

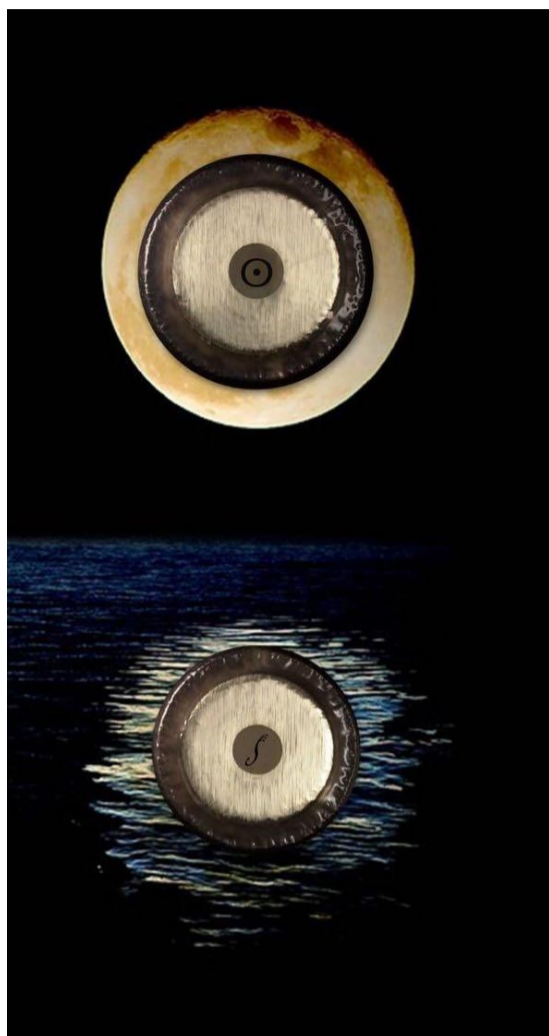
# BAGNO DI GONG

VENERDI 19 gennaio 2018

Serata di rilassamento di gruppo con suono del Gong

All'associazione Culturale Olistica Il Macrocosmo.it

MANTOVA



**Conduce: Mirror Ligth**

Il Bagno di GONG o bagno Armonico con il suono del Gong è un'esperienza straordinaria, intensa ed avvolgente. Le sue vibrazioni hanno un sorprendente potere curativo su mente, corpo e spirito.

Vi aspettiamo per condividere una serata di rilassamento profondo, rivolto al benessere psico-fisico.

Orario: accoglienza ore 20.30

Inizio rilassamento ore dalle 20,45 – 22,30

**Per tutti i partecipanti si consiglia di portare per la serata il seguente materiale: materassino, coperta, cuscino e acqua.**

Costo della serata €15 per contributo spese.

**iscrizione obbligatoria al sito: [www.ilmacrocosmo.it/eventi](http://www.ilmacrocosmo.it/eventi)**

**oppure via mail: [redazione1@ilmacrocosmo.it](mailto:redazione1@ilmacrocosmo.it)**

**whatsApp al 335 343289**

Per info, telefonare a Wanda 391 1037410 o Chiara 335 343289

Di certo, **il suono del Gong è estremamente potente**, molto particolare, unico. Il Gong è uno strumento musicale idiofono, ovvero il suo suono è prodotto dalla vibrazione del corpo stesso dello strumento. Altri strumenti musicali necessitano invece di risuonare "accoppiandosi" a un'altra struttura, come ad esempio la cassa di risonanza di uno strumento a corda. Della famiglia degli strumenti idiofoni fanno parte anche gli xilofoni, i piatti, le nacchere e, significativamente, i blocchetti di legno di origine molto antica usati nei templi e le campane.

Il Gong come strumento musicale è conosciuto e molto utilizzato nella musica orientale e in quella occidentale. Tuttavia il suo significato più profondo, il suo uso più straordinario, risiede nel **grande potere della sua vibrazione**: un potere di trasformazione, di guarigione e di elevazione spirituale.

Il Gong oggi è utilizzato da terapeuti, dai counselor spirituali e anche dagli yogi: sia per insegnare, che per praticare lo yoga.

- Libera le nadi, i canali energetici in cui scorre il prana, rimuovendone i blocchi
- Permette così al prana di scorrere liberamente, aumentando l'energia vitale e stimolando i processi di autoguarigione
- I complessi schemi di frequenza del suono del Gong entrano in risonanza con la frequenza sonora caratteristica di ogni singolo chakra, facendoli vibrare nella risonanza per loro ottimale
- Ciò permette di riallineare i chakra, aprirli liberandoli da eventuali blocchi

In particolare, **il Gong agisce con grande efficacia sul sesto e sul settimo chakra** sulle ghiandole pituitaria e pineale a essi collegate, e sul sistema parasimpatico, una parte del sistema nervoso che presiede alle funzioni corporee involontarie e **stimola la quiete, il rilassamento, il riposo, la digestione e l'immagazzinamento di energia**. Per questo il gong è uno strumento prezioso e ideale per aiutare la meditazione.

## I Gong e il Kundalini Yoga

Il Gong viene affiancato alla pratica dello yoga in numerose scuole. In Occidente, l'uso più diffuso del Gong in combinazione con lo yoga avviene nella tradizione del **Kundalini Yoga**. Yogi Bhajan, il maestro che ha portato il Kundalini Yoga in Occidente, era egli stesso un maestro di Gong. Nel suo insegnamento utilizzava il suono del Gong non solo come parte della meditazione e del rilassamento in una lezione di yoga, ma anche come aiuto nelle terapie per guarire il sistema nervoso, per esempio, dai danni della tossicodipendenza.

Nelle parole di Yogi Bhajan, "il Gong è il primo e ultimo strumento per la mente umana [...] È il primo suono dell'universo. È il suono creativo di base."

Vedi articolo su Kundalini Yoga sul sito: [www.ilmacrocosmo.it/welness](http://www.ilmacrocosmo.it/welness)

**ilMacrocosmo.it**

Associazione Culturale Olistica IlMacrocosmo APS - Piazza Madison,3/4 (Borgo Chiesanuova ) MANTOVA

[www.ilmacrocosmo.it/eventi](http://www.ilmacrocosmo.it/eventi) Seguici su facebook: il macrocosmo