

EL GONG EN URUGUAY: RESONANCIA, SALUD Y ESPIRITUALIDADES. UNA APROXIMACIÓN DESDE LA ANTROPOLOGÍA DEL SONIDO.

GONG IN URUGUAY: RESONANCE, HEALTH AND SPIRITUALITIES. AN
APPROACH FROM THE ANTHROPOLOGY OF SOUND.

O GONG NO URUGUAI: RESSONÂNCIA, SAÚDE E ESPIRITUALIDADES. UMA
ABORDAGEM A PARTIR DA ANTROPOLOGIA DO SOM.

Juan Ignacio Retta¹

Recibido: 10/02/2025 | Aceptado: 13/03/2025

1 Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad de la República. nacho.retta@gmail.
com. ORCID: 0009-0000-1266-7097

Resumen

Este artículo analiza la práctica del gong en Uruguay desde su aplicación en contextos terapéuticos, formativos y espirituales, destacando la resonancia como eje conceptual que conecta discursos científicos y espirituales. A partir de una metodología etnográfica que integra la antropología del cuerpo y del sonido, se examinan los discursos de facilitadores y participantes, así como las experiencias emergentes en torno al sonido y la vibración. Se concluye que el gong funciona como un espacio de convergencia de saberes, replanteando las formas de entender el cuerpo, el entorno y la percepción sonora.

Palabras clave: gong, resonancia, espiritualidad, antropología del sonido.

Abstract

This study analyzes the gong practice in Uruguay, focusing on its application in therapeutic, educational, and spiritual contexts, highlighting resonance as a key conceptual axis that connects scientific and spiritual discourses. Through an ethnographic methodology that integrates the anthropology of the body and sound, the study examines the narratives of facilitators and participants, as well as emerging experiences related to sound and vibration. The findings suggest that the gong serves as a space for the convergence of knowledge, redefining the relationship between the body, the environment, and sound perception.

Keywords: Gong, resonance, spirituality, anthropology of sound.

Resumo

Este estudo analisa a prática do gong no Uruguai, enfocando sua aplicação em contextos terapêuticos, formativos e espirituais, destacando a ressonância como um eixo conceitual central que conecta discursos científicos e espirituais. Através de uma metodologia etnográfica que integra a antropologia do corpo e do som, o estudo examina os discursos de facilitadores e participantes, bem como as experiências emergentes em torno do som e da vibração. Conclui-se que o gong funciona como um espaço de convergência de saberes, redefinindo a relação entre o corpo, o ambiente e a percepção sonora.

Palavras-chave: Gong, ressonância, espiritualidade, antropologia do som.

Introducción

Las prácticas sonoras en contextos terapéuticos han emergido en las últimas décadas como un campo donde convergen conocimientos provenientes de diversas tradiciones espirituales, terapias alternativas y enfoques científicos sobre la vibración y la acústica (Goldman, 2008; Gaynor, 2002; Gerety, 2020; Crowe y Scovel, 1996). En este contexto, el uso del gong se ha insertado en un entramado de experiencias que van desde la relajación y la meditación hasta el tratamiento de dolencias físicas, emocionales y energéticas.

Este artículo se inscribe en un proceso de investigación etnográfica desarrollado entre 2019 y 2024, en el marco de tesis de grado y maestría, con el propósito de analizar la práctica del gong en Uruguay. Estas investigaciones tuvieron como objetivos explorar los usos del gong en contextos terapéuticos, espirituales y formativos, comprender los discursos que facilitadores y participantes construyen en torno a sus efectos y analizar las experiencias que emergen en dichas prácticas. Este trabajo considera estos hallazgos y propone articular las diversas dimensiones involucradas, resaltando el concepto de resonancia como un principio central para el análisis de las prácticas sonoras del gong.

Los espacios en los que el gong se practica en Uruguay son diversos y dinámicos, y se adaptan a distintos formatos y contextos. Entre ellos, se destacan los baños de gong, sesiones en las que los participantes reciben las vibraciones sonoras con el objetivo de inducir estados de meditación, facilitar la liberación de tensiones físicas y emocionales y generar experiencias introspectivas que pueden ser descritas como sanadoras o restauradoras. Por otro lado, las pujas de gong representan un formato ceremonial que se extiende durante toda la noche. Estas sesiones se caracterizan por su carácter colectivo y la comunión grupal a través del sonido, promoviendo experiencias de meditación profunda.

Además de estas prácticas terapéuticas y ceremoniales, se han desarrollado espacios de formación en el uso del gong, donde se transmiten conocimientos técnicos sobre la ejecución del instrumento, así como marcos filosóficos vinculados a su aplicación en distintos contextos. En estas formaciones convergen saberes y conocimientos de distintas tradiciones, lo que genera un campo de conocimientos en constante diálogo.

Entre 2019 y 2024 se participó de distintas actividades relacionadas a la práctica de gong como baños de gong, pujas, talleres y formaciones.

Se comenzó trabajando en torno a las actividades organizadas por la entonces Comunidad Gong Uruguay (ahora Khalsa Gong Community). Este colectivo surge en 2019 a partir de una convocatoria a siete personas, todas ellas participantes de la formación El Arte del

Gong, impartida por Surajdev Singh, instructor de Kundalini Yoga y maestro de gong. La invitación tenía como objetivo organizar una puja de gong en el espacio Alma Libre, ubicado en Montevideo. Este primer encuentro marcó el inicio de un grupo que, desde entonces, ha crecido y evolucionado en número, estructura y propósito. A partir de la primera ceremonia, comenzó a invitarse a todos los egresados de la mencionada formación a integrarse al grupo. Esto permitió la expansión de la comunidad y consolidó el liderazgo de Surajdev, quien no solo guía las formaciones, sino que también imparte baños de gong y clases regulares de Kundalini Yoga en el espacio Surya, ubicado en Montevideo.

La comunidad toma como referencia el concepto de *seva*, entendido como servicio desinteresado, propio de la tradición Sikh. Este principio se refleja en la organización de pujas de gong a beneficio, donde la recaudación se destina a apoyar a personas con necesidades específicas como gastos médicos.

Además, Surajdev introduce el concepto de *guerrero gong*, inspirado en la figura del *guerrero santo* del Sikh Dharma. Este término combina dos aspectos esenciales: el lado pacífico y espiritual del gong como herramienta de conexión y sanación, y el carácter fuerte y necesario para superar los desafíos de la vida. Los integrantes de la comunidad son motivados a trabajar en su carácter, compromiso y actitud hacia la vida, no solo para mejorar su desempeño como músicos, sino para ser ejemplos de nobleza y servicio.

La comunidad cuenta actualmente con 180 integrantes y una junta directiva, y se gestiona principalmente a través de WhatsApp donde se coordinan las actividades. Para cada puja, se establecen cupos limitados de músicos, de entre diez y veinte personas, quienes participan en la preparación, ejecución y logística del evento.

En 2021, Surajdev introdujo un código de conducta para regular las actividades y comportamientos dentro de la comunidad. Este documento establece normas sobre el respeto entre los miembros, el compromiso con las actividades, la vestimenta, la alimentación y la comunicación en los espacios grupales.

A partir de 2022, el colectivo pasó a llamarse Khalsa Gong Community, alineándose con la filosofía y enseñanzas propuestas por la tradición Sikh y tomando proyección internacional al integrar nuevos miembros en distintos puntos de Argentina.

