



Gongbad – bada i ljudvågor som aktiverar din självläkande kraft och frigör dig från stress

”Gongbad” har fått sitt namn för att du badar i ljudvågornas vibrationer som masserar alla dina inre organ och vattnet i din kropp. Gongongen – ett av våra äldsta instrument, har använts i tusentals år för att både läka människor och öka och fördjupa mänsklig medvetenhet. Vetenskapligt och arkeologiskt spåras dess rötter till bronsåldern, 5 000 år tillbaka i tiden. Burma, Kina, Java och Vietnam var framstående Gongproducenter. I väst fanns gongongen i gamla Grekland och inom Romarriket. Ljudterapi baseras på antagandet att du är en uppsättning vibrationer som förlorar sin rytm då sjukdom uppstår. När atomerna, cellerna som vibreras, balanseras denna rytm och denna frekvens. Ljud och vibrationer färdas genom vatten mer effektivt och eftersom du består av 70 % påverkar detta varje cell i din kropp. Forskning visar att 20 min gongspelade har visat effekt ända ned på blodcells nivå.

Chakra – en översikt

Som avslutning på din soundhealing blir du guidad i en chakrabalansering utvecklad av Sara Emilionie. Ordet ”chakra” betyder på sanskrit ett snurrande energihjul på sanskrit, omnämns i indiska texter redan för 3 000 år sedan och är ett sätt att beskriva oss människor i ett energiperspektiv. Det sägs finnas sju centrala chakran längs kroppens mittlinje, som vi kan påverka med yoga, meditation – och ljud! Under sessionen med Lady Gong får du prova en chakrascanning, en meditation som du enkelt kan utföra på egen hand. När sinne och kropp slappnar av blir andningen djupare, du får tillgång till självläkning. Det här kan du påverka genom att via din andning öka cirkulationen i dina chakra och lugna kropp och sinne. Då vi går ned i lugnare alfavågor, blir vi mer kreativa, när vi gått in i thetafasen, vilket många gör under ett gongbad, sker läkning och healing. Frekvens mäts i Hz, ljudstyrka i decibel, generellt säger man att ljudet av en gong är kraftfullare än vad det egentligen är.

Effekten av yogisk andning

Inom yogan är andningen central och där också finns mycket vetenskaplig forskning som visat positiv effekt av den andningsteknik du får lära dig under ditt gongbad. Aktiverar parasympatiska nervsystemet (kroppens lugn och ro-respons), balanserar blodtryck, skapar kemisk balans, ökar fokus, koncentration och frigör spänningar i andningsmuskulaturen. Fri guidning finner du här balansonline.se/testa

Om Lady Gong – Sara Emilionie

Sara Emilionie har sedan 2009 utvecklat stressreduktionsprogram för vård, näringsliv och skola. Hennes metod ingår i publicerad forskning och som fd konsertpianist har hon integrerat musikens betydelse i sina koncept. Läs mer på balansonline.se och varmt välkommen att ta kontakt!

LIVE: Göran Boll Yogainstitut och Villa Dagmar, Stockholm. **ONLINE:** Livesända pass med olika teman via Balans Online där musikalbum ingår, inspelade i samarbete med en av Europas främsta jazzflöjtister.

Vill du prova? Du bokar upplevelsen via www.ladygong.se



Gongbad – bada i ljudvågor som aktiverar din självläkande kraft och frigör dig från stress

”Gongbad” har fått sitt namn för att du badar i ljudvågornas vibrationer som masserar alla dina inre organ och vattnet i din kropp. Gonggongen – ett av våra äldsta instrument, har använts i tusentals år för att både läka människor och öka och fördjupa mänsklig medvetenhet. Vetenskapligt och arkeologiskt spåras dess rötter till bronsåldern, 5 000 år tillbaka i tiden. Burma, Kina, Java och Vietnam var framstående Gongproducenter. I väst fanns gonggongen i gamla Grekland och inom Romarriket. Ljudterapi baseras på antagandet att du är en uppsättning vibrationer som förlorar sin rytm då sjukdom uppstår. När atomerna, cellerna som vibreras, balanseras denna rytm och denna frekvens. Ljud och vibrationer färdas genom vatten mer effektivt och eftersom du består av 70 % påverkar detta varje cell i din kropp. Forskning visar att 20 min gongspelade har visat effekt ända ned på blodcells nivå.

Effekten av yogisk andning

Inom yogan är andningen central och där också finns mycket vetenskaplig forskning som visat positiv effekt av den andningsteknik du får lära dig under ditt gongbad. Aktiverar parasympatiska nervsystemet (kroppens lugn och ro-respons), balanserar blodtryck, skapar kemisk balans, ökar fokus, koncentration och frigör spänningar i andningsmuskulaturen. Fri guidning finner du här balansonline.se/testa

Om Lady Gong – Sara Emilonie

Sara Emilonie har sedan 2009 utvecklat stressreduktionsprogram för vård, näringsliv och skola. Hennes metod ingår i publicerad forskning och som fd konsertpianist har hon integrerat musikens betydelse i sina koncept. Läs mer på balansonline.se och varmt välkommen att ta kontakt!

LIVE: Göran Boll Yogainstitut och Villa Dagmar, Stockholm. **ONLINE:** Livesända pass med olika teman via Balans Online där musikalbum ingår, inspelade i samarbete med en av Europas främsta jazzflöjtister.

Vill du prova? Du bokar upplevelsen via www.ladygong.se