



Gongen har använts i århundraden som transformerande verktyg. Idag finns det en ökad medvetenhet om hur ljud påverkar människan. I yogafilosofin anser man att ljudet påverkar hjärnan, avlägsnar skadade celler i kroppen och balanserar chakrasystemet. Ljudets vibration har en transformerande effekt, ett tillstånd av fridfull medvetenhet uppstår.

Gongen har förmåga att ta en person till ett tillstånd bortom sinnet och tankarna där man kan uppleva en enhet med allt. Den hjälper oss på ett mycket effektivt sätt i processen att förändra invanda tankemönster och beteenden som många gånger hindrar oss från att komma i kontakt med vårt inre. Gongen är effektiv mot ett rastlöst och stressat sinne, vi kan också släppa djup liggande spänningar/blockeringar under ett gongbad och därmed känna dig vitaliserad till både kropp och sinne efteråt.

Under ett "Gongbad" ligger du ner, slappnar av och låter Gongens vibrationer skölja igenom dig och ditt energisystem.

