

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 Кундалини 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.)



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 кошки	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 высокого 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





Благодарность

С бесконечной признательностью – Йоги Бхаджану, который в 1968 году принёс на Запад Кундалини и Гонг Йогу.

С вечной благодарностью – моему партнёру в жизни, учении, моей жене Лауре (Гуру Карам Каур), чья любовь вдохновила нас быть теми, кем мы рождены быть.

С любовью и благодарностью за поддержку, воодушевление, с благословением – всем ученикам и учителям йоги, вошедшим в наши жизни и двери студии «Yoga Yoga» в Остине (Техас), включая дорогую Кеваль Каур Хальса, нашего соучредителя, вдохновившего нас на создание йога-центра, и нашего преданного бизнес-партнера Рика (Рагхурай) Гольдштейна, являющего собой пример решимости.

С уважением – Институту Исследования Кундалини (KRI) за отзывы на некоторые материалы этой книги и лично Гуручарану Сингх Хальса, директору учебных программ KRI и учителю йоги за его совершенно особые наставления.

С улыбкой – фотографу Брайяну Бирцеру за все его гонг-фотографии и за то, что на них я выгляжу красиво.

С благоговением – Гандеге Пинотти за иллюстрации, использованные в этой книге.