

認識整體共振銅鑼瑜伽

冷繼珊

Yogi Bhajan於1969年把秘傳的坤達利尼瑜伽引到西方，並公開傳授。他以銅鑼作為教學的輔助工具，幫助那些吸毒者修復神經系統，平衡內分泌系統和轉化意識，讓身體復原療愈。他說：「銅鑼很單純。這是共振的系統。敲奏銅鑼的人就是在敲奏整個宇宙。」他還說：“Vibrate the cosmos and the cosmos shall clear the path—振動宇宙，宇宙就會為你清理身體裡的能量通道”。

銅鑼大師Don Conreaux說：「就太陽系銅鑼瑜伽的整體性而言，不論是在意識、情緒或是細胞層面，都是強調轉化並體驗到多維度的圓滿共振。當我們處於圓滿的整體共振時，我們覺得喜悅並且獲得新生命」。



本人（左二）在太極銅鑼表演後與康諾唐大師（右三）合影