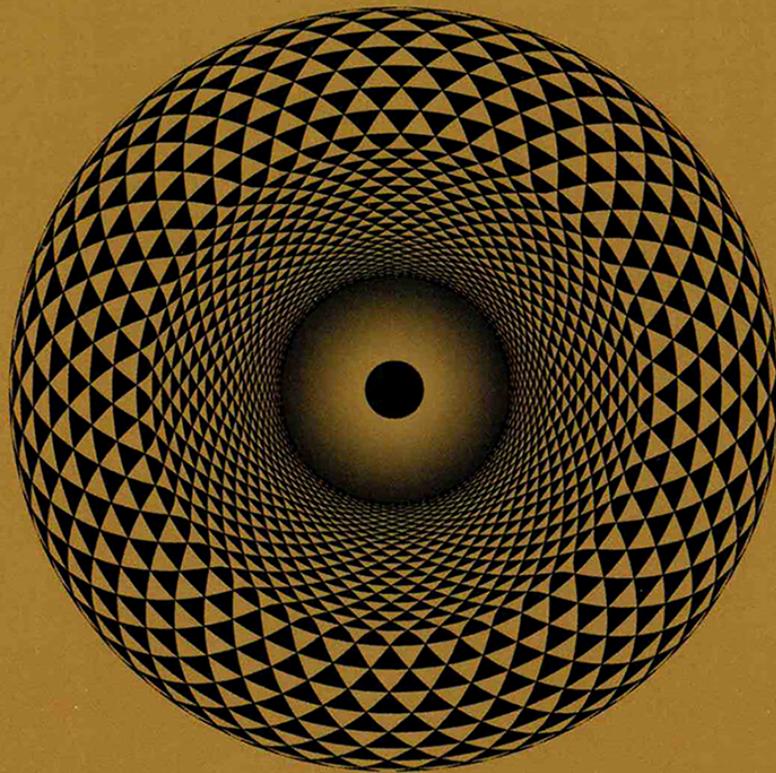


tratto da:

**Roberta Bottari
Fausto Radaelli**

Gong strumento di trasformazione

**Suoni e vibrazioni per ritrovare
l'equilibrio e l'armonia**



... con integrazioni da internet

– a cura di Marco Olivo –

2022

GONG, strumento di trasformazione

Il gong è un grande **acceleratore di processi**, la sua potenza trasformativa è uno straordinario aiuto in un cammino di consapevolezza.

Il gong è **alchimia**. Il gong è **uno specchio**: ci fa vedere come stiamo, dove siamo e il processo che stiamo vivendo.

Le sue vibrazioni stimolano ad abitare il corpo pienamente, a sentirlo in modo articolato e sottile, a volte semplicemente a sentirlo. Per alcune persone questo è uno dei pochi momenti in cui viene vissuta l'esperienza di pieno contatto con sé.

Il presente diventa così l'unico orizzonte temporale percepito e vissuto.

Il gong ci induce nella **consapevolezza che l'adesso e l'eternità coincidono**.

Perdiamo la dimensione temporale abituale, non più tempo lineare, che arriva da qualche parte e va verso una direzione come una freccia dalla linea retta, ma tempo ciclico, tempo che sempre è stato e sempre sarà, nella riproduzione di sé in ogni istante. **Quando siamo connessi con l'adesso, veramente presenti al momento presente, siamo connessi con l'eternità.**

Il presente diventa così l'unico orizzonte temporale percepito e vissuto.

E sono momenti di grande gravidanza quelli in cui né si cerca, né si respinge, semplicemente si è. **Può essere allora sperimentato un senso di totalità, di infinito, di scardinamento delle barriere spaziali e temporali, un'esperienza di apertura e di contatto profondo con quello spazio interiore di pace e di armonia, dove tutto è già presente e nulla va cambiato. È uno stato di grazia.**

Il particolare suono del gong, le sue enormi capacità vibratorie e il modo in cui viene usato hanno un notevole impatto sulla mente, sulle strutture energetiche, sul corpo e nonché sui processi di auto-guarigione delle persone.

