



### **Gongbad – bada i ljudvågor som sätter dig samman med din självläkande kraft**

”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 gongspelning 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](http://balansonline.se/testa)

### **Praktiskt**

Bekväm klädsel, strumpor. Medtag gärna vattenflaska med lock och drick vatten innan. Sessionen erbjuds på Värtavägen 35 i Stockholm, ingång bakom huset.

### **Om Lady Gong – Sara Emilionie**

Sara Emilionie har sedan 2009 utvecklat stressreduktionsprogram för vård, näringsliv och skola. Hennes metod ingår i publicerad forskning och med sin bakgrund som konsertpianist har hon integrerat musikens betydelse i sina koncept. Läs mer på [ladygong.se](http://ladygong.se).