Durante el trabajo de campo, se participó en una variedad de actividades organizadas por este colectivo como pujas y talleres intensivos de formación en el arte del gong, tanto en niveles iniciales como avanzados. Estas instancias se llevaron a cabo en distintos puntos del país como el centro de yoga Alma Libre, el dojo Montevideo Aikido o el Atelier Actoral, en Montevideo; los clubes sociales de San Luis y Solís, en Canelones; centros como el Templo de Tierra y el

Octógono de Agó, ubicados en el departamento de Maldonado; y la posada La Serena, la Cúpula Acústica, de Tierra Comunal y la Playa Sur del Cabo Polonio, en el departamento de Rocha. Además, se colaboró como productor en un podcast titulado *Guerrero gong*, donde se abordaron diversos aspectos de esta práctica, desde sus orígenes hasta su dimensión espiritual y terapéutica. También se realizaron registros para un documental sonoro sobre experiencias rituales y sesiones de entrevista con participantes y facilitadores.

Otra parte del trabajo de campo fue llevado a cabo en ámbitos interrelacionados, que comparten un enfoque y un ecosistema de saberes en relación al uso del sonido.

En primer lugar, el círculo de sonido y silencio es un espacio terapéutico grupal donde convergen prácticas gestálticas y chamánicas. Surge en el marco del Camino de los Hijos de la Tierra, un colectivo neochamánico establecido en Uruguay desde la década del noventa siguiendo la línea del Camino Rojo, una práctica espiritual que tiene raíces en la neomexicanidad y la espiritualidad ritualística de los Lakota (Estados Unidos) y está caracterizada por su enfoque en la sacralización de la naturaleza y la conexión espiritual con raíces indígenas americanas. Tras un largo proceso de consolidación y adaptación en Uruguay, este colectivo fue introduciendo modificaciones en el diseño de las ceremonias y rituales, basadas en la reconexión con las memorias y tradiciones indígenas locales, así como en la integración de la terapia gestáltica en sus actividades (Scuro et al., 2018).

El diseño clásico del círculo consta de siete encuentros, cada uno de los cuales aborda una etapa del ciclo de vida: ancestros, nacimiento, niñez, juventud, adultez, ancianidad y trascendencia. Cada encuentro tiene una duración de aproximadamente tres horas y está estructurado en varias etapas. Se inicia con un círculo de rapé, continúa con la ingesta de ayahuasca, seguido por una sesión sonora en la que se utilizan cantos, gongs, cuencos tibetanos y otros instrumentos ancestrales, y culmina con un círculo de palabra, donde los participantes comparten sus experiencias y reflexiones.

En 2024, se implementó un formato anual para un grupo reducido de personas que ya habían participado en ediciones previas. Los encuentros se llevaron a cabo cada 15 días, y alternaron entre los círculos tradicionales y círculos de palabra, estos últimos destinados a profundizar en las experiencias vividas.

Además, se participó de un instructorado anual de gong, dictado por Guillermo Cabrera, uno de los integrantes del equipo de facilitadores del círculo de sonido y silencio. Esta formación abarcó diversos ejes temáticos, incluyendo técnicas específicas para tocar el gong, aplicaciones terapéuticas, conceptos como escucha y contemplación aplicados al uso del gong y la integración de enfoques científicos y espirituales en la práctica.

Para abordar los vínculos entre sonido, cuerpo y experiencia que ofrece este campo, se tomaron en cuenta los aportes de la antropología del cuerpo y del sonido, particularmente el enfoque fenomenológico, el *embodiment* y la acustemología.

Se considera el sonido no como un objeto de análisis, sino como una experiencia relacional que involucra el cuerpo, el espacio y la interacción con otros (Feld, 2015; Ingold, 2007). En este sentido, la práctica del gong abre la posibilidad de reflexionar sobre cómo las vibraciones sonoras son experimentadas en el cuerpo y de qué manera estas prácticas generan nuevas formas de entender la relación entre salud, espiritualidad y percepción.

El concepto de resonancia aparece como una categoría clave para articular estas dimensiones, permitiendo explorar cómo distintas tradiciones y discursos convergen en la construcción de significados en torno al sonido y la sanación.

El artículo se estructura en varios apartados. En primer lugar, se presenta un análisis del gong como instrumento y su historia, destacando sus usos tradicionales y contemporáneos. Luego, se abordan los contextos de aplicación del gong en Uruguay, como baños de gong, pujas y formaciones, describiendo sus dinámicas y objetivos. Posteriormente se profundiza en las articulaciones teórico-metodológicas que sustentan el trabajo, integrando los enfoques de *embodiment*, fenomenología y etnografía sonora. Finalmente, se exploran los mecanismos de acción del sonido, con énfasis en el concepto de resonancia como principio que integra discursos científicos y espirituales. En esa línea, se concluye proponiendo una reflexión sobre cómo la práctica del gong opera como un espacio de convergencia de saberes y de discusión sobre formas de experimentar el cuerpo, la salud y el entorno.

El gong: breve historia y usos en distintos contextos

En esta sección se abordará la caracterización del gong como instrumento por medio de un recorrido histórico que considerará su presencia en distintos contextos culturales. Además, se analizará la manera en que el gong ha sido adoptado en occidente en el marco de la espiritualidad y las terapias de sonido.

El gong es un instrumento metálico de forma circular perteneciente a la categoría de los idiófonos, en la que se consideran aquellos instrumentos que producen el sonido a través de la vibración de su propio cuerpo (Hornbostel y Sachs, 1961). Según su morfología pueden diferenciarse dos tipos de gongs. En primer lugar, los gongs planos cuentan con una superficie frontal sin protuberancias, produciendo un sonido complejo y de altura indeterminada. Estos ofrecen un amplio rango de frecuencias y de rango dinámico, ya que su intensidad puede ir desde sonidos casi imperceptibles hasta el umbral del dolor. En segundo lugar, los gongs

«campana» tienen una protuberancia central y generan una nota de altura determinada al ser golpeados en su centro (Canalís, 2015).

Si bien el origen del gong es desconocido y rodeado de especulación, su presencia está documentada en diversas culturas de Asia y el sudeste asiático, donde ha desempeñado un papel importante en tradiciones musicales, rituales y espirituales. Por ejemplo, es un instrumento central en el gamelán de Indonesia y forma parte de las orquestas de ópera tradicional en China, mientras que en Japón es utilizado en ceremonias religiosas, festivales y representaciones teatrales (Pesek, Bratina, 2016).

A partir del siglo XIX comienza a aparecer en la música occidental en obras de Rossini, Bellini o Berlioz. Luego toma relevancia como parte del conjunto de percusión en obras de compositores como Wagner, Mahler, Stravinsky, Messiaen o Boulaez. Asimismo, aparece como instrumento central en la obra *Mikrophonie I* del compositor Karlheinz Stockhausen, quien encargó la fabricación de un gong sinfónico de 60 pulgadas a la fábrica Paiste específicamente para esta obra experimental de 1964.

En cuanto a primeros usos del gong en occidente vinculados a contextos meditativos y espirituales, se registran los trabajos de Nesta Kerin Crain —sesiones de gong y grabaciones de discos en Estados Unidos en la década del veinte del siglo XX— y a partir de la década del cincuenta aparece en la escena el trabajo de Christopher Tree, quien grabó discos, participó de documentales y llegó a tocar en el festival de Woodstock de 1969.