È importante riportare armonia su tutti i piani della persona e le vibrazioni del gong, agendo anche sui corpi sottili, tendono a riportare ordine nel caos insito nelle congestioni e a rimettere in movimento armonico le aree in cui i blocchi si manifestano.

Il nostro corpo, che rappresenta le fondamenta della nostra casa intesa come "vita-consapevolezza", è la base da cui partire; se impariamo ad ascoltare il suo linguaggio e i suoi messaggi, saremo in grado di vivere in modo più consapevole e armonico. È proprio nel raggiungimento di questo rilassamento meditativo profondo che i processi riparatori del corpo vengono accelerati, dando così inizio all'auto-guarigione.

Ogni Bagno Armonico con il Gong provoca sensazioni e fa vivere **esperienze diverse a ogni singola persona che la riceve**, più impariamo a lasciarci andare più entriamo in contatto con ciò che è pronto per noi, così che possiamo imparare ad accoglierlo e integrarlo in un processo naturale di autoriequilibrio.

Si parla di “Bagno”, perché il suono riempie tutto lo spazio disponibile e quindi ci si sente immersi in un’oceano vibrazionale.

Il suono è particolarmente pieno e avvolgente.

Il gong permette una sorta di pulizia energetica, psichica ed emozionale, senza che necessariamente dobbiamo riattraversare il malessere vissuto, ma **ci dà la possibilità di attingere nuovamente a tutta la nostra energia potenziale**.

Il terreno è di nuovo ricettivo e ciò favorisce intuizioni e comprensioni chiare e vive, soluzioni rispetto a situazioni importanti della propria vita.

I suoni acuti “ricaricano” il cervello, lo energizzano, mentre quelli bassi lavorano fortemente sul corpo. Le basse frequenze, inoltre, specialmente nella gamma tra i 30 e 120 Hz, sono in grado di agire su dolori e patologie del corpo in modo molto efficace.

Tramite il principio della risonanza e dell’entrainment (risonanza simpatetica), noi ci “riaccordiamo” alle nostre frequenze di salute, sia del corpo fisico sia di quelli che molte tradizioni spirituali ed esoteriche definiscono corpi sottili.

È l’intelligenza dell’essere in azione.

A differenza delle comuni terapie, che solitamente richiedono l’esposizione e la condivisione dei propri problemi, un bagno di gong offre esattamente l’esperienza opposta. **Non servono parole e non implica alcuno sforzo**, e anche per questo il bagno di gong risulta particolarmente utile per coloro che trovano difficoltà a esprimersi.

L’efficacia dei bagni sonori è stata persino riconosciuta da una ricerca dell’Associazione Europea Massaggio-Sonoro-Terapia del 2007, che ne ha riconosciuto il valore in relazione alla gestione dello stress, al miglioramento del rapporto con il corpo, con il riposo e la creatività.

Durante il bagno **il corpo si arrende al suono, che aiuta a eliminare qualsiasi blocco emotivo e psicologico**. I contenuti più profondi del nostro non-conscio vengono sciolti, a volte attivando e a volte disgregando quelle memorie cellulari e quei contenuti psichici ed emozionali cristallizzati per i quali il nostro sistema corpo-mente impiega e spreca molta energia per mantenerli a un livello non consapevole.

Renderli accessibili alla nostra coscienza ci permette di guardarli, accoglierli e integrarli senza doverne subire l’effetto a volte traumatico che ne scaturì nel momento in cui vivemmo quella determinata esperienza.

Il suono del gong ha sicuramente un **potere terapeutico profondo**, particolarmente utile per i soggetti che faticano a lasciar andare la mente logica.

È un grande insegnante, **è una forma di meditazione alternativa** che vale la pena sperimentare visti i benefici che le sono attribuiti da secoli.

I suoni, rispetto alla parola, riescono a far vibrare più intensamente la parte emozionale, questo ci permette di **riaccedere a memorie perdute, risvegliare sogni** e in generale avere una maggiore comprensione di noi stessi favorendo la sensazione di essere parte di un tutto.

