

# CENTRO CULTURALE ARCADIA

MORLUPO: VIA SAN SEBASTIANO, 7 **B**  
06.83936790 ☎ 333.4728501

## ORIGINI E BENEFICI DEI BAGNI E MASSAGGI SONORI, GONG E CAMPANE TIBETANE

Sembra che il gong esista fin dall'età del bronzo, quando era utilizzato dagli sciamani per cerimonie e riti sacri. Molto diffuso in tutto l'oriente e in India è stato sempre considerato uno strumento magico e fortemente connesso al divino, tanto che la sua costruzione e il suo utilizzo sono a lungo rimasti esclusivi di poche famiglie che ne tramandavano la tradizione di padre in figlio. Il suono del gong ricorda l'OM, suono primordiale della creazione dell'universo. Utilizzato dal 1700 nelle orchestre, si è poi ulteriormente diffuso in occidente grazie ad alcuni gruppi rock degli anni '70, per poi ottenere larga diffusione negli ultimi anni per la suono terapia.

La "Gong terapia", è l'utilizzo delle vibrazioni sonore per armonizzare in profondità a tutti i livelli, fisico, mentale, emotivo e spirituale. L'energia delle frequenze sonore va a sciogliere nodi e blocchi presenti nel nostro organismo donando effetti benefici inaspettati. L'effetto più immediato che si prova è un profondo rilassamento, un miglioramento della qualità del sonno, diminuzione di ansia stress e depressione. Durante il bagno sonoro le nostre cellule vengono cullate e riarmonizzate e la percezione che si prova, lasciandoci andare alla sensazione, è quella di un massaggio impalpabile in uno stato tra il sonno e la veglia come si fosse tornati al sicuro in un grembo materno.

Le campane tibetane, al pari del gong, hanno una origine antichissima, originarie del Tibet e diffuse anche in India e Nepal e riservate a scopi cerimoniali, sono arrivate in occidente nel XX secolo come strumenti per terapie vibrazionali, meditazioni, yoga. Unitamente alle campane utilizzo anche il diapason terapeutico, una sorta di agopuntura vibrazionale che va a trattare punti specifici restituendo la corretta vibrazione alterata da blocchi e dolore.

In ultimo, la differenza tra bagno sonoro e massaggio sonoro: nel primo gli strumenti (gong, campane, cimbali...) non sono appoggiati sul corpo ma suonati in modo da creare una avvolgente bolla sonora; nel secondo invece il trattamento è singolo e le campane possono essere anche appoggiate sul corpo o vicino ai chakra e alle zone specifiche da trattare.