



Gong je jeden z najstarších hudobných nástrojov na svete. Vznikol v dobe bronzovej, niekedy medzi rokmi 4000 - 3000 pred n. l. na Ďalekom východe. Je pomenovaný podľa zvuku, ktorý vydáva. Vraví sa, že gong prišiel na zem, aby sa jeho prostredníctvom mohlo šíriť *ohm* – zvuk života. Jeho názov je odvodený od zvuku, ktorý vydáva. Vibrácie zvuku gongu pomáhajú vytvárať hlbokú relaxáciu tela až meditatívny stav. *Keď príde šťastie, začína pravé liečenie!* Tento výrok popisuje stav vytvárania celistvosti, označuje sa ako *tai loi*, čo sú dva čínske znaky znamenajúce šťastie už prišlo. Budha ich dal vpísať v roku 600 pred n. l. na všetky posvätné gongy, ktoré vtedy existovali. Tento hudobný nástroj vytvára najrezonujúcejšie tóny spomedzi všetkých známych nástrojov. Jeho vibrácie môžete cítiť v každej bunke tela. Dlhé a neprerušované vlny tónov sa zhusťujú v okolitom priestore a vytvárajú plnosť absolútneho zvuku, do ktorého sa človek ponorí.

Gong – alch

text: Katarína Koledzai

Gong kúpeľ

Pod slovom gong si väčšina z nás predstaví majestátny hudobný nástroj v strede budhistického kláštora. Ako ide dokopy gong a kúpeľ? Je to jednoduché. Slovné spojenie gong kúpeľ znamená, že pri počúvaní gongu sa ponárame do jeho zvuku. **Zvuk gongu nielen počuť, ale aj cítiť, čím nastáva úžasné spojenie mysle a srdca.** „Pocitové“ tóny počujeme ušami a zároveň ich vnímame každou jednou bunkou tela, počujeme ich vo svaloch, kostiach, šľachách, orgánoch. Tým sa naše telo stáva jedným veľkým „uchom“, preto sa jedna z terapií nazýva gong kúpeľ. Doslova sa kúpete vo vibráciách zvuku, ktoré vami prechádzajú, čo vytvára hlboké stavy pohody až extázy. **Vedecké vysvetlenie, prečo je gong tak mocným nástrojom, vychádza z faktu, že jeho počúvaním sa dostávame do iných stavov vedomia.** Z bdieľého stavu beta do hladiny alfa (logika je nahradená predstavivosťou), theta (intuícia a vizualizácia)

a nakoniec do hladiny delta (vrodenej inteligencie). Samoliečebné procesy nastávajú, keď je človek v delta vedomí. Zážitky, ktoré človek vníma, keď leží vo zvukovom poli gongu, sú veľmi ťažko opísateľné slovami. Je to doslova skúsenosť z iného sveta. Don Conreux, gong majster, ktorý už viac ako 40 rokov učí o jeho sile, vo svojej knihe *Magnum Opus of the Gong* opisuje **päť rôznych stavov, ktoré človek zažíva.** Sú to:

1. dematerializácia, človek nemá pocit fyzického tela,
2. levitácia, pri ktorej sa stráca pocit gravitácie,
3. omladenie, čo sú extatické pocity plnosti životnej sily,
4. vnútorný pokoj, pri ktorom človek prestáva mať pojem o plynutí času a
5. nesmrteľnosť, človek má pocity plynutia vedomia bez tela, kedy sa stráca strach zo smrti.

S Andrejkou a Evičkou sme sa zoznámili prostredníctvom článku *O vlnových pohyboch*. Naživo sme sa po



