

GONG e BENESSERE EMOTIVO

Bagni di gong, massaggi sonori, immersioni vibrazionali: sono diversi i nomi che utilizziamo per indicare un'esperienza che oggi tante persone scelgono di fare. Come mai più persone si avvicinano a questa possibilità? Perché lasciarsi avvolgere dai suoni e dalle vibrazioni dei gong permette ad ognuno di noi di accedere ad uno stato di rilassamento capace di favorire un migliore rapporto con se stessi. Questi suoni hanno la capacità di influenzare le nostre onde cerebrali favorendone un rallentamento benefico ed aumentando la nostra capacità di connessione con le nostre emozioni, intuizioni e vissuti profondi. Grazie ai gong possiamo lasciarci permeare dal presente, sperimentare il qui ed ora della nostra mente e del nostro corpo distaccandoci dalle parti più razionali, controllanti e giudicanti che tutti possediamo. La possibilità è proprio quella di concedersi l'occasione di assumere una posizione di apertura e accettazione delle nostre sensazioni che, quando osservate e ascoltate, funzionano come una bussola interna capace di aiutarci nel fare scelte che più si avvicinano ai nostri bisogni autentici. Quando poi questa attività capace di smuovere, riequilibrare e attivare possibili trasformazioni coinvolge non solo tutto il corpo ma offre anche la possibilità di uno scambio e un confronto verbale relativo ai vissuti simili e differenti che ognuno ha esperito, abbiamo la possibilità di attraversare un'esperienza capace di lasciarci nuove chiavi di lettura di noi stessi. Come gli studi scientifici ci confermano ampiamente, dare voce alle emozioni di mente e corpo significa accedere ad un'elaborazione superiore che coinvolge le aree neocorticali e ci permette di raggiungere un grado maggiore di consapevolezza nei confronti di noi stessi. Il fine ultimo dell'esperienza è proprio quello di fare esercizio di integrazione delle diverse parti di noi per imparare a riconoscerci come individui unici e originali, sentimento di sé capace di promuovere benessere e fattore protettivo nei confronti dello sviluppo di psicopatologie. Adam (insegnante di Yoga e

Master Gong) e Paola (psicologa psicoterapeuta) vi accompagneranno con dolcezza e rispetto in questo viaggio alla scoperta di sé.