

A person is shown in silhouette from the back, standing on a dark, rocky hill. They are carrying a large, circular gong on their back and holding a mallet in their right hand. The background is a vast, flat landscape under a sky with soft, orange and blue clouds, suggesting a sunset or sunrise.

Baño de Gong

Beneficios físicos y emocionales de
asistir a un Baño de Gong

Vikrampal

Beneficios físicos y emocionales de asistir a un Baño de Gong

RESUMEN

Este trabajo trata sobre la investigación realizada a través de la interpretación de 42 Baños de Gong en 7 países, el pasado 16 de mayo de 2022 durante la celebración de la Luna Wesak.

Se estudió la eficacia del Baño de Gong, siguiendo la estructura creada por Don Conreaux , como generador de bienestar físico y emocional. Midiendo su impacto positivo en el plano físico sobre el nivel de energía, el dolor y la sensación de enfermedad. En el plano emocional, pudimos observar respuestas positivas en la mejora del estrés, la ansiedad y la tristeza.

Para ello se realizaron baños de gong con una estructura terapéutica según las pautas marcadas por Vikrampal a los intérpretes. Los resultados obtenidos indican que las 363 personas evaluadas alcanzaron una mejora importante tanto en su estado físico como en el emocional.

Palabras clave: gong, terapia de sonido, dolor, ansiedad, tristeza, nivel de energía, estrés, enfermedad.

Objetivos:

Evaluar la eficacia del Baño de Gong como actividad complementaria en la vida diaria, para mejorar el estado físico general de salud y el estado emocional.

Método:

Se realizaron 42 baños de gong durante el día 16 de mayo de 2022 coincidiendo con la celebración de la Luna Wesak. Duración de la sesión: 45 minutos de sonido gong, más 5-10 de silencio. Los participantes reciben tumbados sobre una esterilla la sesión con los pies orientados hacia el set de gongs, ojos cerrados, brazos y pernas ligeramente separados con las palmas de las manos hacia arriba.

Antes de comenzar, se aplica el cuestionario "Cuestionario beneficios gong vikrampal v22-01". Una vez terminada la sesión, se vuelve a pasar dicho cuestionario para medir el efecto terapéutico del Baño de Gong.

ABSTRACT -

This work deals with the research carried out through the interpretation of 42 Gong Baths in 7 countries, on May 16th, 2022 during the celebration of the Wesak Moon.

The effectiveness of the Gong Bath was studied, following the structure created by Don Conreaux, as a generator of physical and emotional well-being. Measuring its positive impact on the physical plane on the level of energy, pain and the feeling of illness. On the emotional level, we were able to observe positive responses in the improvement of stress, anxiety and sadness.

For this, gong baths were performed with a therapeutic structure according to the guidelines set by Vikrampal for the interpreters. The results obtained indicate that the 363 people evaluated achieved a significant improvement in both their physical and emotional state.

Keywords: Gong, Sound therapy, pain, anxiety, sadness, energy level, stress, illness

Análisis de datos

7 países - 42 salas - 42 Intérpretes - 471 Participantes - 363 formularios válidos.

Los datos han sido tratados en Google forms i Microsoft excel



1- INTRODUCCIÓN

Estamos viviendo uno de los momentos más agitados y de mayor conflicto sociopolítico de las últimas décadas. Una etapa de profunda transformación social y de estilo de vida, en la que están coincidiendo varios ciclos de cambio al mismo tiempo:

- Cambio Climático.
- Cambio Tecnológico.
- Cambio Geopolítico.

Acabamos de transitar por una pandemia que nos ha afectado a todos. La forma de relacionarnos, de trabajar, de comprar, de estudiar, de viajar, de disfrutar del ocio, se han transformado y se ha instalado “una nueva normalidad”.

Además, la crisis social, económica y sanitaria vivida con la pandemia del coronavirus, el populismo y la polarización política son los ingredientes perfectos para hacer que nuestra moderna sociedad se rompa en pedazos.

A partir del conflicto bélico entre Ucrania y Rusia, iniciado en febrero de 2022, se ha desencadenado, especialmente en Europa, una espiral inflacionista que esta creando un nuevo marco económico de recesión.

En este entorno, los datos de casos de suicidio, depresión y enfermedades mentales, se han disparado. En España, el promedio diario en 2021 era de 10 suicidios. La Organización Mundial de la Salud calcula que cada suicidio causa un impacto psicológico serio en al menos seis personas.