Luego, en el marco de la contracultura estadounidense de la década del sesenta, a partir del fenómeno denominado «orientalización de occidente» (Campbell, 1997), comienza a popularizarse en Estados Unidos en la década del setenta el uso del gong en el contexto de práctica del Kundalini Yoga, cuyo principal referente en occidente fue Yogi Bhañan. Este incorpora el uso del gong en el marco de la relajación profunda, que consiste en que el practicante se acueste sobre su espalda, con las palmas de las manos orientadas hacia arriba al costado del cuerpo (en postura de *savasana* o cadáver), con el objetivo de que durante el descanso se incorporen los efectos de los ejercicios realizados en la práctica de Yoga. Este tipo de relajación es conocida como Yoga Nidra (Pandi-Perumal et al., 2022).

En las décadas siguientes, a través de Don Conreaux, el instrumento comienza a popularizarse en varios países de Europa y América del Sur. Don Conreaux, discípulo de Yogi Bhañan, comenzó a tocar el gong en 1969 cuando trabajaba para la industria cinematográfica de Hollywood como actor, director y escritor. A raíz de la mencionada influencia de su maestro, fue desarrollando nuevos conocimientos y técnicas que resultaron muy influyentes para la práctica como el baño de gong y las pujas de gong. Además, desarrolló el Gong Kriya

Kundalini Yoga y un proyecto llamado Mysterium Tremendum, con el que gira por todo el mundo ofreciendo conciertos de gong y actuaciones. A su vez, dirige formaciones en terapia de sonido llamadas Master Training que finalizan con una actuación en la que participan los estudiantes. Ha publicado más de cinco libros sobre diversas aproximaciones a los usos del gong, donde desarrolla entendimientos en torno al poder del sonido, las vibraciones y la dimensión interna que se crea en el momento de la escucha para la sanación (Pesek y Bratina, 2016).

Baños de gong

Los baños de gong son sesiones individuales o grupales en las que se emplean gongs con el propósito de que los participantes experimenten los efectos terapéuticos del sonido. Estas sesiones se enmarcan dentro de la práctica de los *baños sonoros*, una tendencia en la que se utilizan instrumentos acústicos con el fin de liberar bloqueos energéticos, reducir la ansiedad y favorecer el bienestar físico y mental (Gerety, 2020).

Antes de comenzar la sesión, que habitualmente dura 45 minutos, los participantes reciben una preparación a través de ejercicios de relajación y respiración consciente, además de algunas explicaciones sobre posibles efectos que puedan llegar a experimentar durante la sesión. Luego se les invita a recostarse en postura de *savasana* y cubrir su cuerpo con una manta para comenzar la relajación guiada previa a experimentar los sonidos del gong.

Surajdev Singh (2021), líder de la Khalsa Gong Community, describe un baño de gong de la siguiente manera:

Un baño de gong es una disciplina, una instancia, una sesión, en la cual una persona viene a recibir las vibraciones del gong en un estado relajado. Normalmente la persona viene a recostarse en una colchoneta, a estar cómoda, a cubrir el cuerpo con una manta si es necesario, y a dejarse llevar por estos sonidos. Normalmente más de media hora. En algunos casos buscamos llegar a los 45 minutos o incluso más (...) En un baño de gong, el terapeuta de gong es el encargado o la encargada de preparar el salón, de hacer que todo esté en armonía, desde prender una vela a que haya buen aroma, tratar de disminuir ruidos molestos en el ambiente, ofrecer comodidad a las personas, a sentirse que están en contacto de algo sagrado, que ahí van a pasar cosas buenas. Una vez que el grupo está reunido, y que va a empezar la sesión de gong, depende de la persona y de la formación que tenga, de si la persona que toca el gong tiene otros conocimientos para aportar, para brindar. Normalmente solemos abrir un espacio sagrado, de la sesión, con un mantra o con un golpe al gong. Hay una introducción en que la gente es introducida al sonido del gong, se les puede mostrar cómo el gong suena, se les puede dar algunas recomendaciones de cómo disfrutar mejor la sesión. Orgánicamente y dependiendo de cada maestra y de cada maestro de gong, en un momento se les va a pedir a las personas que se recuesten, que se preparen para recibir esos sonidos y que los dejen entrar. Muchas veces acompañar la sesión con

unos ejercicios de respiración previa pueden ser muy beneficiosos. Ir ayudando a las personas a que se vayan entregando y soltando a la experiencia del baño de gong. Y en un momento, casi sin darte cuenta, vas a estar sobre una colchoneta, van a empezar a sonar los gongs, y poco a poco ese sonido, esa corriente de sonido universal, te va a ir llevando a donde tu precises ir (Surajdev Singh en podcast Guerrero Gong, 2021).

En la línea de lo mencionado por Surajdev Singh acerca de la formación complementaria del terapeuta, se ha observado que algunos facilitadores integran conocimientos de disciplinas como la astrología, el reiki o la medicina china en las sesiones. Se registra por ejemplo el uso de la astrología en instancias donde las posiciones planetarias se asocian con intenciones específicas. En estas sesiones, los sonidos del gong ayudan a amplificar procesos introspectivos relacionados con las energías zodiacales, como en la siguiente convocatoria:

Baño de gong astrológico: Eclipse lunar en Sagitario. Este sábado 22 a las 18 hs viviremos un nuevo encuentro de gong, esta vez nos preparamos para el eclipse lunar en Sagitario, el cual se producirá el día 26. Esta luna eclipsada interrumpe el flujo energético emocional y nos desconecta de un área específica de nuestra carta para que seamos concientes (sic) de qué sucede por allí. En este caso la zona Sagitario; creencias y dogmas que nos limitan serán sentidos como una gran incomodidad interna y externa. Los eclipses son acelerones evolutivos, gracias a la incomodidad que producen nos obligan a cambiar. Por eso utilizaremos la energía del gong para prepararnos, el cual por su sonido poderoso te hará conectar con tu centro de poder. Su sonido induce a la meditación y relajación profunda” (convocatoria a baño de gong en Instagram, mayo de 2021).

Durante el trabajo de campo se ha observado además el uso del gong adaptado a diversos contextos, incluyendo prácticas de yoga, especialmente en los espacios de relajación o Yoga Nidra dentro del Kundalini Yoga; ceremonias de ayahuasca, temazcales y círculos terapéuticos en el marco de las actividades del Camino de los Hijos de la Tierra; así como en constelaciones familiares, sesiones de psicoterapia, conciertos meditativos e incluso en relajaciones acuáticas realizadas en piscinas. En todos estos casos, los facilitadores adaptan la dinámica de la sesión en función de las necesidades del grupo.

Respecto a los efectos de un baño de gong, Don Conreux los describe como «desmaterialización», entendida como el cese del sentido de lo físico; «levitación», el cese del sentido de gravedad; «rejuvenecimiento», el sentir el éxtasis de la plenitud de la fuerza de la vida; «paz interior», el cese del sentido del paso del tiempo; e «inmortalidad», el sentido de continuidad de conciencia sin cuerpo, eliminando el temor a la muerte física (Conreux, 1994).

Los interlocutores entrevistados describen recurrentemente sentir la vibración del gong en el cuerpo, la mente y la energía. Esta experiencia suele ocurrir en un estado intermedio entre el sueño y la vigilia, asociado con una relajación profunda. En ese estado, las tres dimensiones

mencionadas —cuerpo, mente y energía— experimentan un alivio de tensiones, con la percepción de que el sonido del gong las desbloquea. A nivel corporal, los participantes describen sensaciones de hormigueo, liviandad y alivio de dolores físicos. En el plano mental, se destaca la idea de desbloqueo, ya que durante las sesiones algunos participantes logran resolver un problema o encontrar una respuesta, ya sea vinculada o no a una intención específica que hayan llevado a la sesión. También se mencionan sensaciones de aumento de energía, mayor claridad mental y estados de elevación o inspiración. Asimismo, se hace referencia a una sensación de desprendimiento o liberación, comparada con *soltar una mochila*, utilizada para describir la superación de una sensación de estrés, opresión en el pecho o el estómago, dolores de cabeza, así como el soltar viejas ideas, molestias, sentimientos, rencores o situaciones del pasado.

Pujas de gong

A través de la influencia de Don Conreaux en torno al desarrollo de los baños de gong, comienza a consolidarse el uso del gong como una práctica en sí misma e independizándose de la práctica de yoga. A su vez, propone otro diseño que llama *puja de gong* que toma relevancia en el ámbito de sus formaciones y sus alumnos lo llevan a la práctica internacionalmente.

En la línea de enseñanzas transmitidas por este maestro, las pujas de gong se entienden como ceremonias grupales que se desarrollan a lo largo de una noche completa y son facilitadas por un grupo de entre diez y veinte músicos de gong, quienes se encargan de todos los aspectos organizativos, desde la preparación del espacio hasta la conducción de la actividad. En Uruguay, dentro de este marco, se ha participado en actividades de la Khalsa Gong Community, grupo en el cual se llevó a cabo parte del trabajo de campo.

La organización comienza varias horas antes del inicio de la ceremonia. Los músicos llegan con antelación para determinar la disposición espacial, que depende de factores como el tamaño y cantidad de gongs, el número de participantes y las características acústicas del lugar.

Entre las configuraciones espaciales más comunes se encuentra la disposición lineal, en la cual los gongs se colocan en una línea recta contra un extremo del salón, ideal para espacios rectangulares. En segundo lugar, la configuración circular, donde los gongs forman un círculo en el centro, con los músicos tocando desde dentro y los participantes dispuestos alrededor en colchonetas. Luego se encuentra la configuración de gongs dispersos, en la cual los instrumentos se distribuyen en diferentes puntos y es utilizada en lugares amplios con varios ambientes conectados. Por último, el montaje escénico es empleado en espacios como auditorios o salones con escenarios, donde los gongs se colocan iluminados sobre la tarima, mientras los participantes ocupan la zona central del recinto.

Las configuraciones espaciales reflejan lo que Boudreault-Fournier (2021) describe como «territorialidad sonora», un concepto en el que el espacio es definido no por límites arquitectónicos, sino por los puntos que alcanzan las vibraciones sonoras. Este enfoque transforma el lugar en un territorio resonante, donde las vibraciones envuelven y conectan a los participantes.

La preparación incluye no solo la disposición de los gongs, sino también la ambientación del lugar con elementos como velas, inciensos, alfombras y luces tenues, diseñados para crear un entorno acogedor y propicio para la relajación profunda. Luego, el equipo de músicos suele compartir una cena ligera, mientras se ultiman detalles. A medida que van llegando los participantes, se les recibe personalmente, se verifica su inscripción y se les brindan instrucciones sobre la dinámica de la noche. Días previos, se envía un documento con recomendaciones detalladas, que incluyen llevar abrigo, colchoneta, agua y alimentos saludables para compartir en el desayuno final.

Una vez que músicos y participantes están ubicados en sus respectivos lugares, se realiza una breve bienvenida que incluye la presentación de los músicos, ejercicios de respiración y estiramiento, y la entonación de mantras de la tradición Sikh. El propósito de esta fase inicial es sincronizar la vibración de los presentes, creando un estado de armonía colectiva. Para dar inicio a la ceremonia, se desarrollan dinámicas como la siguiente:

Vamos a frotar un poquito las manos para entonar un mantra antes de acostarnos. Generamos calor con las manos y las unimos en el centro del pecho. Presionamos un poquito el pecho. Conectamos con la respiración que va a ser una gran aliada en esta noche, una gran amiga la respiración. Sentir nuestro centro en el corazón, presionando un poquito con los pulgares el pecho, y dejamos que la concentración, la consciencia, venga a la sensación en el pecho.

Mientras seguimos respirando consciente, internamente te invito a darle una intención a lo que va a ser esta puja de gong, algo que quieras conseguir, cualquier cosa, lo que tu sientas, puede ser para ti, puede ser para otros, puede ser decretar «consigo paz» o «me libero del dolor», o «perdono una situación», lo que tú sientas.

Inhalamos profundo. Exhalamos. Y vamos a entonar el Adi Mantra, el mantra primero como se llama (...) Y despacio, suavemente, vamos a ir preparándonos para comenzar la ceremonia. Te podés ir recostando cuando lo sientas.

Si querés empezar en «savasana», los brazos al costado del cuerpo y las palmas hacia arriba para recibir. Recordá que después te podés sentir libre de cambiar de posición, cuando lo sientas. Las piernas abiertas al ancho de las caderas y los pies relajados hacia el costado. Los ojos cerrados, la expresión de tu rostro relajada, el entrecejo relajado, la boca. Podés seguir en contacto con tu respiración, tranquila. Sentir el apoyo suave de la nuca sobre la tierra, el cuello relajado, las cervicales, el mentón puede estar ligeramente retraído hacia el pecho, los hombros lejos de las orejas. Relajá los brazos, muñecas, manos y dedos. Los músculos de la espalda se van aflojando sobre la tierra,

la columna, las vértebras, todo el peso del cuerpo va cayendo sobre la tierra. Dejás que la tierra sostenga todo tu cuerpo físico. El abdomen relajado, el pecho también, los órganos internos. Caderas, glúteos, los músculos de las piernas se aflojan, articulaciones, rodillas, tobillos, pies, empeines y plantas de los pies, músculos de los pies.

Dejá que el sonido de los gongs te atravesie y se lleve todo lo que no precises. Todo lo que hoy conscientemente o inconscientemente estés dispuesta o dispuesto a soltar y dejar ir. Dejá que esta vibración te fortalezca internamente. Que tengas una experiencia de paz, una experiencia luminosa, que te sane, que te conecte con quien realmente sos y después puedas compartir esa luz con todo tu entorno (Surajdev Singh en puja de gong. La serena, agosto de 2020, comunicación personal).

La ceremonia comienza con los primeros sonidos de los gongs, que se mantienen en una intensidad moderada durante las siete horas y media de duración. Los músicos se alternan en parejas, con turnos de 45 minutos. Mientras dos músicos tocan, otros dos cuidan el espacio y atienden cualquier necesidad de los participantes, controlan la iluminación o la temperatura, y aseguran un ambiente ordenado y tranquilo.

Durante la sesión, los gongs producen un flujo constante de sonidos envolventes que facilitan estados de relajación profunda. A diferencia de los baños de gong, las pujas no presentan picos de intensidad, manteniendo un tono uniforme que favorece la introspección.

Hacia el amanecer, los gongs se van silenciando gradualmente, dando lugar a un espacio prolongado de silencio que permite a los participantes asimilar la experiencia. Este momento de quietud es seguido por un despertar suave, guiado por instrumentos como campanas o cuencos y una música tenue.

El cierre incluye una serie de movimientos guiados para volver a la consciencia corporal. Se abre entonces un espacio para que los participantes y músicos compartan sus experiencias, reflexiones o emociones surgidas durante la noche. La ceremonia concluye con un desayuno compartido.

Ámbitos de formación

Las formaciones de gong tienen su origen en la tradición desarrollada por Don Conreux, cuyas formaciones internacionales combinan conocimientos técnicos sobre el instrumento, principios terapéuticos basados en la resonancia y un enfoque espiritual que vincula el sonido con conocimientos de diversas disciplinas y tradiciones.

En Uruguay, las primeras formaciones comenzaron a impartirse por facilitadores locales formados en la línea de enseñanza de Conreux. Entre ellos se encuentra Surajdev Singh, quien,

tras capacitarse en talleres internacionales, introdujo el curso El Arte del Gong en el Espacio Surya de Montevideo. Este taller se consolidó como la primera formación estructurada en el país, atrayendo a practicantes de yoga, terapeutas holísticos y personas interesadas en explorar los usos del gong.

Esta formación introductoria tiene una duración de dos días consecutivos y está diseñada para proporcionar las bases necesarias para el manejo del gong en contextos terapéuticos y de relajación. Sus principales contenidos son historia y origen del gong en diversas culturas; principios básicos de la resonancia y el sonido como herramienta terapéutica; técnicas fundamentales para tocar el gong; uso del gong en baños de sonido y su vinculación con prácticas como el yoga y la meditación, e introducción a la preparación de espacios para sesiones. Al finalizar, los participantes están capacitados para ofrecer baños de gong en sesiones individuales o grupales. Este taller también actúa como puerta de entrada para integrarse al colectivo llamado Khalsa Gong Community (antes Comunidad Gong Uruguay).

Luego, la formación avanzada en el arte del gong está destinada a aquellos que ya han completado la formación inicial y profundiza en los conocimientos técnicos y terapéuticos, incorporando nuevas herramientas y prácticas con el objetivo de formar terapeutas de gong capaces de diseñar experiencias sonoras profundas y personalizadas, integrando conocimientos interdisciplinarios y ampliando el impacto terapéutico de las sesiones.

Más recientemente, se registran las formaciones iniciales dictadas por las escuelas Shanti Gong y Chien Gong, en modalidad de taller intensivo desarrollado durante dos jornadas. Como las anteriores, se enmarcan en una tradición que tiene como referencia principal la línea desarrollada por Don Conreux. A partir de esta influencia, cada maestro local ha adaptado y enriquecido las prácticas, generando enfoques particulares que reflejan sus propios recorridos espirituales y formativos. A su vez, a lo largo de los últimos años, distintos maestros locales han sido anfitriones y organizadores de eventos dictados por figuras internacionales reconocidas como Don Conreux (Estados Unidos) y Vikrampal (España).

Desde 2024, comienzan a dictarse instructorados anuales a cargo de Guillermo Cabrera, quien es reconocido como uno de los principales referentes del gong en Uruguay. Estas instancias ofrecen una formación sistemática dividida en niveles inicial y avanzado; se enseña el manejo técnico del gong presentado como una herramienta integral para el desarrollo personal, incorporando dimensiones biopsicoespirituales. Estas dimensiones se conciben de manera integrada y relacional, en línea con la idea de la vibración como principio organizador de la existencia. Desde la perspectiva biológica, el cuerpo no es una estructura fija, sino un sistema permeable y resonante que interactúa con su entorno a través del sonido. La resonancia del gong no solo

afecta el cuerpo físico, sino que se extiende a la memoria celular y a la percepción de la energía. A nivel psicológico, el gong se entiende como una herramienta de autoconocimiento y transformación. La práctica implica una disposición a la introspección, donde la escucha y la resonancia permiten acceder a niveles profundos de la consciencia. En este marco, el instructorado enfatiza la importancia de la intención en la práctica, destacando que la vibración vehiculiza los procesos internos del ejecutante y del oyente. Desde lo espiritual, el gong se vincula con la idea de un flujo vibratorio universal, donde el sonido es una manifestación del orden cósmico. Esta dimensión no remite a una creencia específica, sino a una experiencia que trasciende lo individual al habilitar una conexión con el entorno y con la dimensión sutil de la existencia.

Articulaciones teórico-metodológicas

Se realizó observación participante en las actividades mencionadas, así como entrevistas etnográficas (Guber, 2001) a sus participantes y facilitadores.

Para abordar las múltiples dimensiones de la práctica de gong, se tomaron en cuenta los aportes de la etnografía del sonido, la antropología del cuerpo y el enfoque fenomenológico, integrándolos en una perspectiva que privilegia la experiencia, la percepción y la intersubjetividad.

En primer lugar, el trabajo está enmarcado en la línea teórico-metodológica de la etnografía sonora, entendida como un dispositivo metodológico para llevar adelante una investigación sobre modos sociales de sonar y escuchar, en el marco de una antropología del sonido, un campo de investigación que incorpora los modos de escucha y la sonoridad en la pregunta antropológica. Además de poder interesarse por la construcción social de un sonido, las formas de sonar de un lugar o los modos de escucha de un grupo social, el material de audio recopilado durante el trabajo de campo puede ser también presentado junto al texto para que éste sea tanto visible como audible (Petit, 2022).

Schulze propone distintos enfoques para la antropología del sonido, y los conecta por el objeto de investigación (que encuentra su sustancia material y empírica en una cultura sensorial, corporal y particular de escucha); el enfoque principal de la investigación (que examina la interrelación entre los participantes, la integración de sus experiencias y sus prácticas corporales con el tema de investigación); y las experiencias sonoras erráticas, que pueden estar al borde del infrasonido, ultrasonido, la imaginación o la ficción (Schulze, 2021). Entre los enfoques propuestos por este autor, en el presente trabajo se presta especial atención al de «experiencialidad autoetnográfica», que se centra en situaciones específicas de escucha y emisión de sonidos y utiliza descripciones detalladas en la línea de la autoetnografía, incluyendo experiencias profundas y densas de escucha (Schulze, 2021 p. 11).

En este campo, además del interés por la dimensión sonora tanto en las experiencias como en las concepciones de cuerpo y entorno de los participantes; toma especial relevancia la metodología de grabaciones de campo, así como la producción de documentales sonoros y podcast. Estas herramientas habilitan la posibilidad de practicar lo que Feld (2013) denomina *escucha dialógica*, al generar instancias de escucha con los interlocutores que permitan intercambiar sobre formas de experimentar los contextos en los que se realizaron las grabaciones. En esa línea, escuchar fragmentos de ceremonias con los participantes, permite el acceso a lo que Bustos (2008) describe como «specific state memories» (p. 50) al proponer que algunos aspectos de la experiencia en un estado no-ordinario de consciencia son recordados bajo un estado similar al que fueron vividos.