Le potenti vibrazioni del gong determinano una sorta di massaggio interno: **ogni cellula del corpo, investita da queste onde, viene delicatamente massaggiata, e in questo modo rivitalizzata e purificata: viene indotta a eliminare materiale di scarto, ovvero tossine, che poi il corpo drena.** Qui risiedono molti degli effetti benefici del gong: la sua capacità di riequilibrare, sbloccare, lenire, trasformare.

Ogni singola cellula viene stimolata a ritrovare uno stato di armonia con il resto dell'organismo, e con la vibrazione primaria da cui tutto ha origine; in questo processo si possono avvertire vecchi dolori fisici che riemergono per poi venire disciolti, oppure sentire varie parti del corpo risuonare e vibrare piacevolmente similmente a un vero e proprio massaggio fisico. Si possono contattare emozioni superiori, stati di gioia intensa, pienezza, pace intima, piacevole estasi.

Il suono del gong è al contempo **armonico e dissonante**, in quanto produce una continua sinfonia cangiante di suoni che si intrecciano, si trasformano e si creano dalla combinazione di frequenze.

È un processo non lineare, così come la vita stessa, **un processo sonoro dove il caos produce armonia che ridiventa caos per ridiventare armonia in un ciclo continuo dove in ogni istante armonia e dissonanza, a un livello profondo, coesistono,** creando quella che Dane Rudhyar definisce *dissonant harmony*, l'armonia dissonante. C'è da ricordare che in ogni composizione che suona armonica è presente un certo grado di **dissonanza ed è questa che porta l'ascoltatore a percepire tensione e tendenza verso la risoluzione,** a determinare non solo la dimensione espressiva della musica ma anche la sua bellezza.

Inoltre molta musica considerata dissonante, come alcune composizioni tradizionali extra-europee, ha come scopo ultimo quello di accompagnare l'ascoltatore a connettersi con i misteri dell'universo e ad acquisire un livello di consapevolezza superiore.

Il gong ha il potere di “nutrire” direttamente la parte intuitiva e non lineare della mente, la parte implicita, inconscia, in quanto il suo suono non è prevedibile dalla parte razionale della mente e **“parla” quindi maggiormente il linguaggio dell'emisfero destro.** Quando l'emisfero sinistro del cervello è messo momentaneamente in condizione di non dominanza e l'emisfero destro è stimolato, **le potenzialità di creatività, intuizione e auto-guarigione si attivano potentemente.**

Il gong aiuta a integrare le abilità della parte destra del cervello con le abilità, solitamente ben consolidate e prevalenti, della parte sinistra del cervello.

Lavorando insieme, i due emisferi rendono possibile l'incredibile realtà del funzionamento del nostro cervello, dove capacità logiche e capacità intuitive, approccio analitico e approccio olistico, modalità verbale e modalità non verbale si integrano formando la magnifica complessità della mente umana.

Stimolando la sincronizzazione tra i due emisferi cerebrali si incrementa anche la produzione di endorfine, sostanze endogene per ridurre il dolore.

Si viene a creare un maggiore e benefico equilibrio nell'intero cervello, espandendo il potenziale posseduto da ogni persona.

È nella sintonia tra conscio e inconscio, tra mente e corpo, è nel riequilibrio delle nostre strutture energetiche che si attivano processi di auto-guarigione, si superano gli auto-sabotaggi e i blocchi che sorreggono quei comportamenti che causano patologie e sofferenza.

Durante il bagno di gong **l'intero corpo vibra e muta di frequenza: un nuovo stato energetico viene ripristinato**, aree specifiche del corpo vengono pigiate e stimolate; qualunque sia il rapporto tra le parti del corpo e l'intero corpo non importa, tutto viene trasformato e armonizzato dopo una sessione di Gong, si possono anche rigenerare i neuroni e le loro interconnessioni.

L'entrata in uno stato di coscienza non ordinaria viene spesso accompagnata nell'esperienza del gong da una **CONDIZIONE DI TRANCE**.

