



**Gli armonici del canto dei Mantra, le vibrazioni di Gong, Campane Tibetane e altri strumenti sciamanici e ancestrali, producono un massaggio sonoro che aiuta a ri-energizzare, ri-equilibrare, ri-lassare corpo e mente in un momento di coccole benessere e amore.**

## **Il Gong come strumento di guarigione...**

Il Gong è uno strumento sacro e molto antico, si sono trovate tracce del suo utilizzo già 6000 anni fa da parte dei primi Sciamani e monaci dell'Età del Bronzo che lo suonavano nelle cerimonie come strumento di iniziazione per l'illuminazione e la meditazione.

Il Buddismo insegna che se colpito correttamente, il Gong emette un suono estremamente simile all'OM, il suono primordiale che ha dato vita a tutte le cose.

**Oggi,**  
seguendo gli insegnamenti  
dei Grandi Maestri Internazionali  
Don Conreaux ed Aidan McIntire,  
**viene utilizzato come strumento di guarigione.**


Nell'ultimo decennio la Terapia del Suono è stata oggetto di numerose verifiche scientifiche, si pensi agli esperimenti di Ernst Chadni e Masaru Emoto, gli studi di Sonoterapia, Vibroacustica, Cimatrica sugli effetti del suono sulla materia. Sempre più medici e ricercatori hanno constatato che i suoni, tramite il fenomeno di risonanza, hanno degli effetti importanti sulle onde cerebrali, sugli stati di coscienza e la sincronizzazione degli emisferi, sul nervo vago e infine sulla salute in senso lato.

Nello specifico della terapia degli armonici, si è concluso che le vibrazioni e i suoni prodotti dal Gong stimolano l'armonia delle onde cerebrali rigenerandole, riducendo così tensioni e difficoltà emotive, massaggiando ogni cellula del corpo e stimolandola a riarmonizzarsi.

La Terapia Armonica e Vibrazionale rappresenta un prezioso strumento per ritrovare l'armonia e prendersi cura di corpo, mente e spirito. Accelera i processi di autoguarigione, offre benefici effetti sul sistema nervoso e immunitario, permette di raggiungere uno stato di riposo e rilassamento profondo.







L'Universo, la terra, gli esseri viventi sono composti, fin dentro ogni piccola cellula, da frequenze sonore impercettibili, le vibrazioni sonore del Gong sollecitano i canali energetici, si propagano grazie ai fluidi presenti nel corpo.

Durante un bagno di Gong si apre un magico mondo sonoro, molte persone lo descrivono come un viaggio in cui i confini del tempo e dello spazio iniziano a sgretolarsi, donando la sensazione di essere cullati in un profondo oceano o nel grembo materno; le onde cerebrali cambiano frequenza passando da uno stato di veglia (Beta: 13-30 Hz) ad un rilassamento (Alfa: 8-12Hz) sempre più profondo (Theta: 4-7Hz) raggiungendo anche il sonno e l'abbandono totale (Delta: 0,1-3Hz).

Il percorso di ascolto è soggettivo, permette ad ognuno di vivere esperienze diverse su diversi piani:

- corporeo: sciogliendo le tensioni e i blocchi energetici, donando uno stato di leggerezza e rilassamento, le vibrazioni vengono avvertite nelle varie parti del corpo, a seconda dei diversi suoni che si alternano durante la terapia. A volte capita di percepire dolori fisici, è il momento in cui si sciolgono i blocchi.
- psicologico: si alternano molte emozioni, le vibrazioni hanno il potere di accelerare l'elaborazione dei vissuti; può sopraggiungere la commozione e la liberazione di lacrime represses, sciolgono stati d'animo meno piacevoli che a lungo andare potrebbero compromettere l'energia vitale; può accadere di percepire euforia e felicità, o più frequentemente uno stato di gioioso rilassamento e pacatezza.
- meditativo e spirituale: durante il bagno di Gong possono avvenire grandi viaggi rivelatori, forme, colori, ricordi, immagini, sensazioni, intuizioni si alternano in un movimento armonico.

**Cinzia Casella, Terapeuta degli Armonici,  
Operatrice Olistica, Psicologa, Counselor,  
Arte-Terapeuta.  
Fb: Sul Sentiero del Benessere**

