



## Teknik Relaksasi Terbaru yang Dapat Mengurangi Stres: Apa Itu Sound Bath?

### Description

Manfaat Terapi Suara untuk Kesehatan dan Kesejahteraan Anda

Terapi suara atau sound baths adalah jenis pengalaman relaksasi yang menggunakan getaran suara dari berbagai instrumen, seperti gong, bel, dan mangkuk bernyanyi. Menurut penelitian psikolog kesehatan masyarakat dari University of California, San Diego, Tamara Goldsby, terapi suara dapat mengurangi stres dan bahkan mengurangi rasa sakit. Dalam penelitiannya, sound baths telah terbukti efektif dalam mengurangi ketegangan, kecemasan, depresi, dan marah, serta meningkatkan kesejahteraan spiritual.

Stres dapat memengaruhi seluruh tubuh, menyebabkan peradangan, rasa sakit, kecemasan, marah, gangguan tidur, dan masalah pencernaan. Oleh karena itu, mengurangi stres sangat penting untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi suara selama 15 menit dapat mengurangi kadar kortisol, hormon stres, serta memberikan relaksasi yang lebih dalam.

Terapi suara tidak sama dengan terapi musik, melainkan bersifat meditatif dan bergantung pada getaran dari instrumen-instrumen yang digunakan. Pengalaman terapi tersebut dilakukan dalam durasi antara 30 hingga 90 menit dan bisa dilakukan secara virtual, individu, atau dalam kelompok. Instrumen yang sering digunakan adalah mangkuk bernyanyi yang dipercaya menghasilkan suara unik. Faktor kenaikan popularitas terapi suara secara signifikan dapat dikaitkan dengan kemudahan partisipasi, yang membuat siapa pun dapat mengalami manfaatnya tanpa harus belajar terlebih dahulu.

Menurut ahli, terapi suara memiliki efek positif pada otak karena getaran dari musik atau terapi suara. Bahkan, siapapun dapat berpartisipasi dalam terapi suara selama lima atau sepuluh menit setiap hari untuk merasakan manfaatnya. Kesederhanaan dan kemudahan partisipasi dalam terapi suara membuat praktik ini semakin populer, bahkan di kalangan selebriti seperti Adele dan Kendall Jenner yang telah membagikan pengalaman terapi suara mereka untuk mengurangi stres. Dengan demikian, terapi suara dapat menjadi salah satu alat yang berguna dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

## Ringkasan

Sound bath merupakan pengalaman terapi yang santai dan menyegarkan dengan menggunakan getaran suara. Penelitian menunjukkan bahwa sound bath dapat mengurangi stres dan bahkan mengurangi rasa sakit. Bagaimana pendapatmu tentang teknik relaksasi ini? Apakah kamu pernah mencoba sound bath sebelumnya? Berikan komentarmu di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark