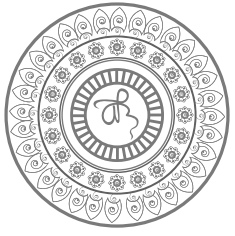
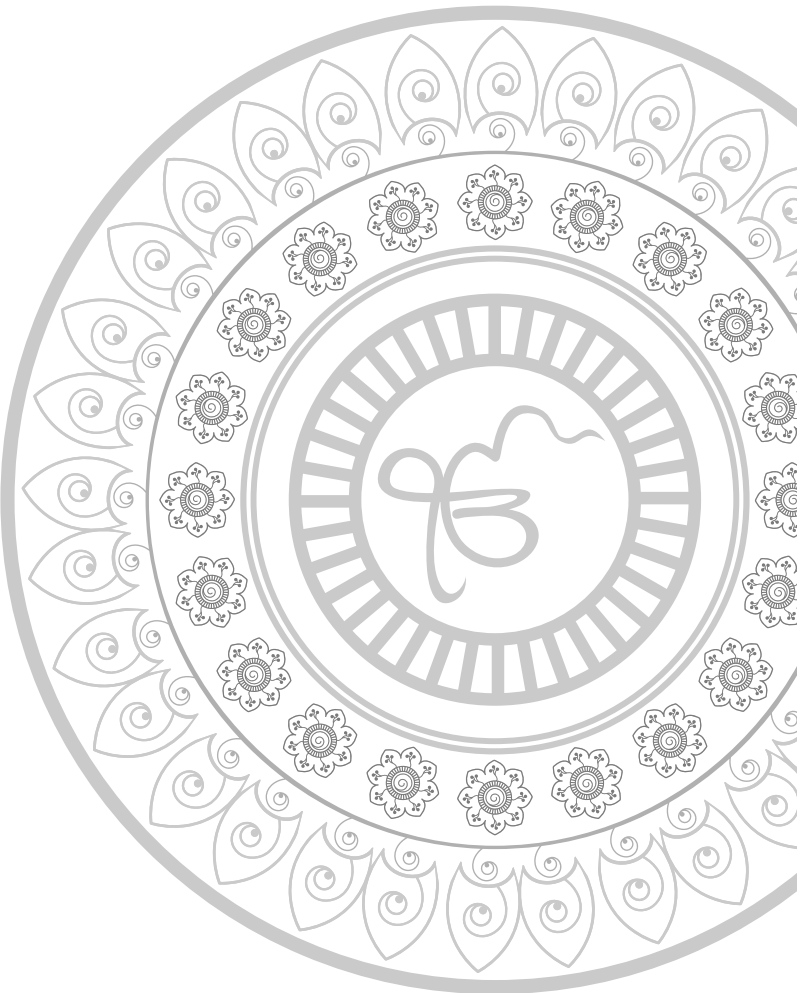


Gong Yoga

Healing and Enlightenment Through Sound



Гонг Йога

исцеление и просветление
через звук

Мехтаб Бентон

Yoga Press
Delivering
Sacred Knowledge

Мехтаб Бентон

Гонг Йога

ИСЦЕЛЕНИЕ И ПРОСВЕТЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ ЗВУК

«Гонг Йога» – это самоучитель и полное пособие по практике и преподаванию йоги с использованием звука гонга. Вы узнаете о происхождении, истории и использовании гонга для йоги и медитации, а также – о его терапевтическом применении для исцеления и трансформации. В книге объясняется использование мантр Кундалини йоги для игры на гонге, рассказывается, как выбрать гонг и как заботиться о нём.

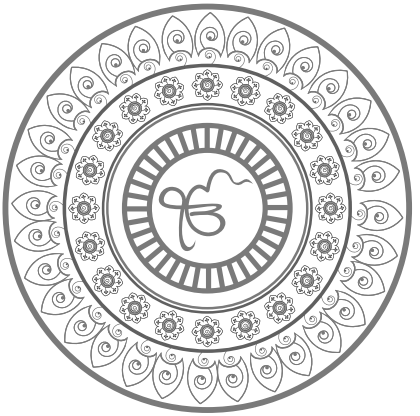
Мехтаб Бентон длительное время практикует Кундалинии йогу и проводит тренинги по обучению Кундалини йоге, Наад йоге и Гонг йоге.

