, poprawia samopoczucie, likwiduje lęk, budzi aktywność do życia - twierdzi Rozmus.

W centrum relaksacyjnym można porozmawiać z psychoterapeutą i psychologiem, posiedzieć w wygodnym fotelu w sali relaksacyjnej, W kawiarni muzycznej, której ściany udekorowane są instrumentami, można posłuchać jazzu. W każdą sobotę o godz. 17.30 odbywają się koncerty Rozmus.

Adres:

Cieszyn, ul. Śrutarska 37 (w pobliżu Studni Trzech Braci)

Otwarte:

codziennie od 10 do 20

Ceny:

sesja bez terapeuty - 10 zł

1,5-godz. sesja z terapeutą - 25 zł

indywidualne spotkanie ze specjalistą - 40 zł