

ZVOČNA GONG KOPEL

Zvočna kopel je meditacijsko sprostitvena tehnika, ki pomaga pri umirjanju uma in sproščanju telesa. Pri zvočni kopeli uporabljamo različne inštrumente. Poleg gonga so najbolj pogosti glas, tibetanska pojoča posoda, kristalna kvarčna skleda, šruti, didgeredoo, tingša, boben, ropotuljica, vetrni zvonovi ... Zvočno kopel uporabljamo kot orodje za globoko sprostitvev in za doseganje drugih stanj zavesti.

Kopel deluje globinsko in intenzivno na vsako celico v telesu in primerna za vse starosti. Ko se um prepusti zvoku, pride do občutka brezčasja, lebdenja ... Gong kopel je zvočno popotovnje onkraj časa in prostora.

Gong je med najmočnejšimi zvočnimi orodji za dvig zavesti in se uporablja že vsaj tri tisoč let.

Vsak od nas ima svojo lastno frekvenco oziroma vibracijo, prav tako tudi naši organi, celice, DNK... Gongi delujejo direktno na celotno telo saj so inštrument z največjim razponom tonov in vibracij. Kopel našim celicam pomaga, da se (spomnijo) povrnejo na izvorno kodo in se lažje regenerirajo prav tako naš DNK.

Zvok gonga uravnava delovanje obeh možganskih polovic. Med samo gong meditacijo se spusti valovanje možganov na frekvenco, podobno tisti, preden zaspimo (tudi pod 4 Hz). To pomeni, da se naša zavest umika in vstopamo v podzavest. Ko vstopimo v to stanje, lahko prenesemo naše zavestne odločitve v podzavestne. Tako se nam cilji hitreje uresničujejo. V tem stanju budnega sanjanja se osvobajamo strahov, negativnih vzorcev, ter blokad in zastalih energij.

0.5 - 4 Hz - Delta

4 - 7 Hz - Theta

7 - 14 Hz - Alfa

14 -25 Hz - Beta (budno stanje)

40 -100+ Hz - Gama

Gong ne ustvarja zvoka v logičnem (ritmičnem) zaporedju, ampak deluje fraktalno, zato naš um, ki tega ni vajen, počasi spusti nadzor. V takem stanju lažje usmerjamo svojo pozornost in namero, lahko pa se enostavno prepustimo notranji tišini.

Naše celotno bitje (fizično, miselno, čustveno in duhovno) deluje ne energetskih nivojih, ki vibrirajo na določeni frekvenci. Zaradi današnjega tempa življenj na in vpliva okolja so ti centri dostikrat v neravnovesju, kar se pozneje pokaže tudi na fizičnem nivoju. Gong proizvaja zvok po principu zlatega reza (Fibonaccijevo zaporedje), zato nas harmonizira na vseh nivojih.

Za vse ljubitelje zvoka so tu celonočne gong kopeli, ki ponavadi trajajo okoli 6 ur. Te kopeli so še posebno močne in intenzivne ter tako primerne za temeljito delo na sebi. Zaželeno je, da imajo udeleženci že kako izkušnjo s krajšimi zvočnimi kopelmi.

Gongi so le orodja s katerimi si lahko pomagamo, ne morejo pa biti nadomestilo za uradno medicino.

Izvajanje

Na zvočno kopel ponavadi prinesemo podlogo za ležanje, deko ali spalno vrečo, kaj za pod glavo ter vodo. Sicer je najbolj pomebno, da se namestimo v sebi najbolj udoben položaj. Lahko tudi sedimo ali stojimo, kakor nam pač najbolj ustreza. Prej seveda izklopimo mobitele, med kopeljo pa čim manj motimo ostale.