Questa parola deriva dal latino "*transire*", cioè spostarsi da uno stato all'altro.

Durante una sessione, soprattutto se abbastanza lunga come in un bagno di gong, le persone transitano più volte tra la veglia e il sonno.

La stimolazione vibrazionale della sonorità **agisce sulle onde alfa, theta e delta** a livello celebrale, inducendo uno stato simile al dormiveglia; vissuti lontani possono riapparire e stress emotivi/fisici fissati nel corpo/mente andranno a dissolversi.

A volte si è subito avvolti da un profondo senso di leggerezza/galleggiamento e di vuoto, pacifico ed estatico.

La condizione di trance affianca diversi stati modificati di coscienza quali l'estasi, gli stati allucinatori, le esperienze fuori dal corpo, quelle di pre-morte, stati mistici e lo stato ipnagogico (condizione della coscienza che fa da ponte tra la veglia e il sonno, dal greco *hypnos* [sonno] e *agogos* [che porta a]).

Si verificano importanti modificazioni dello stato di coscienza quali, rifacendoci allo psicologo americano Charles Tart, percezione del tempo e dello spazio, senso di identità, funzionamento della memoria, nonché la logica ordinaria e la relazione con il mondo esterno e interiore.

Le più recenti ricerche in campo neuroscientifico identificano l'ipnagogico come uno stato di coscienza simile al sonno REM ma semi-cosciente o semi-lucido; in questo stato **le barriere della razionalità si assottigliano e il flusso creativo derivante dal lavoro della mente inconscia si fa largo producendo idee, visioni, intuizioni che nel normale stato di veglia faticano a farsi largo.**

È l'inconscio che dialoga in grande sintonia con il conscio.

Possiamo rintracciare le fasi di entrata in uno stato di trance osservando la struttura di una sessione di gong: la transizione da uno stato di piena vigilanza a quello di rilassamento attraverso la meditazione guidata e i primi suoni; il viaggio derivante dai suoni e vibrazioni dei gong; il ritorno alla normalità dopo il silenzio finale attraverso l'accompagnamento verbale e i suoni appropriati.

IL FENOMENO DELLA SINESTESIA (dal greco *syn* [insieme] e *aisthànomai* [percepire]) è molto presente nel guidare i processi mentali che avvengono nello stato ipnagogico. Durante un'esperienza sinestetica abbiamo **una percezione simultanea di più sensi, una contaminazione tra i vari canali sensoriali**, come udire un colore o vedere un suono.

Pare che nell'esperienza dell'addormentamento ci sia un certo grado di sinestesia che coinvolge, oltre ai canali sensoriali, anche quelli cognitivi, determinando così una capacità di andare oltre il normale funzionamento razionale per accedere a una prospettiva più ampia dove **il processo elaborativo si nutre di intuizioni, di sinergie tra sensi e pensiero portandoci in lidi inavvicinabili dalla sola analisi logica.**

La particolarità del Gong – così come le Campane Tibetane – è data dalla presenza di **tantissimi armonici** difficilmente ottenibili dai più noti strumenti musicali.

Chi riceve il massaggio sonoro sarà comodamente sdraiato e verrà letteralmente inondato e avvolto dalle frequenze armoniche. La percezione quasi materica e piena del suono, entrando in risonanza con il corpo, dona ai partecipanti un effetto rigenerante e riequilibrante. **Il nostro corpo è materia, la materia è vibrazione, quindi per la proprietà transitiva noi siamo vibrazione.**

Proprio per questo motivo e **grazie al principio della risonanza**, nel momento in cui veniamo attraversati da vibrazioni armoniche, ogni nostra singola cellula incomincerà a vibrare all'unisono con queste frequenze benefiche, portando armonia a tutto il sistema corpo/mente/spirito.

A livello corporeo questa stimolazione permetterà il rilascio di tossine e tensioni accumulate nel tempo, con un'accelerazione del processo di auto-guarigione e un rilassamento profondo di tutte le parti dove c'è contrazione e ristagni energetici. Infatti l'organismo tornando a vibrare a una frequenza naturale beneficerà di un effetto riequilibrante e rigenerante.

