



## 聲波祝福~銅鑼聲音療癒學生成長團體

*「感覺銅鑼的脈動、讓百萬個振動頻率跳動，覺察你的感受。*

*你就會成為無懼的、放鬆的和覺醒的」摘自瑜珈上師 Yogi Bhajan*

### 銅鑼會發出什麼樣的聲音？可能會經歷甚麼樣感受？

- 鑼不只是個樂器，它能創造出能量的振波，它的聲音穿透力極強，能迴響、振盪，且進入身體的每個細胞，體內細胞會隨之共振，對身體產生調頻，進而釋放長久累積的壓力。
- 鑼聲自然地帶人進入深沈的冥想境地，能夠使思緒平靜，止靜內心雜亂的對話，也能促使脈輪能量流動。只要保持敞開，和諧的聲波療癒就能自然發生。
- 大部份人覺得銅鑼聲音療癒除了身心放鬆、平衡身體、強化磁場、神經系統，有助機能修復，激發更深層次的意識覺醒，內在的聲音也顯得較清晰。

團體帶領：黃玉娟

團體地點：輔導室

團體時間：11/11、11/13、11/17、11/25、不定期視個案另安排