

MIS ON HELI (GONGI)MEDITATSIION - HELITERAAPIA?

See on keha ja meele praktika, mis kasutab erinevaid teraapilisi helisid ja vibratsioone, et tervendada keha ja vaimu.

Mängivad erinevate suuruste ja sagedustega Gongid, Tiibeti laulvad kausid, Kristallhelikausid, Koshi tuulekellad, Ookeanitrumm jt. looduslähedaste sagedustega instrumendid.

Kümblemist helilainetes tuntakse ka nime all "Gong Bath", "Gong Meditation" või "Singing Bowls Meditation", "Helide Spa".

Gongi meditatsiooni eesmärk on nii terapeutiline kui ka meditatiivne.

Helilained kannavad meelerahusse ja meeleärksusesse ning veel sügavamale minnes - avardunud hetkes olemisse.

See praktika põhineb arusaamisel, et kogu materia ja ka meie keharakud vibreerivad erinevates sagedustes. Stress, ärevus, haigused - muudavad keha optimaalset võnkesagedust ning helisageduste abil saab nii füüsilist, emotsionaalset kui ka vaimset keha korrastada ja tervendada.

KUIDAS SEDA PRAKTISEERITAKSE?

Enamasti on helimeditatsioonis osalejad lamades mattidel, peal soe tekk. Leiad mugava asendi, sulged silmad ning lõõgastumine helide saatel võib alata. Alguses õrnad helid võivad sessiooni lõikes kasvada puhastavaks ookeanimühaks, kuid ei ületa inimese mugavuspiire. Seansi käigus ajulainete võnkesagedus muutub ning liigub madalamatele sagedustele.

Beeta sagedus 12 - 16Hz on inimesele tavapärase tegutsemise lainepikkus.

Alfa sagedus 8 - 12Hz vibreerib loodusega sarnaselt ja viib meelerahunemisse ning loomingulisuse ärkamisse.

Teeta sagedus 4 - 7Hz assotsieerub sügava meditatsiooni seisundi või ka REM une tasandiga.

Võib ka rahuliku uinaku teha ja lihtsalt puhata.

HELI(GONGI)MEDITATSIIONI TULEMUSEL

keha ja meel rahunevad ning lõõgastuvad.

Teadus saab järjest rohkem jälile aju saladustele, helide terapeutiline mõju ulatub sügavale rakutasandile korrastades rikkis närvikoodi ning DNA ahelaid, lükates nii käima keha isetervenemise võimeid.

MEDITATSIION annab juurde vitaalsust, õnnetunnet, enesekindlust, eneseteadlikkust, tasakaalu, loovust ning arendab tajumisvõimeid ja teadlikkust keha ja meele protsessidest.

Helimeditatsioon aitab leida tasakaalu lõõgastus- ja virgumisprotsesside vahel, ergastades ja rahustades samaaegselt.