|  |
| --- |
| Spoštovani,  vljudno vas vabimo na    **ZVOČNO KOPEL**.    Gongu boste lahko prisluhnili  20.11. in 18.12. 2013 ob 18 uri  v mestni knjižnici Šoštanj.       V čarobni svet zvokov gonga nas bo popeljala  **Nives Kraševec.**  Priporočamo, da s sabo prinesete podlogo za ležanje in blazino za pod glavo, pokrivalo ali spalno vrečo (da vam bo toplo, ko se telo sprosti in ohladi), vodo ter ste oblečeni v udobna oblačila. V knjižnici bodo na voljo tudi stoli .    ***Prijazno vabljeni vsi – udeleženci skupine društva Šole zdravja v Šoštanju prijatelji, znanci, skratka vsi ljubitelji zvokov gonga.***  **Vstopnine ni!**  ***Organizator zvočne kopeli je  idejni vodja skupine Šoštanj  društva  Šole zdravja  Ljubica Donko.***  **Kaj je zvočna kopel?** Zvok je najmočnejše orodje, s katerim so si v zdravilne namene pomagala že mnoga ljudstva in civilizacije (gong izhaja od časa 4000 let p. n. š.). Zvok gongov uravnava delovanje obeh možganskih hemisfer. Možgani ob poslušanju zvoka preidejo v frekvenco alfa ali celo theta stanja, kar pomeni, da vstopamo v svojo podzavest in se osvobajamo vseh strahov, misli, negativnih vzorcev, prepričanj, čustev ter energetskih blokad, ki se prenesejo na fizično telo.  Ko se odločimo za kopel z gongom, je dobro, da tisti dan pijemo veliko čiste vode. Ob kopeli ležimo, zato je s sabo treba imeti blazino in odejo za boljšo sproščenost in uravnavanje toplote telesa. Za popolno sprostitev so pomembna tudi udobna oblačila. Ko ležimo, se povsem prepustimo zvokom in ne mislimo na nič. Zvok naredi vse, kar tisti trenutek potrebujemo in je dobro za nas. Po krajšem uvodnem delu dihalnih vaj se bomo eno uro predajali zvokom.  Nekateri učinki, ki nastopijo po kopeli: · izboljšani notranji procesi fizičnega telesa; · pomladitev telesa; · povečana intuicija in zaznava; · izboljšana komunikacija; · boljša koncentracija (mladi – za učenje); · čustveno očiščenje (jeza, žalost, strah); · miselno očiščenje (postanemo opazovalec svojih misli): · globoko doživetje na vseh nivojih (dvig kundalinija, morebitne izventelesne izkušnje,  doživljanje ljubezni, kar dejansko smo). |