En Europa, en 2021, los casos de trastornos mentales comunes como la ansiedad y la depresión ha aumentado un 27%, según ha dado a conocer el doctor Narcís Cardoner, psiquiatra en el Hospital Universitario Parc Taulí, quién ha afirmado que "se prevé que ese impacto continúe porque al malestar causado por las restricciones y la continua incertidumbre, se les añaden todas las dificultades que vendrán del impacto económico de esta crisis".

En Latinoamérica la situación no es diferente. América Latina también pierde miles de vidas por suicidio cada año. Angustia, depresión, falta de autoestima y ansiedad, son los principales trastornos que sufre la población, siendo el segmento de los jóvenes el que más se ve afectado.

¿Cómo podemos prevenir la ansiedad?

¿Cómo podemos evitar que la ansiedad se transforme en depresión?

¿Cómo podemos reducir el flujo de suicidios?

Estas son las preguntas con las que tenemos que trabajar como colectivo, sin distinción de ideología, color o fronteras.

¿Puede ayudar la Terapia de Sonido, el Baño de Gong, a aliviar estos síntomas?

En el ámbito terapéutico, la musicoterapia esta tomando más presencia. Y hay expertos como Goldman, Maman, Leeds, Levitin, y el Dr. Gaynor que también apuestan por el poder sanador del sonido. Ya que el sonido influye en el proceso de sanación alterando las funciones celulares mediante efectos energéticos. Esto hace que los sistemas biológicos funcionen mejor. Además, se calma la mente y con ello el cuerpo, y tiene efectos emocionales que a su vez ayudan a equilibrar el sistema inmune.

El Baño de Gong fue creado a principios de 1970 por Don Conreux, siguiendo las indicaciones de su Maestro Yogi Bhajan. A partir de aquí, Don lo divulgó por todo el planeta y hoy son miles las personas que los realizan en los cinco continentes.

El sonido y la vibración que emite el gong se introduce en el cuerpo físico. Afecta positivamente al cerebro, cambiando su patrón de onda, y a la mente facilitando la entrada en el espacio meditativo.

Esto le permite desbloquear patrones del subconsciente, bloqueos físicos y emocionales, proporcionándote una agradable sensación de bienestar.

Considerando que la Terapia de Sonido con Gong está demostrando tener efectos positivos tanto en el plano físico, como emocional, mental y espiritual, y su gran capacidad para:

- reducir el estrés
- mejorar la relajación
- equilibrar el sistema glandular
- regenerar el sistema nervioso
- aumentar la conciencia
- aumentar la capacidad psíquica
- mejorar el sueño

hemos planteado la hipótesis de que el baño de gong puede ser un complemento para la mejora del estado físico de salud (nivel de energía, reducción del dolor, sensación de enfermedad) y la mejora del estado emocional (sentimiento de tristeza, estrés y ansiedad).

A partir de estas consideraciones, el objetivo primordial de esta investigación es el de evaluar, a través de la aplicación del cuestionario creado específicamente para este estudio, si el Baño de Gong puede utilizarse como un método complementario al tratamiento médico en los casos de estrés, ansiedad y depresión.

2-MATERIALES Y MÉTODO

Participantes

Aprovechando la celebración de la Luna Wesak (mayo 2022), se convocó a la comunidad internacional de alumnos de Terapia de Sonido con Gong On-line y alumnos presenciales de Vikrampal para celebrar durante ese día un Baño de Gong y registrar, en el cuestionario facilitado, los datos de los efectos de experiencia vivida en el Baño de Gong por los asistentes.

A la llamada contestaron 42 terapeutas de gong, distribuidos geográficamente en:

- Argentina
- Chile
- España
- México
- Republica Dominicana
- Uruguay
- Venezuela

En los 42 baños de gong celebrados durante el lunes 16 de mayo de 2022, se obtuvieron de los 471 asistentes 363 registros válidos.

El rango de edad de los asistentes oscila entre los 17 y los 80 años. De los cuales el 82,1% eran mujeres. El 80 % se encuentra en el segmento de 35 a 55 años.

Procedimiento

Una semana antes del evento, se convocó una reunión por zoom para explicar, a todos los terapeutas interesados en participar, el cuestionario que íbamos a utilizar, la forma de recogida de datos y su traspaso de datos en Google Forms.

En la reunión, se repasó la estructura de un Baño de Gong según las enseñanzas de Don Conreaux, para que las interpretaciones fuesen lo más homogéneas posibles. Se indicó también la narrativa que se debería desplegar sobre la Luna Wesak y sobre la intención de este Baño de Gong global.

Durante todo el día 16 de mayo se celebraron con el formato establecido los 42 baños de gong en los distintos países convocados.

Antes de comenzar el Baño de Gong, se explicó a los participantes el estudio que íbamos a realizar y se les entregó el cuestionario, para que rellenasen los parámetros de medición antes de la sesión.

La duración del Baño de Gong es un parámetro fijo, establecido en 45 minutos de sonido de gong . Cada participante podía ajustar el tiempo de silencio una vez que el sonido del gong se apagase, en función de la relajación alcanzada por el grupo.

Una vez que todo el grupo salió del estado de relajación, se les solicitó volver a rellenar el cuestionario indicando como se sentían después del Baño de Gong.

Posteriormente, cada terapeuta volcó los datos en Google Forms para su posterior análisis.

Las 42 baños de gong se realizaron con esta estructura:

1. Recibimiento.
2. Conversación sobre la Luna Wesak y sobre cómo recibir un Baño de Gong.
3. Aplicación del cuestionario para recoger el estado antes de la sesión.
4. 45 minutos de sesión de sonido con gong.
5. 5-10 minutos de silencio, donde los participantes integran lo experimentado en la sesión.
6. Aplicación del cuestionario para recoger el estado después de la sesión.
7. Conversación para compartir la experiencia.

El formulario utilizado para la recogida de datos ha sido el "Cuestionario beneficios gong vikrampal v22-01", en el que se mide en una escala subjetiva de 5 tramos, de "nada a muchísimo", por un lado el estado físico de salud, evaluando estos tres parámetros:

- Falta de energía
- Dolor
- Sensación de estar enfermo

Y por otro, el estado emocional:

- Tristeza
- Estrés
- Ansiedad

Aprobación ética

El estudio se realizó con el previo consentimiento informado por parte de los participantes.

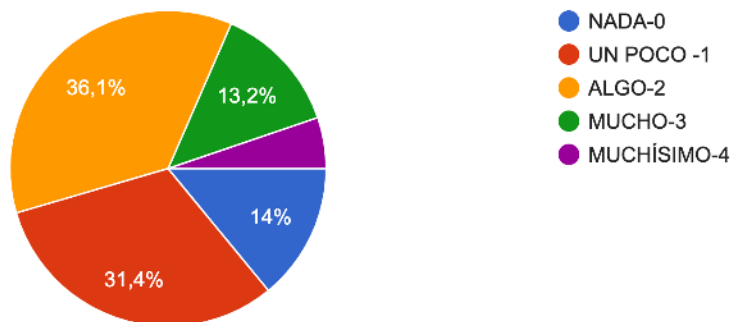
3-RESULTADOS

ESTADO FÍSICO

1-Nivel de energía antes y después del baño de gong

Me falta energía -ANTES

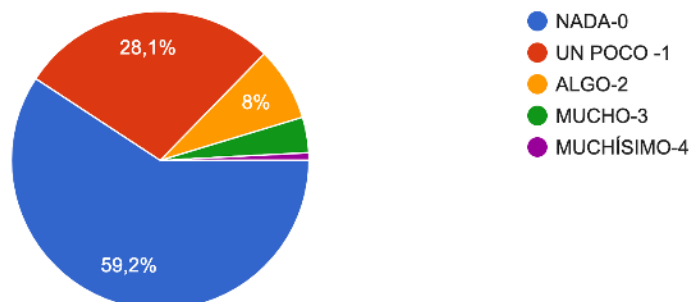
363 respuestas



Antes del Baño de Gong, el 86% de los asistentes manifestó falta de energía y solo un 14% estaban con energía plena.

Me falta energía -DESPUÉS

363 respuestas

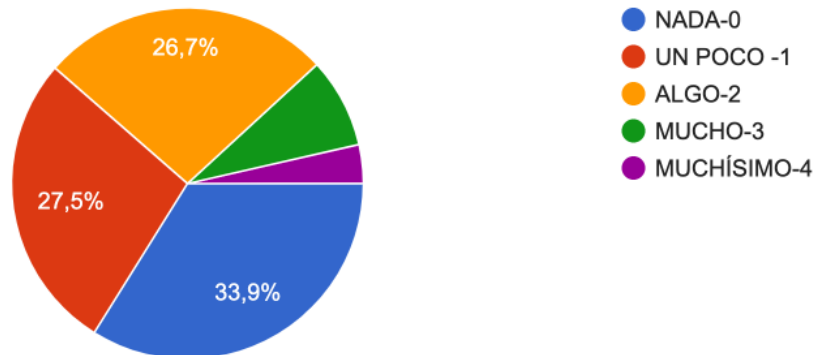


Después del Baño de Gong, casi el 60% de los asistentes manifestó estar con energía plena y la falta total de energía se redujo del 86% al 40,1%.

2- Sensación de dolor antes y después del Baño de Gong

TENGO DOLOR -ANTES

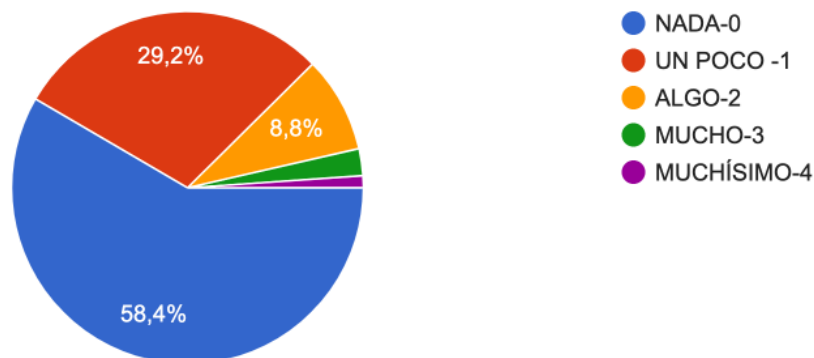
363 respuestas



Antes del Baño de Gong el 66,1 % de los asistentes manifestaron tener algún tipo de dolor.

TENGO DOLOR -DESPUÉS

363 respuestas

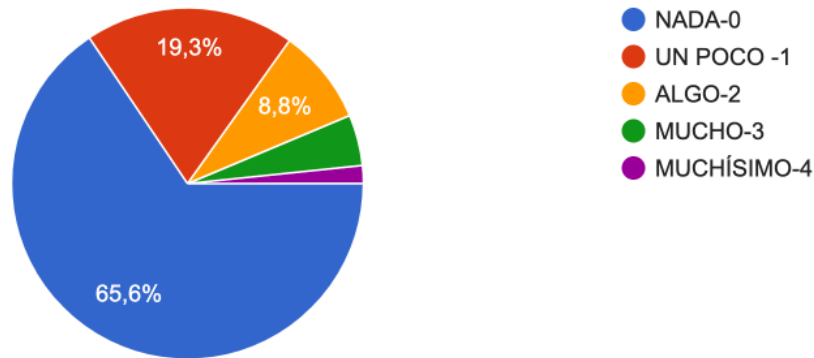


Después del Baño de Gong, el 58,4% de los asistentes manifestó estar sin dolor. Las personas que tenían algo de dolor pasaron de un 66,1% antes a un 41,6% después.

3- Sensación de sentirse enfermo antes y después del Baño de Gong

ME SIENTO ENFERMO -ANTES

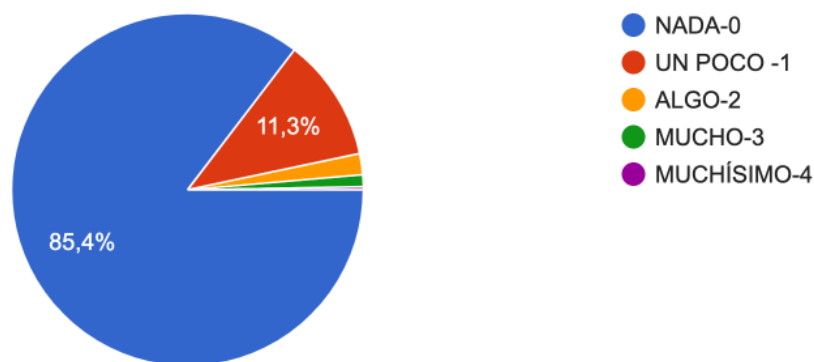
363 respuestas



Antes del Baño de Gong el 34,4% de los asistentes manifestaron tener una sensación de sentirse enfermos en mayor o menor grado.

ME SIENTO ENFERMO -DESPUÉS

363 respuestas

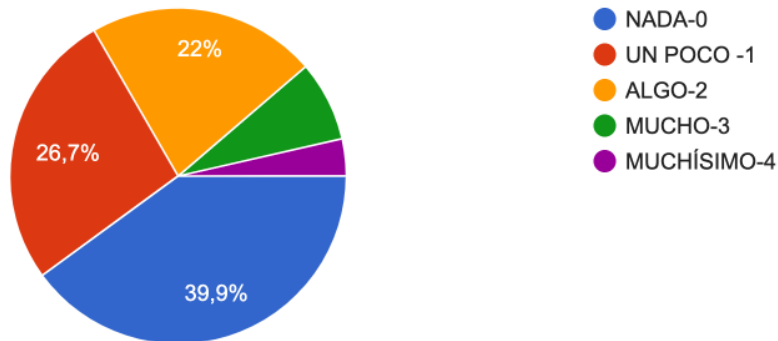


Después del Baño de Gong, el 85,4% de los asistentes manifestó estar sin ninguna sensación de enfermedad. Las personas que tenían sensación de sentirse enfermas pasaron de un 34,4 % antes a un 14,6% después.

ESTADO EMOCIONAL

1- Sensación de tristeza antes y después del Baño de Gong**ME SIENTO TRISTE -ANTES**

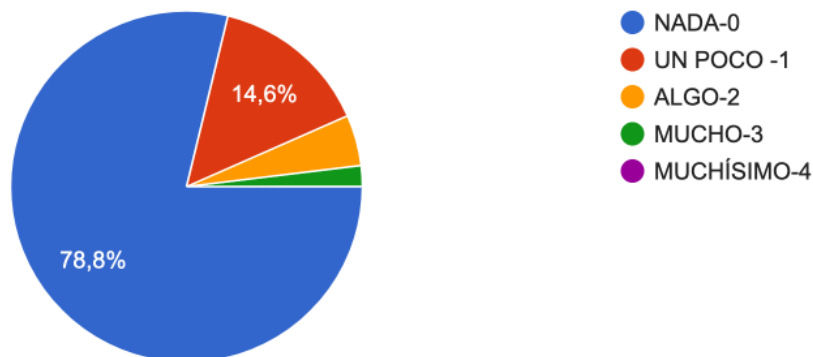
363 respuestas



Antes del Baño de Gong el 60,1% de los asistentes manifestaron tener una sensación de tristeza.

ME SIENTO TRISTE -DESPUÉS

363 respuestas

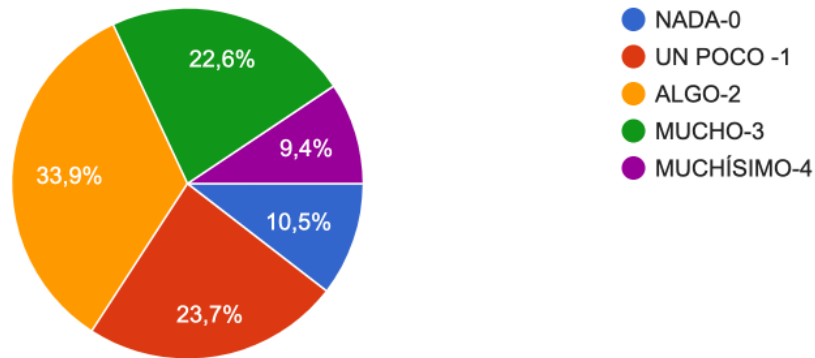


Después del Baño de Gong, el 78,8% de los asistentes manifestó estar sin ninguna sensación de tristeza. Las personas que tenían sensación de tristeza pasaron de un 60,1 % antes a un 21,2% después.

2- Nivel de estrés antes y después del Baño de Gong

NIVEL DE ESTRÉS -ANTES

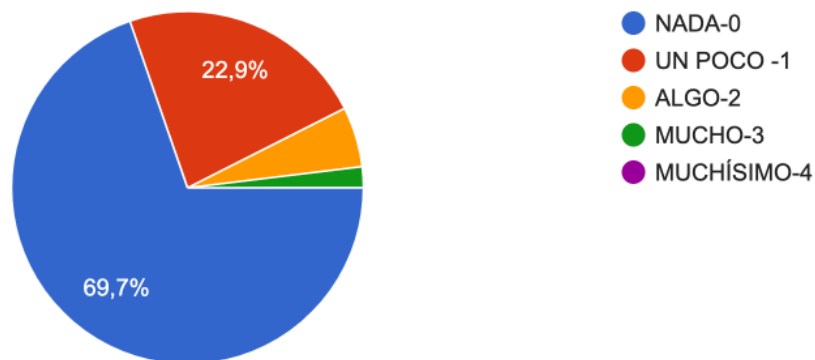
363 respuestas



Antes del Baño de Gong solo un 10,5 % manifestó no tener ningún tipo de estrés.

