

White Sound Gongmeditation

Gongmeditation nach Yogi Bhajan & Nanak Dev Singh



„There is only one thing that can supercede and command the human mind, the sound of the gong“ – Yogi Bhajan

Bei einer Gongmeditation in der Tradition von Kundalini Yoga, wird der Gong in einer Weise gespielt, bei der zunächst leise, sanfte Klänge zu hören sind, dann ganz allmählich schwillt sein Klang an, bis er seinen energetischen Höhepunkt, den „White Sound“, erreicht hat. Danach ebbt die Intensität gleichmäßig und lange wieder ab, bis kein Ton mehr zu hören ist.

Die Klangwellen des Gong breiten sich während des Spiels in alle Richtungen aus und bilden so einen Klangraum.

Diese Klangfülle kannst du als Teilnehmer nicht nur hören, sondern bei der Gongmeditation auch am ganzen Körper spüren. Der Gongklang wirkt direkt auf dich und durchdringt jede Zelle deines Körpers. Wenn du dich dem Klang hingibst und loslässt, führt er dich in einen heilsamen Zustand von Trance.

Er durchbricht alte Muster und beeinflusst dein Nervensystem.

Als Vorbereitung auf den Weißen Sound wird vor der Meditation ein energetisches Kundalini Yoga Set geübt. Das stärkt das Nervensystem, löst Blockaden und macht dich frei für die Frequenzen des Gong.

Du brauchst dafür keinerlei Vorkenntnisse.

Bitte beachte:

- bis 2 Stunden vor der Meditation nichts schweres zu essen.
- keinen Alkohol oder andres Berauschendes zu konsumieren.
- wenn du in einer Therapie bist, Psychopharmaka nimmst oder in einer seelisch unsicheren Phase bist, ist diese Meditation nicht zu empfehlen, da sie sehr tief wirkt.
- wenn du ein Hörgerät trägst, schalte es vor der Meditation aus.

Du brauchst:

- bequeme Kleidung
- eine Unterlage/ Matte, um lange und bequem liegen zu können
- eine Decke und evtl. ein Kissen
- eine Trinkflasche mit Wasser

Dauer einer Gongmeditation: ca. 2 h

Ausgleich: 25,-€

Anmeldung bei:

Ulrike Kiss-Ruddies (Jap Ananda Kaur)

Mobil: 0173/2028664