

Indice

Prefazione alla traduzione italiana	9
Premessa	11
Ringraziamenti	15
1. Gong Yoga: l'inizio	17
2. La storia del gong	19
Il suono del gong	20
La natura del gong	23
<i>Come vengono costruiti i gong</i>	25
<i>L'origine del gong</i>	26
La musica e il gong	28
<i>Il gong nella musica orientale</i>	28
<i>Il gong nella musica occidentale</i>	29
3. Il gong e la pratica dello Yoga	33
Il gong e i kosha	34
Il gong e le nadi	36
Il gong e i chakra	39
Il Kundalini Yoga e il gong	44
<i>I mantra del Kundalini Yoga per suonare il gong</i>	45
<i>Meditazioni e kriya del Kundalini Yoga</i>	47
Il gong nelle lezioni di Kundalini Yoga	48
<i>Il gong e il rilassamento</i>	48
<i>Il gong e i mantra</i>	49
<i>Il gong e il pranayama</i>	50
<i>Il gong e le asana</i>	51
<i>Il gong e i kriya</i>	52
<i>Il gong e la meditazione</i>	53

Suggerimenti per l'uso del gong nella pratica dello Yoga	54
Insegnare e praticare il Gong Yoga	56
<i>Insegnare e suonare il gong</i>	56
<i>Insegnare e praticare senza un gong</i>	57
4. Usare il gong nella guarigione	59
Applicazioni terapeutiche: il corpo	59
Applicazioni terapeutiche: la mente	61
Applicazioni terapeutiche: lo spirito	62
La terapia del Gong Yoga	64
<i>Le basi della terapia del Gong Yoga</i>	65
<i>La struttura di una sessione di terapia del Gong Yoga</i>	65
5. Come suonare il gong: tecniche di base	77
Cominciare	78
<i>Avvicinarsi al gong</i>	79
<i>Posizione per suonare</i>	79
<i>Tenere il battente</i>	80
<i>Preparare il gong</i>	80
Colpire il gong	81
<i>Sessione pratica #1: il colpo del battente</i>	83
Le zone di suono del gong	85
<i>Sessione pratica #2: esplorare le zone del gong</i>	87
<i>Sessione pratica #3: suonare i punti di percussione</i>	91
Creare una sequenza sonora	94
<i>Sessione pratica #4: le sequenze di suono</i>	95
L'intensità e il volume	97
<i>Sessione pratica #5: controllare il volume</i>	98
Le velocità del ritmo	101
<i>Sessione pratica #6: lavorare con i ritmi</i>	103
<i>Continuare la propria pratica</i>	106
6. Come suonare il gong: tecniche avanzate	107
Combinazioni di colpi: "Tie" e "Slur"	107

<i>Sessione pratica #7: combinazioni di colpi</i>	110
Far vibrare il gong e rilanciare il suono	111
<i>Rilanciare il suono</i>	111
<i>Sessione pratica #8: creare la vibrazione e rilanciare il suono</i>	112
Canzoni con il gong: inserire le sequenze nelle sessioni	113
<i>Dare inizio a una sessione</i>	113
<i>Creare e costruire delle sequenze</i>	114
<i>Concludere una sessione</i>	115
<i>Sessione pratica #9: suonare una sessione di sequenze</i>	117
<i>La sequenza "ciclo di costruzione e rilascio"</i>	118
<i>Sessione pratica #10: i "cicli di costruzione e rilascio"</i>	119
Suonare con più battenti e gong	120
<i>Suonare a due mani: eseguire i "Flam e i "Roll"</i>	121
<i>Sessione pratica #11: suonare con due battenti</i>	122
<i>Suonare più gong e il concerto di gong</i>	123
Suonare in modo intuitivo	125
<i>Il suono generato dal non-urto: Anahata Nada</i>	126
<i>Sessione pratica #12: suonare secondo l'intuizione</i>	128
7. Scelta e cura del gong	131
Misura del gong	131
I tipi di gong	132
I battenti	134
I supporti per gong	135
Pulizia del gong	137
Trasporto e manutenzione del gong	138
L'autore	141
Appendice: Yogi Bhajan	143
Glossario	145
Risorse	149