Por otro lado, el enfoque de la acustemología propuesto por Feld (2015) resulta central para abordar los usos del gong, ya que se interesa por el rol del sonido y la escucha como forma de conocimiento y de existencia en el mundo, examinando el papel del sonido en nuestra experiencia en un contexto relacional, con énfasis en lo experiencial y lo contextual. Propone una reflexión en torno a las relaciones entre naturaleza y cultura y vida y muerte, extendiendo el concepto de persona más allá de lo humano, donde animales y plantas son sujetos que existen, hablan, tienen lenguaje, escuchan, se manifiestan, y la relación entre ellos se encuentra mediada por el sonido y la escucha (Feld, 2013). En esa línea, la esencia de la relacionalidad es útil para pensar acerca de cómo se da el proceso de conocimiento a través de la interacción con un mundo sonoro, siendo la escucha una forma de conocimiento relacional y basado en la consciencia de la presencia sonora del investigador (Boudreault-Fournier, 2021).

La acustemología atraviesa todo el trabajo, encontrándose relacionada con las principales preguntas de investigación vinculadas a los mundos sonoros de los interlocutores, sus formas de experimentar el sonido y las formas de relacionarse con el entorno a través de la escucha.

En esta línea de la relacionalidad en torno al sonido y la percepción, son relevantes las ideas de Ingold, quien en su crítica al «paisaje sonoro» (Schafer, 1977 p. 4) argumenta que este concepto sugiere una división artificial del mundo según diferentes sentidos, mientras que en realidad percibimos el mundo como una experiencia multisensorial e interconectada; donde el sonido y la luz no son objetos que percibimos sino medios a través de los cuales experimentamos el mundo, por lo que en lugar de considerarlos como objetos de percepción, deberíamos entenderlos como fenómenos de experiencia que surgen de nuestra inmersión y convivencia con el entorno (Ingold, 2007).

Además, las experiencias vividas en torno a usos del gong se relacionan con las ideas de este autor, quien critica la idea de cuerpo como envoltura que contiene la materia, limitando el

flujo de la vida; en cambio piensa la vida en términos de líneas y flujos donde la materia pulsa sin límites definidos. Considera que la experiencia de la vida se da en el flujo de los materiales (luz, sonido, líquidos, viento, etc.) que atraviesan a todos los seres vivos y que diluyen los límites de sus cuerpos, mentes y superficies, siendo la percepción un proceso activo y continuo en lugar de una recepción de información (De Moura y Steil, 2018).

Por otro lado, en la línea de la antropología fenomenológica, es central para este trabajo el *embodiment* como metodología indeterminada definida por experiencias perceptuales, que supera las dualidades sujeto-objeto y mente-cuerpo, así como los enfoques textualistas y representacionales (destacando tensiones entre enfoques fenomenológicos y semióticos al pasar de la idea de cuerpo como representación a la de cuerpo como ser en el mundo) (Csordas, 2011a). En ese marco, Csordas propone los modos somáticos de atención como modos determinados culturalmente de prestar atención con (y hacia) nuestros cuerpos en entornos que pueden implicar la presencia corporizada de otros seres, en un entorno intersubjetivo; considerando que este tipo de atención y compromiso sensorial puede decirnos algo acerca del mundo y de los que nos rodean, y abriendo la posibilidad de entender algo a través de la dimensión intersubjetiva de la experiencia (Csordas, 2011b).

Resonancia como principio integrador

El concepto de resonancia aparece como un principio que permite la convergencia de discursos sobre los mecanismos de acción del sonido, abarcando tanto dimensiones físicas como espirituales. Este concepto establece un diálogo entre diferentes conceptualizaciones del cuerpo, integrando perspectivas científicas, como las relacionadas con la biofísica y las frecuencias vibracionales, y enfoques espirituales que consideran el cuerpo y el entorno como un sistema energético. En el contexto de las prácticas estudiadas, la resonancia opera como un puente que conecta y superpone diversas ontologías y corrientes de pensamiento, generando una ecología de saberes donde conviven explicaciones científicas y espirituales, y se entrelazan distintas visiones sobre la relación entre sonido, cuerpo, entorno y salud.

Una de las dimensiones en las que la resonancia permite articular múltiples perspectivas se manifiesta al abordar los efectos del sonido sobre el cuerpo y su relación con el entorno. En esa línea, una idea clave que emerge tanto en la literatura vinculada a usos terapéuticos del sonido como en discursos de participantes y facilitadores para explicar los mecanismos de acción del sonido, es el principio de «todo es vibración» (Goldman, 2008, p. 1).

Este concepto hace referencia a que todo en el universo se encuentra en un estado constante de oscilación o movimiento vibratorio, lo que en el cuerpo humano se traduce en que cada célula,

tejido y órgano tiene una frecuencia natural de vibración que puede desajustarse en condiciones de estrés, enfermedad o desequilibrio (asociando la idea de armonía con salud y la de disonancia con enfermedad). En esa línea, el cuerpo está constituido por frecuencias, sonidos y ritmos biológicos, mentales y emocionales en un estado de flujo continuo, considerando esta dimensión del cuerpo como susceptible al sonido.

Este principio se apoya fuertemente en la resonancia, ya que es a través de la resonancia que se vinculan los cuerpos y energías; y ésta es entendida desde distintas perspectivas.

En su sentido físico derivado de la acústica, la resonancia se entiende como un fenómeno en el cual un sistema físico experimenta oscilaciones de gran amplitud cuando es excitado a ciertas frecuencias específicas, denominadas frecuencias resonantes. Según este principio, un cuerpo vibratorio pasivo, responde a vibraciones externas con las que tiene una semejanza armónica (Miyara, 2006). En este principio se apoya la idea de que ciertas frecuencias pueden resonar con distintos órganos y tejidos del cuerpo provocando efectos vinculados al equilibrio (afinación) y bienestar (Gaynor, 2002; Goldman, 2008).

Este fenómeno, que refiere a la capacidad de un cuerpo para vibrar en respuesta a frecuencias específicas, se entiende no sólo en términos físicos, sino también como una interacción energética y espiritual vinculada con la idea de la existencia de un sistema energético sutil tanto dentro del cuerpo como a su alrededor. En este punto, resultan relevantes los aportes de Puglisi (2015), quien propone la existencia de una conceptualización energética del cosmos y la corporalidad, que constituye y vincula al individuo con el cosmos, presente en tradiciones orientales (el chi en el taoísmo chino, el ki en el budismo japonés y el prana en el hinduismo). Aquí la energía puede ser entendida a través tanto de conceptos de corte cientificista (que utilizan términos de la física como *partículas* o *átomos*), como de otros relacionados con el ámbito metafísico y espiritual que convergen en el ámbito de la corporalidad humana.

Considerando el universo y el cuerpo humano como constituidos por flujos de energía, se asocia el equilibrio energético del cuerpo con el bienestar, donde la energía media entre los órdenes de lo humano y lo no-humano. Estas ideas se vinculan con una concepción holista de persona, según la cual el individuo es capaz de fundirse con la energía del cosmos y remiten a las ideas propuestas por Merleau-Ponty en torno a la «carne» y la copertenencia del cuerpo en el cosmos, donde la «carne (...) constituye y vincula a todos los seres y las cosas» (Puglisi, 2015, p. 82). En ese sentido, entonces, a través del principio de resonancia no solamente se vinculan los cuerpos, sino también las emociones y energías con el entorno, formando parte de un mismo campo vibratorio que los conecta.