prvýkrát videli, ako to už býva, náhodou na „olejčekovom“ stretnutí. Zobrali ma do svojich priestorov, kde mali zavesené gongy. Keď som ich zbadala, rozozvučali sa mojím telom drobné vlny. Rozhodla som preskúmať tento dotyk a poprosila som Andrejku, či by mi tieto nádherné a záhadné nástroje predstavila. Objednali sme sa spolu s kolegom na gong kúpeľ. Andrejka s Evičkou pre nás pripravili priestor, hniezdo na ležanie, a spoločne sme vstúpili do portálu zvuku. Bol to výnimočný zážitok. Proces, pri ktorom som si cez telo a zvuk spomínala na mnohé dávno zabudnuté, obmývali moje telo vlny zvuku a postupne ho uvoľňovali do stavu hlbšej a hlbšej relaxácie. Uvedomila som si silu vnútornej múdrosti tela, inteligenciu jeho zabezpečovacieho systému a možnosti samouzdravovania. Nechala som telo bez zasahovania mysle a ono robilo presne to, čo potrebovalo. Ďakujem za túto skúsenosť. Andrejke a Evičke sme položili zopár otázok, ktoré možno i vám poodhrnú oponu tohto procesu, i keď tu dvojnásobne platí – radšej raz zažiť, ako trikrát čítať ☺.

Ako a kde sa vaše životné cesty stretli s gongom?

Evička: Keď som po prvýkrát počúvala jeho zvuk pri gong kúpeli, začalo si moje telo robiť, čo chcelo. Kosti sa mi vytáča-

pohľad nespojiteľné a vždy si spravi po svojom. Raz prišla s tým, že našla niečo geniálne. V kníhkupectve jej na hlavu spadla kniha *Liečivé cvičenie Hyperborejcov*, preskúmala ju a doma si vyskúšala zopár pohybov, pohybov vo vlně. Výsledky boli úžasné. Tak sme sa začali baviť o tom, že pôjdeme na kurz Nikolaja Kudrajšova (autor Systému celistvého pohybu) do Petrohradu. V Rusku sme síce neboli, no od februára 2013 chodí Nikolaj dvakrát do roka na Slovensko. Rok na to sa Eva

Zvuk gongu nielen počuť, ale aj cítiť, čím nastáva úžasné spojenie mysle a srdca.

na jednom seminári zamilovala do gongu. Išli sme spolu na Gong Master Training do Poľska a ja som sa zamilovala tiež. Od roku 2013 si vykračujeme spoločnou cestou ako

vyvrtnutým kolenom a počas noci som cítila, ako sa mi vo vnútri hýbu šlachy a kosti. Do rána bolesť ustúpila a ja som bola v poriadku. Tým, že sa vďaka jeho frekvencii dostávame do stavu vnútorného pokoja a mieru, automaticky sa na určitý čas vytrhávame z každodenných stereotypných vzorcov fungovania a v danú chvíľu získavame nový, iný pohľad na svet a je na nás, čo s tým urobíme.

Spolu s Evičkou ste si kúpili prvý gong – gong zem, neskôr pribudol druhý – gong mieru. Bolo jednoduché rozhodnúť sa, ktorý pôjde s vami?

Andrejka: Nie som hudobník, ani som nikdy nehrala na hudobný nástroj, ale túžba po gongu bola silnejšia ako všetky presvedčenia o tom, že nemám hudobný sluch. Keď som sa priateľov pýtala, ako si mám svoj gong vybrať, zasmiali sa a odvetili: „S tým sa netráp, počkaj. On si vyberie teba.“ A tak aj bolo. Väčšina gongov je vyrábaná laserom, tieto sú ako Porsche medzi gongami. Každý jeden je vyrábaný ručne. Pri strojovo robených gongoch si musí majiteľ jeho dušu „vyhrať.“ Pri ručne robených nástrojoch kupujete nástroj s dušou, je to živá bytosť. Keď predomňa vyložili štyri gongy zeme, vedela som, ktorý je ten pravý. Vo svojom tele som vnímala jeho volanie. Všetky hudobné nástroje, na kto-