Inoltre le vibrazioni armoniche agiscono a **livello cerebrale**, donandoci una percezione di pace e silenzio interiore; tramite la regolarizzazione del ritmo delle onde cerebrali la mente si quietava portandoci in uno stato di meditazione e di rilassamento profondo dove il sistema mente-corpo si rigenera di nuova energia.

Il concetto alla base di questa pratica è che il suono emesso dal gong riesce a infiltrarsi nella nostra coscienza esterna, addentrandosi sempre più, in modo da disconnetterci dal mondo superficiale e da tutti i problemi a esso associati.

Dall'esperienza di un bagno di gong **ricaviamo una maggior consapevolezza dei nostri stati di coscienza, catturiamo pezzi di saggezza del nostro inconscio, innestiamo processi di problem solving, creatività e intuizione e attiviamo potenti processi di auto-guarigione. Inoltre il suono e le vibrazioni del gong possono far emergere importante materiale inconscio e metterlo maggiormente in contatto con vissuti ed emozioni depositati nel profondo della sua psiche...** è possibile infatti che durante l'esperienza si vada a localizzare in una parte del corpo determinata, dove la pulsazione vuole andare. *È il corpo a ricordare chi siamo, non la mente.*

Il gong un potente alleato nel normalizzare l'**equilibrio tra funzioni del sistema simpatico e parasimpatico. Ha la capacità di operare a 360° sulla persona nella sua interezza, con risultati importanti sul piano fisico, mentale e spirituale.**

Negli ultimi anni stiamo assistendo alla presa di coscienza dell'importanza di **non perdere di vista il sistema completo quando vogliamo intervenire su una sua parte. Il gong infatti crea un campo sonoro-vibrazionale che agisce sulla parte come sull'insieme, impatta il corpo nella sua totalità** (e non su parti separate), **la mente nella sua globalità** (connettendo conscio e inconscio, cervello destro e cervello sinistro), **tutte le strutture energetiche** (purificandole, riallineandole e rinforzandole) e **lo spirito** (aiutando la persona ad andare al di là dell'illusoria separazione egoica ed entrare nella vera Essenza dell'Essere).

Potremmo affermare che il gong ci fa accedere all'esperienza del **passaggio dalla piccola prospettiva dell'ego alla vasta prospettiva dell'anima.**

Afferma Don Conreux: *“Per il nostro ego polarizzato la vita è un problema da risolvere ma per l'anima neutrale la vita è un mistero da vivere”.*

Quando poi passiamo mentalmente dalla prospettiva dell'ego a quella dell'anima, iniziamo a guarire noi stessi. Questo passaggio avviene anche grazie agli stati liminali della mente attraversati in un bagno di gong, i quali, aprendoci alla saggezza del nostro inconscio, ci conducono nello spazio di contatto con la nostra più profonda essenza.

Il gong è come un accordo mistico totale, la OM che allinea l'ego con la totalità dell'esistenza e ci riconnette con la nostra natura autentica, dissolve la separazione tra l'ego e il mondo, ci fa vibrare nelle corde dell'assoluto e nel tempo eterno.

Le vibrazioni sonore del Gong **sollecitano le 72 mila Nadi**, ovvero i canali energetici presenti nel nostro corpo, rimuovendo gli eventuali blocchi e attivando il processo di rinnovamento dell'organismo, con benefici effetti rivitalizzanti sul sistema nervoso e immunitario e accelerando i processi di autoguarigione del corpo umano.

Queste particolari vibrazioni **aprono e allineano i chakra**: vengono così liberati da schemi emozionali che riducono la loro fluidità e la reattività.

In particolare agiscono con grande efficacia sul sesto e sul settimo chakra, sulle ghiandole pituitaria e pineale a essi collegate, e sul sistema parasimpatico, una parte del sistema nervoso che presiede alle funzioni corporee involontarie e stimola la quiete, il rilassamento, il riposo, la digestione e l'immagazzinamento di energia.