El siguiente fragmento de entrevista con una participante de baños y pujas de gong evidencia distintas formas de experimentar la resonancia y de concebir el cuerpo humano en relación con el entorno. Desde esta perspectiva, el cuerpo no se entiende como una entidad cerrada dentro de una envoltura, sino como un organismo traspasado por materiales como la luz y el sonido, en un flujo constante de vibraciones y energías (De Moura y Steil, 2018), considerando el cuerpo y el cosmos como compuestos por flujos de energía (Puglisi, 2015). Asimismo, en su testimonio se manifiesta un concepto clave de la acustemología (Feld, 2015), al mostrar cómo el sonido y la escucha operan como formas de conocimiento situadas y relacionales, permitiendo a la participante percibir y comprender su entorno a través de la interacción sonora:

Yo creo que es una cuestión de frecuencia, de resonancia, como yendo a la unidad que somos, o yendo a la parte inicial que somos, que somos vibración, entonces tener contacto con esa parte inicial mía, vibracional, hizo que mis partes se acomodaran para yo hacer un proceso como humano de creer en mí, de conectar con mi verdad, de comprometerme conmigo, de todo lo que estaba volcando afuera, que sea hacia mí, de compromiso hacia mí, de fe hacia mí, no hacia afuera.

El gong tiene esa frecuencia inicial, entonces yo al estar en contacto con eso, por resonancia, entro en esa frecuencia como otra partícula más, entro a vibrar en esa misma frecuencia, entonces todo lo que a mí me rodeaba de una vibración densa o que no resuena con la frecuencia que tengo hoy, se va. Física. Me lleva a vincularme con seres que están vibrando en esa misma frecuencia y dejar de vincularme con otros seres que ya no (...) En realidad soy una convencida de que somos vibración, una vibración bien sutil, y que en el proceso de materializarnos en este plano vamos como compactando esa vibración hasta densificarlo en cuerpo, densificarlo en relaciones y así ¿no? Pero esa vibración inicial de nosotros es vibración sutil, que es lo que emite el gong, entonces es como recordar quien soy si estoy en contacto con esa vibración sutil (Clara, comunicación personal, 2021).

A su vez, en torno al concepto de «todo es vibración» convergen otros discursos de corte cientificista y del ámbito espiritual, por lo que es entendido como el punto de encuentro entre la ciencia moderna y la sabiduría antigua, ya que la idea aparece tanto en conocimientos de tradiciones espirituales como en conocimientos actuales (Goldman, 2008, p. 2). Por un lado, surgen conceptos relacionados con la mecánica cuántica y la cimática, campo en el que se ha investigado cómo las ondas sonoras pueden influir en la materia, generando patrones geométricos y organizando su estructura de manera específica.

Por otro lado, esta idea se vincula con diversas tradiciones espirituales, como el hinduismo, donde el concepto de *Nada Brahma* ('el universo es vibración') se fundamenta en sus escrituras sagradas y sostiene que la vibración es la esencia de la creación, manteniendo todo en un estado constante de resonancia. Dentro de esta perspectiva, el sonido *Om* es considerado el sonido primordial, la vibración cósmica que dio origen al universo. Asimismo, aparecen conceptos

asociados al yoga del sonido o *Naad Yoga*, el cual enfatiza la disolución de la mente en el sonido interior, y al budismo tibetano, donde se postula que los elementos fundamentales que constituyen y sostienen el universo (fuego, tierra, agua, aire y espacio) se manifiestan a través de la vibración. En este contexto, los mantras son comprendidos como expresiones de estas vibraciones primordiales, capaces de armonizar y transformar la realidad a través del sonido.

Estas convergencias pueden verse reflejadas en la trayectoria de Guillermo, facilitador de conciertos meditativos, docente de instructorados de gong y coordinador del círculo de sonido y silencio, quien ha desarrollado su práctica combinando conocimientos científicos y espirituales en torno al sonido y la vibración. Su recorrido comienza con una conexión temprana con la música, que luego se profundiza a partir de experiencias transformadoras con los cuencos tibetanos. Su formación en terapia vibracional en Buenos Aires le permitió integrar un enfoque basado en la evidencia científica, aunque siempre con una apertura a lo experimental y a la intuición como herramienta en su práctica.

Su perspectiva sobre el sonido como herramienta terapéutica se vio enriquecida por su inmersión en la espiritualidad hindú, influenciada por su devoción a Sai Baba y su estudio del Bhagavad Gita. Desde esta cosmovisión, incorporó la idea de que todo es vibración, concepto central en su comprensión del sonido y sus efectos. Como él mismo explica:

En India, que todo es vibración no es una afirmación para nada rara, es absolutamente la base de todo... La cosmovisión de India dice que el Big Bang lo generó el OM, el sonido. Ya en la propia visión de la creación para los hindúes, el sonido es la base. Y la trascendencia que tiene el OM, los vedas, los mantras... todo está basado en la vibración (Guillermo Cabrera, comunicación personal, 2024)

A lo largo de los años, Guillermo ha desarrollado un modelo de trabajo basado en distintos niveles de escucha dentro de las sesiones de sonido. Además, basado en principios de la cimática, considera que la relación entre el sonido y el agua juega un papel fundamental en la memoria corporal, y afirma que

el gran disco duro que tenemos es el agua, está en los músculos y en el cerebro, y el sonido es el gran ordenador de la materia. Cuando activo una vibración, estoy moviendo las aguas... y eso lo que hace es tocar las memorias más antiguas y permitirles una vía de expresión (Guillermo Cabrera, comunicación personal, 2024)

Desde esta perspectiva, el sonido no solo actúa como una herramienta de relajación o introspección, sino como un medio para reorganizar estructuras internas y desbloquear memorias profundas, vinculando enfoques terapéuticos contemporáneos con tradiciones espirituales.

Por otro lado, así como a través de la resonancia se aborda la interacción entre distintos tipos de vibraciones, la frecuencia, entendida como el número de oscilaciones por segundo de una

onda sonora, proporciona un marco para medir las vibraciones y es abordada desde múltiples perspectivas. En términos acústicos, determina la altura del sonido, con frecuencias más altas generando tonos agudos y frecuencias más bajas produciendo tonos graves (Miyara, 2006). En los contextos estudiados, esta concepción física se integra con enfoques terapéuticos y energéticos, donde ciertas frecuencias son utilizadas para armonizar el cuerpo y la mente a través de la resonancia, generando estados de equilibrio y bienestar. Desde esta perspectiva, diversos autores han planteado que frecuencias específicas pueden influir en los centros energéticos del cuerpo, modulando los flujos de energía y promoviendo la sanación (Goldman, 2008; Beaulieu, 2010).

Esta integración entre sonido y energía se manifiesta también en el uso de gongs planetarios, diseñados según la teoría de la música de las esferas, que asocia los movimientos planetarios con frecuencias vibratorias específicas. Hans Cousto (2000) desarrolló la teoría de la *octava cósmica*, traduciendo las vibraciones de los astros a frecuencias audibles y creando gongs afinados a cada planeta. Así, el gong Luna (210.42 Hz) se vincula con el chakra sacro y la intuición, el gong Júpiter (183.58 Hz) con el chakra de la garganta y la expansión, y el gong Marte (144.72 Hz) con el chakra raíz, estimulando la acción y la fuerza. A través del principio de resonancia, estas frecuencias buscan generar efectos específicos en la percepción, la emocionalidad y el estado energético del individuo.

