



EL GONG, EL SONIDO Y LA REGULACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO

QUÉ SABEMOS, QUÉ INTUIMOS Y QUÉ NO DEBEMOS AFIRMAR

VICENTE SAUS CANTERO
GONG PLAYER
TERAPEUTA OCUPACIONAL



GONG Y VIBRACIÓN CORPORAL



El gong:

- No es solo música
- Es vibración de baja frecuencia
- Se percibe con el cuerpo entero

Esto puede:

- Aumentar la conciencia corporal
- Facilitar la descarga de tensión
- Llevar a estados de relajación profunda



01 PUNTO DE PARTIDA

Quienes trabajamos con el gong lo sabéis por experiencia:

- El sonido mueve algo
- El cuerpo responde
- Las personas se relajan, lloran, se abren o se aquietan
- La pregunta no es si pasa algo.
- La pregunta honesta es:
- 🖐️ ¿Qué podemos decir que pasa... y qué no?



02 UNA BASE COMÚN

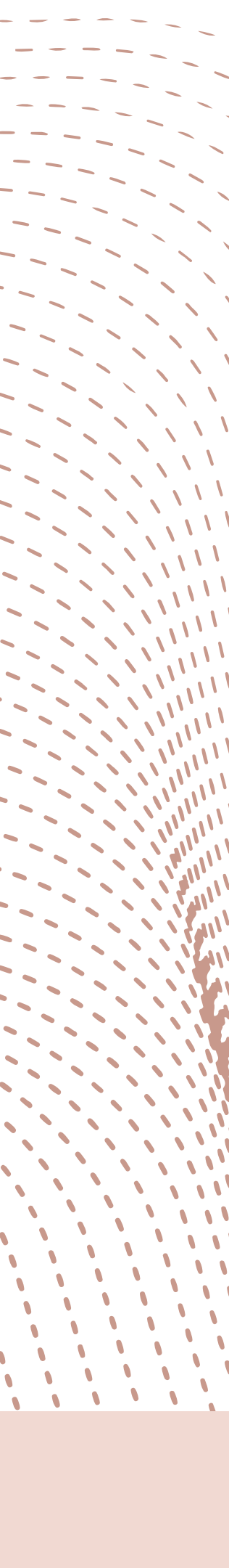
El sonido no actúa “solo en la mente”.

Actúa sobre:

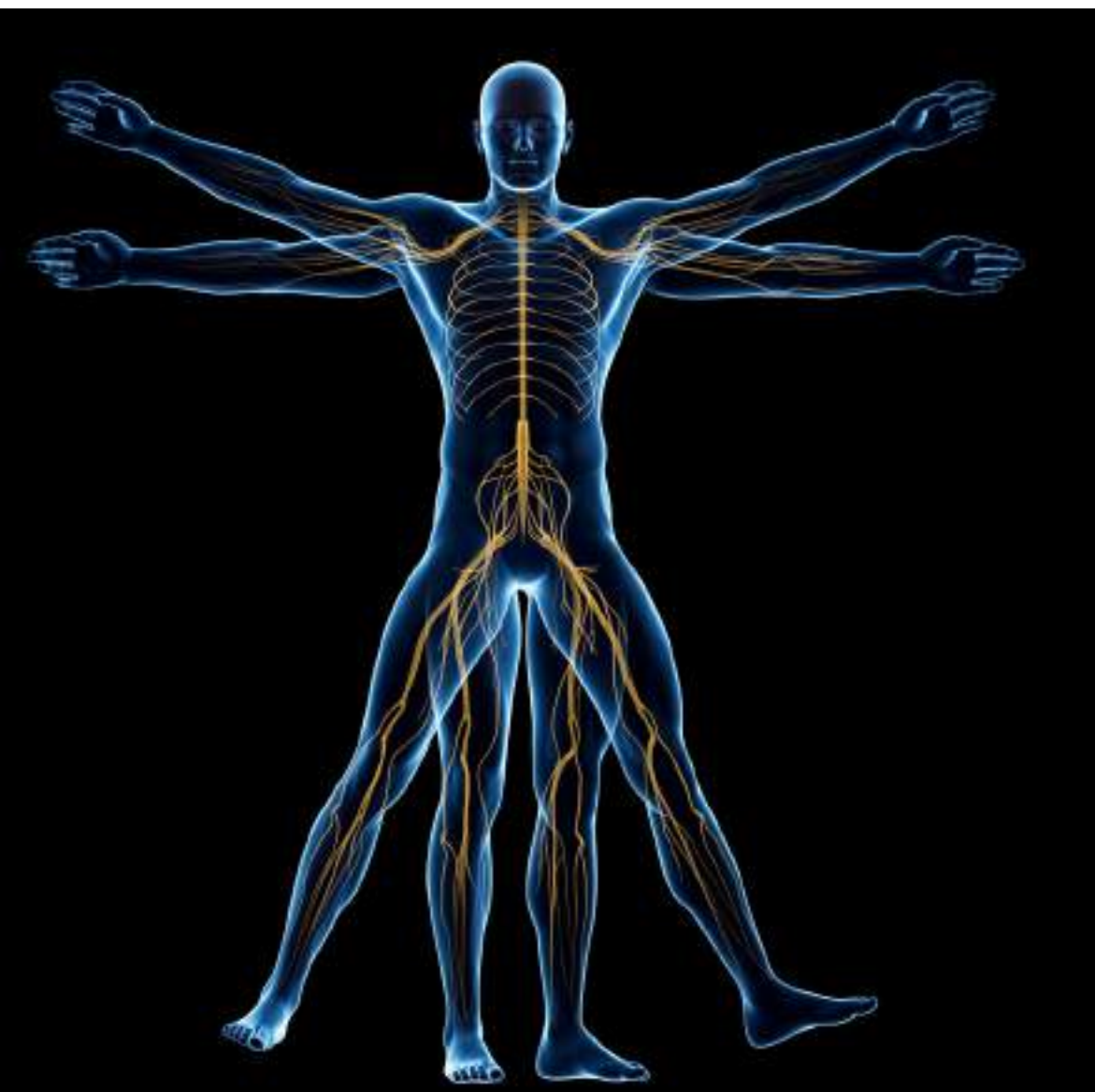
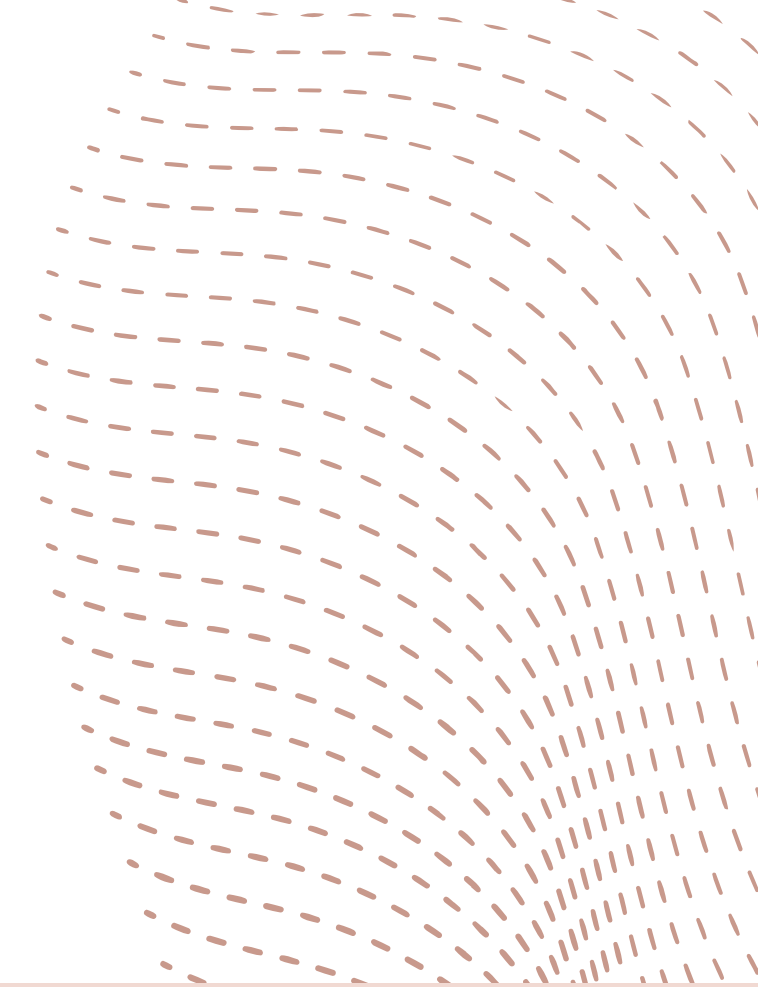
- El cuerpo
- El sistema nervioso
- La respiración
- La atención

Esto no es meramente espiritualidad ni medicina alternativa.

Es también fisiología básica.



