

# Soundhealing & Soundbath med Lady Gong

## Effekt av Soundhealing och gonggongens historiska betydelse

Ljudterapi, soundhealing 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 reser genom vatten mer effektivt och när du består av 70 % påverkar varje cell i din kropp. Känslor som är instängda, släpps fram. Vibrationerna frigör energi från tidigare erfarenheter.

”Gongbad” har fått sitt namn för att du badar i ljudvågornas vibrationer som masserar alla dina inre organ och vattnet du består av. 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. Forskning på 20 min gongspelning har visat effekt ända ned på blodcells nivå. Under en session med Lady Gong på Villa Dagmar får du hela 40 minuter.

## 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 av Lady Gong under din 60 minuters session.

**Gör såhär:** Med sluten mun andas du in, fyller magen ända nedifrån, därefter fyller du hela bröstkorgen innan du andas ut, lugnt, passivt. Vila mellan varje andetag.

**Effekt:** Aktiverar parasympatiska nervsystemet (kroppens lugn- och ro respons), balanserar blodtryck, skapar kemisk balans, ökar fokus, koncentration pga ökningen av spinalvätska. Frigör spänningar i andningsmuskulaturen.

## 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.

Vid frågor, maila [sara@ladygong.se](mailto:sara@ladygong.se) eller läs mer på [www.ladygong.se](http://www.ladygong.se)