Автор выражает признательность Институту Исследования Кундалини (KRI, USA) за рецензирование главы «Кундалини йога и гонг» и разрешение использовать в этой книге Учение Йоги Бхаджана.

© M.Benton, 2008
© ООО «Йога Экс–Пресс», 2012
© пер. с англ.: ООО «Йога Экс-Пресс»
редактор: Жанна Волкова (Hari Kartar Kaur)
корректор: Эдит Соломахина
оформление и вёрстка: Дмитрий Волков
дизайн обложки: Александра Бегиашвили
(Devinderjeet Kaur)

ISBN 978-5-903084-39-5
ISBN 978-0-595-52202-6 (англ.)

С признательностью
к Учению Йоги Бхаджана,
Мастера Кундалини йоги
и Гонга



Гонг – сам звук Творения.
Бьющий в гонг играет со Вселенной.
Из этого родилась вся музыка,
все звуки и все слова.
Звук гонга – ядро Мира.

– Йоги Бхаджан

Оглавление

Благодарность 9
Вступление 10

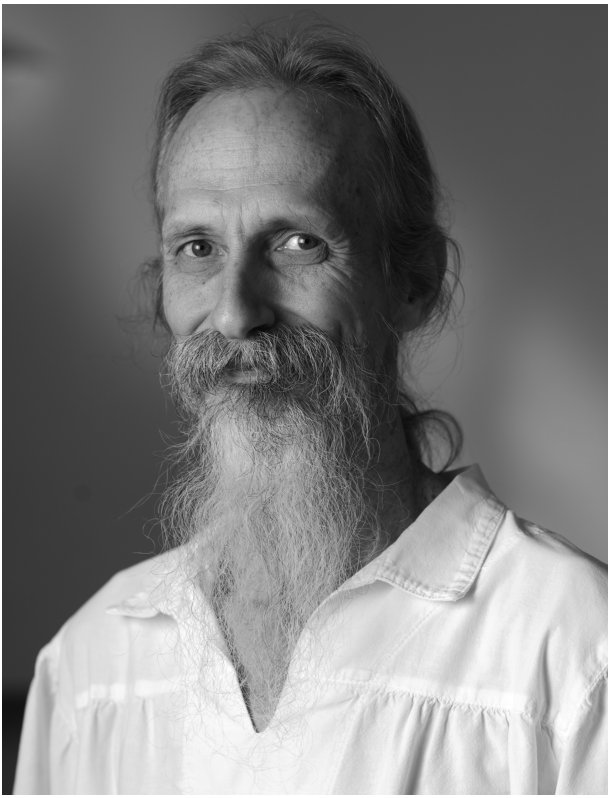
Раздел 1. Гонг: теория

Гонг йога: в начале 15
История гонга 17
- Звук гонга 18
- Природа гонга 21
- Музыка и гонг 28

Гонг и практика йоги 33
- Гонг и коши 34
- Гонг и Нади 36
- Гонг и чакры 39
- Кундалини йога и гонг 45
- Использование гонга во время классов йоги 49
- Обучение и практика Гонг йоги 58

Использование гонга в целительстве 61
- Терапевтическое применение: тело 61
- Терапевтическое применение: ум 63
- Терапевтическое применение: душа 65
- Гонг йога-терапия 67

Раздел 2. Гонг: практика

Как играть на гонге: базовые техники 81
- Начало 82
- Удары по гонгу 85
- Зоны игры на гонге 90
- Создание звуковой последовательности 99
- Уровень громкости 103
- Ритм 107
- Продолжение практики 112

Как играть на гонге:
техники высого уровня 113
Комбинированные удары: лига и легато 113
Пульсация и возврат звука 117
Песни гонга: Соединение последовательностей в сессию 120
Игра с использованием нескольких колотушек и гонгов 130
Интуитивная игра 138
Выбор гонга и уход за инструментом 144
Размер гонга 145
Типы гонгов 146
Колотушки 147
Стойки для гонга 148
Очистка гонга 150
Транспортировка и хранение гонга 151
Об авторе 153
Словарь 155
Источники 159