

# Gongi i misy tybetańskie - Zajęcia w Styczniu

**Zajęcia terapii dźwiękiem gongów i mis tybetańskich odbędą się 12 stycznia 2019 r. o godz. 16:00 w sali 7.**

Medytacja przy dźwiękach mis i gongów - masaż inny niż wszystkie!

Gong i misy tybetańskie dawniej uchodziły za instrumenty rytualne. Z ich dobrodziejstwa mogły korzystać tylko osoby wtajemniczone. Dawniej instrumenty te uważano za święte.

Uderzenie w misę lub gong filcową pałeczką powoduje powstanie fali interferencyjnej. Fala ta wprowadza w drgania wszystko, co napotka po drodze. Na tej drodze spotyka nasze komórki, które rozedrgane pozbywają się oporów i blokad, oczyszczają z niepotrzebnych napięć, toksyn itd. To tak, jakby ludzie niosący swoje ciężary idąc ulicą nagle porwani do tańca odrzucili niesione ciężary, torby, plecaki, laski, kule - uwalniając się od bagażu życia w radosnym płasie. Na tym polega moc gongu - uwalnia od blokad, od zastoin, pozwala komórkom pozbyć się zalegających latami toksyn.

Gongi i misy swoją mocą pobudzają cały ustrój do redukcji stresu fizycznego i psychicznego. Ciało się odpręża, lepiej oddychamy, poprawia się krążenie, efektywniej pracują nerki, wątroba, śledziona, płuca oddychają większą powierzchnią. Odblokowują się napięcia psychiczne, niekiedy następuje oczyszczenie ze starych blokad emocjonalnych, urazów psychicznych... Wibracje mis i gongów koją skołataną nerwy, przenikają głęboko do wnętrza ciała.

Udowodniono, że pod wpływem tych wibracji lepiej zrastają się kości, odnawiają tkanki. Za granicą istnieją kliniki, w których lekarze i pielęgniarki stosują terapię dźwiękiem gongów i mis dla rekonwalescentów.

**Prowadzenie: Jagoda Kunikowska**

**Prosimy o zabranie ze sobą karimaty i koca.**

**Uwaga! Prosimy również o wcześniejsze przychodzenie. Po rozpoczęciu seansu nie ma możliwości wejścia na salę.**

Łódzki Dom Kultury posiada w swojej ofercie wiele warsztatów, kursów i zajęć, m.in. taniec towarzyski, gimnastykę zdrowotną, kurs fotograficzny czy zajęcia malarskie.

Zachęcamy do zapoznania się z ofertą: <http://www.ldk.lodz.pl/zajecia>

Informacji udziela Regionalna Informacja Kulturalna: tel. 797-326-194, e-mail: rik@ldk.lodz.pl