

# クリスタルボウルとは

天然の水晶を2000度程の高温で溶かし器状に固め製造された楽器です。

アメリカを中心に広く知られており、日本では一般的にはあまり知られていません。

特徴としてお寺にある鐘のような低い重低音から透明感のある高い音まで幅広い音域で他の楽器にない長い残響音を出すことができます。

そして、特にクリスタルボウルには倍音と言われる異なる音階が同時に出るので、ゆらぐ音のようで心地よく聴こえてきます。



## クリスタルボウルの効果



・鳴らした後に残る長い残響音や倍音が心地よい音の響きとなり、副交感神経を刺激します。

・約60%が水分の体が音の振動により、血流やリンパの循環が促される

・血圧を下げる

・オキシトシンホルモンの分泌によるストレスの軽減

・頭のリラックス

など

この機会に是非体感しにお越しください