

Kąpiel w dźwiękach gongu i mis tybetańskich

Gong jest starym instrumentem muzycznym używanym już w epoce brązu. Pierwotnie używany był głównie w świątyniach w celach rytualnych. Przetrwał do dzisiaj na terenie Azji Południowo – Wschodniej.

Na Zachodzie zaczęto używać go do celów terapeutycznych, kiedy fizycy odkryli i przebadali czystość fal dźwiękowych, jakie emituje gong. Ciało człowieka również jest formą energii a jego cząsteczki wykonują drgania o pewnych określonych częstotliwościach. Zwykle nasza energia i częstotliwość drgań jest zaburzona przez napięcia, jakie stwarzamy w wyniku destrukcyjnych emocji, negatywnego myślenia, czy niezdrowego stylu życia.

Kiedy poddajemy się fali dźwiękowej emitowanej przez gong i misy, pojawia się zjawisko rezonansu; nasze cząsteczki dostrajają się do harmonijnej wibracji. Jest ona porównywana do kosmicznego, stwórczego dźwięku OM. Fizycy kwantowi odkryli, że we Wszechświecie nadal utrzymuje się dźwięk, który prawdopodobnie jest echem Wielkiego Wybuchu. Dźwięk o podobnej częstotliwości emitują także gongi.

Efektom kąpieli w dźwiękach gongu jest przede wszystkim relaksacja. Znikają blokady nagromadzone w ciele, rozluźniamy się i odprężamy. Jest to bardzo korzystne dla ciała funkcjonującego przeważnie w dużym napięciu.

Energia otrzymywana z pożywienia, powietrza czy Słońca może bez przeszkód dotrzeć do wcześniej zablokowanych organów i stymulować ich właściwe funkcjonowanie. Komórki ciała energetyzują się, rewitalizują i ulegają odmłodzeniu.

Dźwięki gongu i mis działają tonizująco na ludzkie emocje. Pod ich wpływem rozluźniają się napięcia emocjonalne, uspokajamy się i wyciszamy. Regularne kąpiele w dźwiękach gongu potrafią przetransformować nasze emocje i w efekcie wprowadzić pozytywne zmiany w nasze życie.

Gongi pomagają również odprężyć umysł, przeładowany zwykle nadmierną aktywnością, szczególnie w przypadku osób pracujących umysłowo.

Regularne sesje z gongiem zmieniają naszą częstotliwość, działają więc transformująco na naszą osobowość i na nasze życie.

Dźwięki gongu i mis wpływają również na pracę mózgu. Różnorodność dźwięków wytwarza nowe połączenia neuronowe i uaktywnia mózg w rejonach wcześniej nieaktywnych. Podczas kąpieli w dźwiękach mózg zaczyna wchodzić w fale związane ze snem. Zaczyna funkcjonować na falach Alfa, czyli odpręża się (jest to stan związany zwykle z zasypianiem, przebudzeniem lub medytacją), oraz na falach Delta i Theta – związanych ze stanem głębokiego śnienia. Dzięki temu możemy świadomie doświadczyć kontaktu z ukrytymi zwykle poziomami nieświadomości. W efekcie możemy doznawać niezwykłych stanów np.: uczucia rozwibrowania ciała, rozpuszczenia w świetle, czy niezwyklej lekkości.

Kąpiel w dźwiękach gongu i mis nazywana jest prawdziwym masażem ciała i duszy.