ýmia zvuku

li rôznymi smermi, hlava sa krútila. Veľmi ma to prekvapilo, nuž som Andrejke pustila záznam z CD a jej telo reagovalo veľmi podobne. Povedali sme si, že tento fenomén chceme preskúmať bližšie. **Andrejka:** Vybrali sme sa zažiť si gong naživo na Master tréning do Porabke (Poľsko), kde sme sa učili od Toma Soltrona, Abby del Sol a Dona Conreaux. Najkrajšie na gongu je, že zážitok nikdy nie je rovnaký. Vždy vám prinesie niečo nové, nečakané. Moje prvé skúsenosti s ním začínali uvoľňovaním fyzického tela. Odchádzali bloky, stuhnutia, bolesti. Cítila som sa ako v perinke. Neskôr som mala možnosť stretnúť sa s mojimi spirituálnymi zvieratami a dostala som odpovede na mnohé otázky. V neposlednom rade jeden z najväčších darov, ktoré mi gong priniesol, je navrátenie intuície a krásne momenty absolútneho spojenia so sebou. Je to zvláštne, že keď otvoríte oči, nemáte žiadne vizuálne obrazy, len viete, že ste boli „doma“.

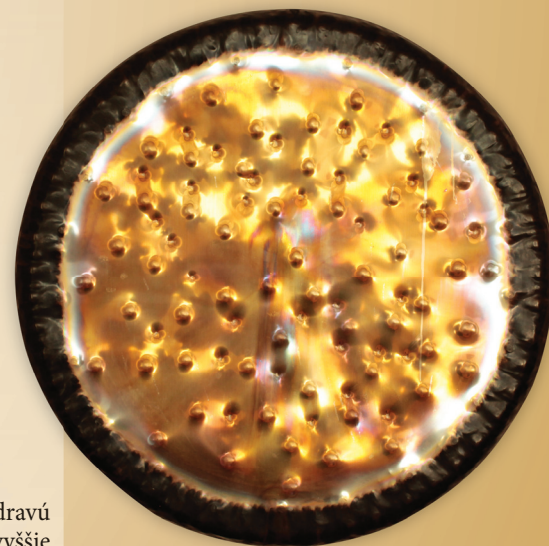
Evička, Andrejka, ako začala vaša vzájomná spolupráca?

Andrejka: Evu nazývam aj neustálym experimentátorom s prácou tela. Spája na prvý

kolegyne, Evička ako moja mentorka a učiteľka. Okrem spoločných činností sa venujeme aj rôznym aktivitám, Eva robí masáže a ja životný koučing. Združením všetkých našich aktivít vznikla Vlna zdravia.

Viem si predstaviť, že si vytvorím na gongu závislosť ☺. Ako to máte vy?

Andrejka: Áno, závislosť určite, ale zdravú ☺. Pri drogách je to o efekte – čím vyššie vyletíme, tým nižšie spadneme. Toto sa pri gongu stať nemôže napriek tomu, že skutočne môže navodiť zmenený stav vedomia. Po kúpeli gongom nastáva vo vnútri mier, stav vyrovnanosti a spokojnosti. Zažili sme koncert, kde hralo 15 gongov, jeden z nich mal až 1,8 metra. Gongy boli rozmiestnené do tvaru vajčička, my sme ležali v jeho strede – bola to naozaj sila. Najväčší zážitok som mala na „gong pudza“ – celonočnom gong kúpeli, kde sa hrá 7 až 8 hodín. Po 45 minútach bytia vo vibráciách gongu prebehne celý spánkový cyklus, takže v priebehu noci sa tento cyklus niekoľkokrát zopakuje. Bolo to akoby som spala 7 nocí. Išla som tam s



ré teraz hráme, si nás zavolali, nadviazali sme vzťah. Aj pri gong kúpeli je základom rovnocenný vzťah – ja, ty, gong a priestor – všetci sme jedno, nikto nie je viac ako druhý.

Vlnu zvuku spájate aj s vlnou pohybu...

Andrejka: Terapeuti po celom svete spájajú silu gongu s jogou. My sme zas na Slovensko priniesli jedinečné spojenie jeho vlny zvuku s unikátnou slovenskou pohybovou filozofiou – systémom



celistvého vlnového pohybu. Autorom je športový psychológ, sexuológ a majster bojových umení Nikolaj Kudrjašov, ktorý pohybové techniky s účinkami telesnej vlny zostavil na základe starovekých slovanských tradícií. Väčšina ľudí si túto symbiózu vlny zvuku a pohybu zamiluje na prvýkrát.

Vraj budeme mať možnosť zažiť gong koncert priamo v Bratislave. Sme zvedaví kde a kedy.