03 SISTEMA NERVIOSO Y REGULACIÓN



Todas las personas tenemos un sistema nervioso que:

- Se activa (alerta, estrés)
- Se desactiva (calma, descanso)

El problema en muchas personas:

- No es el estrés puntual
- Es la dificultad para volver a la calma

👉 Ahí es donde el sonido puede tener sentido.

04

EL SONIDO COMO ESTÍMULO SENSORIAL

EL SONIDO ES:

UN ESTÍMULO AUDITIVO

UN ESTÍMULO VIBRATORIO

UNA EXPERIENCIA CORPORAL

PUEDE MODULAR EL NIVEL DE ACTIVACIÓN

PUEDE AYUDAR A QUE EL CUERPO SE REORGANICE

ESTO SE LLAMA AUTORREGULACIÓN.

05 LO QUE DICE LA CIENCIA

Los estudios existentes muestran que:

La vibración :

Reduce tensión

Reduce ansiedad

Mejora el estado de ánimo

Esto está demostrado sobre todo en población general

👉 Importante:

El trabajo con gong no se orienta al tratamiento de diagnósticos concretos, sino a la modulación de síntomas transdiagnósticos —como la ansiedad, el insomnio, la hiperactivación fisiológica o la tensión muscular— que están presentes en múltiples trastornos mentales.



06 ENTONCES, ¿QUÉ SÍ PODEMOS DECIR?

Con rigor, un facilitador de gong puede decir:

- ✓ “El sonido puede ayudar a relajar el sistema nervioso”
- ✓ “Puede favorecer estados de calma y presencia”
- ✓ “Puede ser una experiencia reguladora para algunas personas”

Y debemos evitar decir:

- ✗ “Esto cura la depresión”
- ✗ “Esto trata la esquizofrenia”
- ✗ “Esto sustituye terapia o medicación”



07 EMOCIONES EN LOS BAÑOS DE GONG

DURANTE UN BAÑO DE GONG PUEDEN APARECER:

- LLANTO
- RECUERDOS
- SENSACIONES INTENSAS
- SILENCIO PROFUNDO

ESTO NO SIGNIFICA:

- QUE SE ESTÉ "SANANDO UN TRAUMA"
- QUE SE ESTÉ "HACIENDO TERAPIA"

SIGNIFICA QUE:

- 👉 EL CUERPO SE SIENTE LO SUFICIENTEMENTE SEGURO
COMO PARA SOLTAR.



08

EL RIESGO DE IR DEMASIADO LEJOS

Cuando el mundo del gong:

- Usa lenguaje clínico sin base
- Promete efectos terapéuticos
- Invade terrenos sanitarios

Se generan:

- Riesgos para las personas
- Desconfianza desde la ciencia
- Desprestigio del propio trabajo sonoro

El rigor protege.

9

¿Y LA SALUD MENTAL GRAVE?

En personas con sufrimiento psíquico intenso:

El sonido puede ser:

Regulador

Abrumador

Activador

Por eso:

Nunca debe imponerse

Debe ser suave

Debe haber posibilidad de salir

Debe haber derivación profesional si hace falta



10 GONG, PRESENCIA Y ESCUCHA

El mayor valor de lo que genera el gong es:

- La escucha
- El silencio
- El espacio seguro
- La no exigencia

ESO YA ES MUCHO.



11 CÓMO COMUNICAR EL TRABAJO CON RIGOR

Un lenguaje honesto podría ser:

“Ofrezco experiencias de sonido y vibración orientadas a la relajación, la presencia y el bienestar. No sustituyen tratamientos médicos o psicológicos.”

Ese lenguaje:

- Es ético
- Es profesional
- Abre puertas, no las cierra



1 2 CUANDO EL GONG SE USA BIEN

EL GONG:

- NO INVADE
- NO FUERZA
- NO PROMETE
- ACOMPAÑA

Y ESO:

👉 ES PROFUNDAMENTE TERAPÉUTICO EN EL SENTIDO HUMANO

13 PUENTES CON LA CIENCIA



Cuando el mundo del sonido:

- Reconoce límites
- Habla de experiencia y no de curación
- Colabora con profesionales sanitarios

Ocurre algo importante:

👉 Se construyen puentes reales.

CUANDO EL TRABAJO ES HONESTO:

- EL SONIDO SOSTIENE
- LA VIBRACIÓN ACOMPAÑA
- LA PRESENCIA TRANSFORMA

Y ESO, BIEN HECHO, YA ES MUCHÍSIMO.