NIVEL DE ESTRÉS -DESPUÉS

363 respuestas

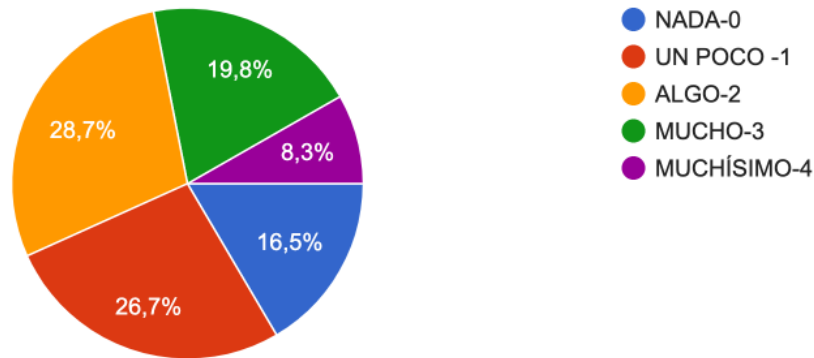


Después del Baño de Gong, el porcentaje de personas sin estrés alcanzó casi el 70%. Y el porcentaje de personas que tenían mucho o muchísimo estrés pasó del 32% al 1,9%.

3- Nivel de ansiedad antes y después del Baño de Gong

NIVEL DE ANSIEDAD -ANTES

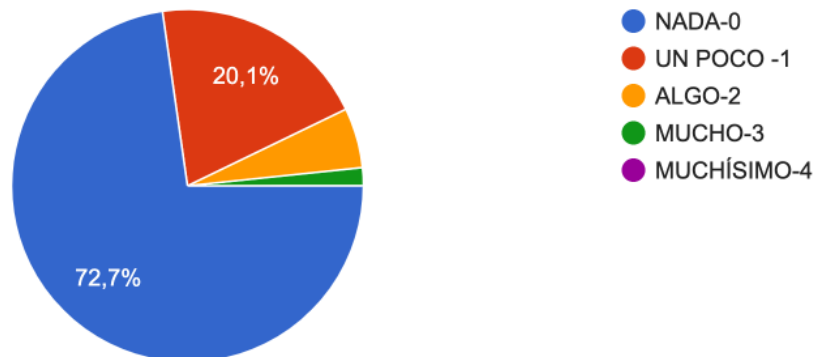
363 respuestas



Antes del Baño de Gong el 83,5% de los asistentes manifestaron tener ansiedad en mayor o menor medida. Siendo un 28,1% el porcentaje de personas con mucha o muchísima ansiedad antes del Baño de Gong.

NIVEL DE ANSIEDAD -DESPUÉS

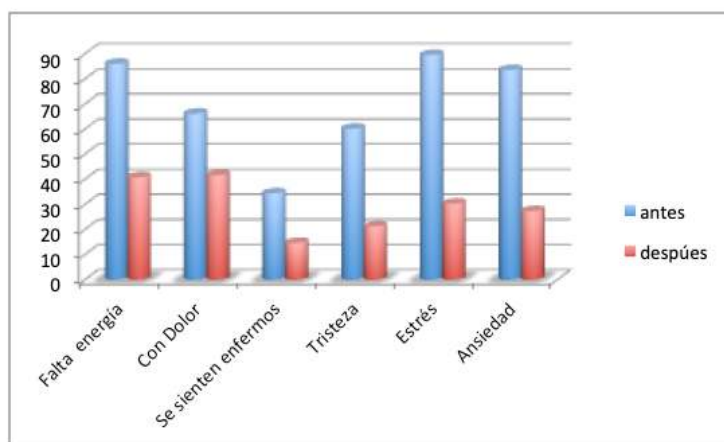
363 respuestas



Después del Baño de Gong, el porcentaje de personas sin ansiedad pasó del 16,5% al 72,7%. Y el porcentaje de personas que tenían mucha o muchísima ansiedad bajó del 28,1% al 1,7%.

Si comparamos las variables observadas, podemos afirmar que el Baño de Gong tiene un efecto muy positivo en el bienestar general del participante, mejorando tanto su estado físico como su estado emocional.

Parámetro	antes	después	mejora
Falta energía	86,0	40,8	53%
Con Dolor	66,1	41,6	37%
Se sienten enfermos	34,4	14,6	58%
Tristeza	60,1	21,2	65%
Estrés	89,5	30,3	66%
Ansiedad	83,5	27,3	67%



4-DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados de este estudio muestran que el Baño de Gong mejora el estado físico general de salud y el estado emocional de los participantes. Observándose de forma muy significativa, muy buenos resultados en todos los parámetros analizados tanto en el plano físico como en el emocional.