Le vibrazioni sonore del Gong inoltre **puliscono l'aura** (durante il bagno di gong l'aura assume una colorazione bluastra, associata a uno stato di profondo rilassamento; in un secondo tempo diventa verde, colore associato alla pulizia sottile, infine assume una colorazione tra il violetto e l'oro, cromie dell'energia divina).

Tramite il principio della risonanza, noi ci "riaccordiamo" alle nostre frequenze di salute, sia del corpo fisico sia di quelli che molte tradizioni spirituali ed esoteriche definiscono corpi sottili.

Durante i Bagni di Gong i partecipanti si rilassano, preferibilmente sdraiandosi comodi a terra su un tappetino, coperti con un plaid se si preferisce, calandosi in questa esperienza di suoni prodotti da vari strumenti. Si crea così uno stato di **coscienza espansa percepita sul piano fisico, emotivo e mentale** che permette di rigenerarsi energeticamente, attivare processi di consapevolezza, di riarmonizzazione e riequilibrio.

La sensazione di profondo disagio che a volte si può avvertire durante il Bagno Armonico risulta essere profondamente liberatoria, portando nei giorni seguenti maggiore energia, pace e forza interiore.

A volte per alcune persone il volume alto del gong va a impattare con **un senso di paura** a vari gradi. Non si tratta di una paura specifica, ma sempre di una paura primordiale, archetipica, come se quella densità di suono che arriva in modo così possente annulli completamente la possibilità di attuare una qualche forma di controllo. L'aspetto altamente positivo di questa esperienza è che **le persone impattano con l'Ombra e ne escono non solo indenni ma anzi rafforzate.**

"Ombra", nella importante prospettiva junghiana, è la parte di noi che non abbiamo sviluppato e integrato. È opposta ma al contempo strettamente intrecciata alla Luce.

Per Jung quando l'Ombra viene vista e accettata si attua il processo d'individuazione facendoci evolvere come individui.

"Non si diventa illuminati perché ci si immagina qualcosa di chiaro, ma perché si rende cosciente l'oscuro." (Jung)

L'INTENTO

Prima di ricevere un bagno di gong è utile per i partecipanti soffermarsi su un intento. Questo significa aiutare i già potentissimi suoni di trasformazione del gong a risuonare con i nostri bisogni più profondi, a esprimerli e a guidarli.

L'intento è un sintonizzarsi su frequenze positive, di apertura al futuro, indirizzando la nostra energia verso la realtà che desideriamo. L'intento è desiderio di qualcosa. È attingere dall'universo, dalle infinite possibilità che sono compresenti per sintonizzarsi e ricevere proprio quella realtà che abbiamo desiderato.

FREQUENZA DEI BAGNI DI GONG

L'effetto benefico del bagno di suoni continua anche nei giorni a seguire.

La possibilità di praticarli con cadenza regolare porta effetti sempre più tangibili e durevoli nel tempo.

Il gong offre, tra le altre, una grande opportunità di creare un vero e proprio percorso di consapevolezza e trasformazione. ***Ricevere più bagni di gong ravvicinati nel tempo permette di andare a lavorare sempre più profondamente, e, strato dopo strato, può sostenere il processo di riequilibrio e benessere.***

La regolarità permette un sostanziale radicamento del processo trasformativo.

INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI

Sono poche le potenziali controindicazioni, tra queste possiamo annoverare le persone che hanno **un pace-maker**, e, ma non in termini assoluti, le **donne nei primi mesi di gravidanza**.

Può accadere talvolta che alcune persone durante la sessione percepiscano dei **dolori** o dei **malesseri**; in genere si tratta di una normale fase di riarmonizzazione, in cui il suono agisce là dove ci sono delle disarmonie per portare armonia, muovendo l'energia, riaccordando le cellule alla loro frequenza naturale.

Abbiamo osservato come questo fenomeno abbia normalmente il suo sviluppo all'interno della sessione, per lasciare poi un senso di benessere e alleggerimento a bagno di gong terminato.