Gong kúpeľ môžete zažiť 23. septembra (18.30 - 20.00 hod.) v Academia Universum v Bratislave. Každý gong kúpeľ je venovaný svetovému mieru, inak tomu nebude ani teraz. Jedným z dôvodov je, že po kúpaní sa vo vibráciách zvuku v sebe každý ucíti pokoj a mier.

Viac informácií získate na www.vlnazdravia.sk a prihlásiť sa môžete na info@vlnazdravia.sk.

Pripájame aj webovú adresu na zvukové stopy gongu: <https://www.youtube.com/watch?v=fprQ-tmeDRY>, Tone of Life: <http://www.toneoflife.com/pl/> a na

zvukové stopy, koncerty Abby del Sol a Toma Soltrona: <http://www.toneoflife.com.pl/category/en/music>.



Eva Ružovičová

Eva sa venuje masážam a pohybovej terapii už viac ako 8 rokov. Pracuje s bowenovou a kraniosakrálnou technikou, tachyonmi

– kryštálmi, robí klasickú a reflexnú masáž, bankovanie, aroma masáže (vitaflex a ra-indrop techniku), metamorfóznou technikou a pracuje so systémom celistvého vlnového pohybu.

Andrea Bajnoková

Po tom, čo sa jej podarilo postaviť na nohy po operácii kolena o 3 mesiace skôr, ako predpovedali lekári, začala **skúmať úžasné schopnosti tela a mysle**. Zistila, že **jedine ona je tvorcom svojho zdravia a šťastia** (či už v negatívnom, alebo pozitívnom zmysle). Na jej ceste **objavovaním samej seba a vytváraním si vzťahu k svojmu telu** sa jej podarilo odstrániť alergie, atopický ekzém, vyrovnať „x-áky“ a schudnúť 20 kg. Už od malička sa túžila stať lekárkou, no osud ju zavial na iné chodníčky. Po ukončení univerzity sa rozhodla nasledovať tento sen a momentálne **pomáha ženám dostať sa do rovnováhy a tým si upraviť nielen fyzické, ale aj emocionálne a mentálne zdravie**. Pre dosiahnutie tejto rovnováhy u iných používa presne tie isté nástroje, ktoré pomohli jej. Ich kombinácia má holistický charakter – gong, pohyb, esenciálne oleje a životný koučing. ■

BORIS TICHANOVSKÝ V BRATISLAVĚ

8. 10. – 9. 10. 2016

Kurz zaměřený na uzdravení – VNITŘNÍ CESTA TĚLEM

Jeden z našich najpopulárnejších kurzů je zaměřený na probuzení schopností člověka k samouzdravení. Během svého 25-ti letého působení v ČR pomohl Boris Tichanovský tímto svým kurzem řadě nemocným zbavit se jejich problémů a značně zlepšit kvalitu života. Mimo jiné čerpá z metodik Mirzokarima Norbekova, v současné době nejpopulárnejšího léčitele v Rusku, který se touto metodikou sám uzdravil z **nevléčitelného onemocnění ledvin**. Poté začal vést kurzy, při kterých se tisíce lidí vyléčilo z nejrůznějších onemocnění. Na kurzu Borise Tichanovského se naučíte metodiky, pomocí kterých je možné si uzdravit **jakýkoliv orgán nebo část těla**. Můžete se například zbavit těchto problémů: alergie, nachlazení, chronický kašel, záněty močových cest, poruchy menstruačního cyklu, poruchy sluchu, narušený hormonální systém, onemocnění trávicího traktu, migréna a mnoho dalších. V tomto kurzu bude rozebrána správnost cvičení rehabilitační rozcvičky uzdravující páteř a klouby. Toto cvičení je velmi účinné, jak proti **běžným bolestem zad a občasným bolestivým ústřelům, tak i proti nejvážnějším problémům** jako jsou vyhřezlé ploténky.



Místo konání: tělocvična Academia universum, cena kurzu 60,- €.

Informace o kurzu Vám podá Eva Cermanová tel.:+420 602 141 628

Informace také naleznete na www.epam.eu