El porcentaje global de mejora de los asistentes es del 58%.

Esta investigación aporta datos novedosos en el campo de la Terapia de Sonido. Los hallazgos alcanzados indican que el Baños de Gong mejora el estado físico general y el estado emocional en la muestra examinada.

La principal dificultad a la que nos hemos enfrentado, es la de homogeneizar los 42 Baños de Gong que se realizaron en los 7 países participantes, y que cada terapeuta haya utilizado su propio set con diferentes gongs y mazas. A pesar de esta heterogeneidad, los resultados son muy concluyentes.

En consecuencia, el Baño de Gong, que sigue la estructura creada por Don Conreux:

- aumenta el nivel de energía
- reduce el dolor
- alivia la sensación de enfermedad
- elimina prácticamente la tristeza
- disminuye el nivel de estrés
- relaja la ansiedad.

Para finalizar, consideramos que se han alcanzado resultados significativos gracias a los Baños de Gong realizados por cada uno de los 42 terapeutas formados con Vikrampal. Por lo que mostramos una posición a favor del uso del Baño de Gong, para mejorar el bienestar físico y emocional.



Lista de Terapeutas de Gong, participantes en este evento y avalados por Vikrampal.

País	Ciudad	Contacto	
España	Madrid	Vikrampal	+34619781744
España	<u>Brunete</u>	<u>Radha Chand</u>	653500154
España	<u>Boadilla del Monte</u>	<u>Sat Chandra</u>	630432604
España	Bilbao	<u>Hari Atma Singh</u>	650481845
España	Valladolid	<u>Anand Randev</u>	651136850
España	Madrid	<u>Ram Jap</u>	608 365 693
España	<u>Les Franqueses del Vallés</u>	-Tamara-	610 05 05 40
España	Pinto	<u>Mayka -</u>	620798013
España	<u>Deiá, Mallorca</u>	<u>Savastis</u>	637 702280
Venezuela	Acarigua-Araure	<u>Alessandro Mea</u>	+58 414-5576113
Argentina	La Plata	<u>Maria Fernanda Rozas</u>	+542215994483
Uruguay	Montevideo	<u>Atma Simrat Kaur</u>	099 878 369
España	Valencia	<u>Antlluí Vipás</u>	652967772
España	<u>Montseny</u>	<u>Nacho Narvaez</u>	676319921
España	<u>Totana (Murcia)</u>	<u>Maria</u>	650 95 55 24
España	Madrid	<u>Neelam</u>	689277633
España	<u>PEDREGUER (Alicante)</u>	<u>Sat Krishan "J "</u>	680 14 97 18
Argentina	Córdoba	<u>Sabrina Tantera</u>	
España	Madrid	<u>Carlos Gurujot -</u>	630 64 00. 59
España	Madrid	<u>Sheila</u>	652 15 32 24
España	<u>Benissa</u>	<u>Sonia Barriga</u>	661 82 98 49
México	Ciudad de México	<u>Carmen</u>	5535278919
Uruguay	San José	<u>Nelly Favilla</u>	098 660 937
República Dominicana	Santo Domingo	<u>Sarah Patricia</u>	1-809-858-9887
España	<u>Cruílles (Girona)</u>	<u>Amrab</u>	666 33 22 11
España	<u>Moraleja de Enmedio.</u>	<u>Ana Olmedo</u>	636 24 87 78 y <u>Silvia Galasso</u>
España	<u>Viladecans (Barcelona)</u>	<u>Loli Picazo</u>	647 62 03 88
Argentina	Ciudad de Buenos Aires	<u>Gladys Benitez</u>	+54 9 11 6735 1615
España	Cuevas de Velasco.	<u>Luís Miguel Planelló</u>	
España	<u>Arbúcies (Girona)</u>	<u>Patricia-Siri Akal</u>	646 94 44 67
España	Madrid	<u>Gian Shanti</u>	699915768
España	Madrid	<u>Victor Nicolau</u>	609 14 29 89
España	Alcorcón	<u>Rocio Vegas</u>	627 57 48 74
Chile	Santiago de Chile	<u>Onkar Seema y Sat shabd</u>	951883598
España	<u>Lliria (Valencia)</u>	<u>Juan Kirpal</u>	627 40 97 59
España	<u>Alboraya -Valencia</u>	<u>Belén Jiménez</u>	615 61 01 17
Argentina	San Javier provincia de Córdoba	<u>Javier Martel</u>	11 3591-6440
España	Leganés	<u>Silvia y Amparo</u>	
Colombia	<u>Bogota</u>	<u>Maria Clara Sánchez</u>	+57 317 5667239
España	<u>Morón de la Frontera- Sevilla</u>	<u>Shanti Deva Kaur</u>	670560433
España	<u>Garrigá (Girona)</u>	<u>Anna Portabales</u>	629 17 36 35

Musicoterapeuta (UAM), Formador de Terapeutas de Sonido, Mentor, Profesor Internacional de Gong y Kundalini Yoga

Vikrampal es el pionero en España (2013) en la difusión del Gong como instrumento de meditación y terapia. Ha enseñado a más de 1111 personas a tocar el gong en Rusia, Suecia, Polonia, Francia, España, México, Costa Rica, Argentina, Chile y Uruguay. También es el creador de Terapia de Sonido con Gong, primera formación on-line en habla hispana. Vikrampal, es uno de los principales expertos en el uso del gong en kundalini yoga y en su aplicación terapéutica para el tratamiento en el postoperatorio de Cáncer de Mama.

Younity, cuyo objetivo es ofrecer acceso a un conocimiento profundo, brindar herramientas y técnicas que se puedan utilizar para que las personas alcancen su potencial interior, ha elegido a Vikrampal en 2021 y 2022 como uno de los expertos en habla hispana para presentar su trabajo en el Congreso on-line Flow Summit. También forman parte de este evento autores y expertos internacionales en los campos de conciencia, sanación, nutrición, hipnosis, comunicación, PNL, coaching, chamanismo, meditación y motivación, como por ejemplo: Dr. Joe Dispenza, Gregg Braden, Neale Donal Walsch, Bruce Lipton, y Eric Pearl. Más de 230 mil personas han disfrutado y siguen disfrutando del que sin duda es el mayor evento de desarrollo personal del año.

Vikrampal comenzó su transformación en 2009, cuando después de una intensa experiencia transpersonal, decidió dejar el mundo corporativo, en el cual desarrollaba funciones de gerente en una empresa del sector industrial. También impartió docencia en la universidad, como profesor de Marketing y Dirección de Ventas durante 25 años.

Se inspiró en las enseñanzas de Kundalini yoga y en las de Don Conreux para convertirse en un experto terapeuta después de experimentar los profundos beneficios físicos y mentales del yoga, la meditación y el sonido. Dada su gran experiencia en el mundo de la empresa, la docencia y su profunda formación en gong, Vikrampal está perfectamente preparado para enseñar y mentorizar, a personas que están en proceso de crecimiento personal y autoconocimiento, a cómo incorporar estas prácticas en sus vidas y poder vivir profesionalmente de su pasión.

En octubre del 2021, meditando en el Desierto Blanco (Egipto), justo antes del amanecer, tuvo una revelación. Se le dio la oportunidad de tomar una decisión sobre su futuro. Y eligió.

En esa visión, había un compromiso: subir el monte Sinaí el día de su próximo cumpleaños, el 30 de enero del 2022 (Luna nueva en Aries). Y allí fue con Prem, en un viaje iniciático:

“Ascendimos caminando durante más de 5 horas a 4 bajo cero, hasta que llegamos al último tramo, 750 escalones nos separaban de la cima. Alas 06:30 estábamos en la cumbre, meditando, celebrando un nuevo día con la salida del sol y en ese instante tuve otra revelación referente a mi misión y a mi visión.

Y este es mi sueño que comparto contigo y al que entrego mi vida: que llegue un día, en el que cuando vayamos al médico de cabecera con síntomas de estrés, ansiedad, insomnio, depresión, o estemos en un proceso postoperatorio, nos ofrezcan la posibilidad de elegir entre un fármaco, un baño de gong o una combinación de ambos.

Que llegue un día, que en todas las casas haya una habitación de meditación con un gong. Que encontremos en nuestro hogar un espacio de silencio, de quietud, de relajación de armonización, de estar a solas con uno mismo, donde podamos tocar gong para uno mismo y para nuestros familiares y amigos”.

Un gong en: cada casa, en cada centro de yoga, de terapia, en cada hospital, en cada empresa...

Si esta visión resuena contigo, no dudes en contactarme.

Ya estamos preparando el próximo evento Luna Wesak, si quieres participar mandame un whatsapp al **+34619781744** con la palabra **Wesak**.

Y si quieres dar un paso más, no dides en formarte cionmigo o entrar en mi grupo de mentoría.

Quiero formarme con Vikrampal--> [Doy el paso](#)

Quiero profesionalizarme --> [Te elijo como mentor](#)