En el marco de las ceremonias de ayahuasca realizadas en torno al círculo de sonido y silencio, los participantes suelen experimentar una relación entre el sonido y la frecuencia de la sustancia, considerando que la medicina y sus efectos son activados por la vibración a través de un proceso de resonancia, en la línea de lo planteado por Bustos (2008) sobre el vínculo entre los cantos y la medicina; donde se mueven a su vez distintos tipos de energía, como se expresa en el siguiente fragmento de entrevista:

Quando se hace la primera toma de medicina, se espera un rato en silencio y en un momento se abre la sonaja y el tambor y se levantan los cantos. En mi experiencia el «shshsh» de la sonaja y el «tun tun tun» del tambor me activan la vibración, ya empiezo en la vibración de la medicina y empieza mi conexión con la vuelta de la sonaja (...) Ahora últimamente se ha dado mucho que en la segunda toma de ayahuasca se toca gong, y levanta una vibración de que la gente empieza a aliviar (vomitar) (...) pasa la primera vuelta de música y todo y no hay alivios, y es llamativo cuando no hay mucho alivio porque la gente no está entrando, no está profundizando (...) y empieza el gong a sonar y empieza la gente a aliviar, uno y otro, se destapa algo que viene costando entrar, es como que se abre una vibración que la gente conecta y se mueve, se empieza a movilizar. Se nota una vibración de limpieza, porque es una energía que se está limpiando cuando se alivia, una energía que se libera. Una energía que está ahí, que ya no sirve para más nada y hay que sacarla a través del alivio. Y el gong lo que está haciendo en ceremonias, es que llega

un momento en que se necesita empezar a hacer una limpieza (Alejandro, comunicación personal, 2024).

Las ideas expuestas son centrales a la hora de pensar nuevas conceptualizaciones de la escucha en la práctica de gong. En este contexto, el cuerpo entero participa en la percepción del sonido, no solamente el sistema auditivo. Esta forma de escucha permite que las vibraciones sonoras sean percibidas también a nivel de tacto y otras sensaciones corporales. Aquí la resonancia juega un papel central a la hora de reflexionar acerca de qué es escuchar, y qué se escucha en este contexto de práctica, donde las vibraciones pueden activar distintas formas de percepción y de vínculo con el entorno. En esa línea, cuerpos, vibraciones y energías se vinculan y sintonizan a través de una experiencia intersubjetiva.

En ese sentido, en el marco de los instructorados en que se participó, se desarrolla un concepto de escucha que no la limita al sentido auditivo, sino que involucra el cuerpo entero y otros niveles de percepción. Se considera la escucha como un proceso activo e intersubjetivo, en el que las vibraciones pueden resonar no solo en el nivel físico, sino también emocional y energético. Se exploran distintos niveles de escucha que pueden ser entendidos como modos somáticos de atención (Csordas, 2011b), que van desde la percepción del sonido como fenómeno acústico hasta su impacto en el cuerpo y la energía de quienes participan en una sesión. También se enfatiza la importancia de la escucha intuitiva, en la que el ejecutante desarrolla una sensibilidad para interpretar cómo el sonido resuena en cada contexto y en cada persona.

Conclusiones

La práctica del gong en Uruguay se presenta como un espacio de convergencia entre disciplinas científicas y tradiciones espirituales. Las experiencias reflejan que el gong no solo es un instrumento sonoro, sino también un medio para explorar formas relacionales de estar en el mundo, diluyendo los límites entre el cuerpo y el entorno. En esa línea, se observó que el gong activa una forma de escucha expandida, en la que el cuerpo entero participa en la percepción del sonido. La escucha en este contexto es un proceso multisensorial que transforma la relación con el sonido y el entorno, donde el gong es un medio de experiencia relacional y de conocimiento encarnado (Feld, 2015).

A lo largo del trabajo, se analizó la forma en que el gong ha pasado de ser un instrumento vinculado al Kundalini Yoga hasta consolidarse como una práctica autónoma con marcos interpretativos propios. Uno de los aspectos centrales de este proceso es la expansión del gong a diversos ámbitos terapéuticos y espirituales, desde baños y pujas hasta ceremonias de ayahuasca, temazcales y constelaciones familiares. En estos contextos, el sonido no solo se

percibe como una herramienta de relajación, sino como un medio para desbloquear tensiones y facilitar procesos de introspección.

Asimismo, la consolidación del gong como práctica autónoma ha generado nuevas formas de enseñanza, desde talleres hasta instructorados más extensos. Estos espacios formativos integran aspectos técnicos, teóricos y espirituales, en el marco de una pedagogía basada en la experimentación y desarrollando conceptos como escucha o contemplación aplicados a la práctica. En este proceso, cada maestro ha incorporado elementos de su trayectoria, combinando saberes sobre sonido, vibración, bienestar y distintas disciplinas terapéuticas como la Gestalt.

La resonancia, concebida más allá de su dimensión acústica, se manifiesta como un principio fundamental en la experiencia de los participantes, abarcando cuerpo, mente, energía y entorno. Además de abrir un espacio de reflexión sobre las interacciones entre epistemologías científicas y espirituales, articula distintos discursos, integrando las diversas nociones mencionadas.

Referencias

- Beaulieu, J. (2010). *Human tuning: Sound healing with tuning forks*. BioSonic.
- Boudreault-Fournier, A. (2021). Sonic methodologies in anthropology. En M. Bull y M. Cobussen (Eds.), *The Bloomsbury Handbook of Sonic Methodologies*. Bloomsbury Academic.
- Bustos, S. (2008). *The healing power of the icaros: A phenomenological study of ayahuasca experiences*. California Institute of Integral Studies.
- Campbell, C. (1997). A orientalização do ocidente: Reflexões sobre uma nova teodicéia para um novo milênio. *Religião e Sociedade*, 18(1), 5-22.
- Canalís, P. (2015). El gong, instrumento de poder: Tipologías, etimología, distribución geográfica, construcción, composición metalúrgica y posible origen. *Cuadernos de etnomusicología*, 6, 18-43.
- Conreux, D. (1994). *El magnum opus del gong*. Holistic Resonance.
- Cousto, H. (2000). *The cosmic octave: Origin of harmony, planets, tones, colors*. Liferhythm.
- Crowe, B., y Scovel, M. (1996). An overview of sound healing practices: Implications for the profession of music therapy. *Music Therapy Perspectives*, 14, 21-29.
- Csordas, T. (2011a). *Embodiment and experience: The existential ground of culture and self*. Cambridge University Press.
- Csordas, T. (2011b). Modos somáticos de atención. En S. Citro (Coord.), *Cuerpos plurales: Antropología de y desde los cuerpos* (pp. 83-104). Biblos.
- De Moura, I., y Steil, C. (2018). Diálogos con Tim Ingold: diferentes aportes en el ámbito de la antropología fenomenológica. *Tópicos del seminario: n.º 39. Semiótica ambiental*, 101-124.
- Feld, S. (2013). Una acustemología de la selva tropical. *Revista Colombiana de Antropología*, 49(1), 217-239.
- Feld, S. (2015). Acoustemology. En D. Novak y M. Sakakeeny (Eds.), *Keywords in Sound* (pp. 12-21). Duke University Press.
- Gaynor, M. L. (2002). *The healing power of sound: Recovery from life-threatening illness using sound, voice, and music*. Shambhala Publications.

- Gerety, F. (2020). Sound and yoga. En S. Newcombe y K. O'Brien-Kop (Eds.), *Routledge handbook of yoga and meditation studies* (cap. 34). Routledge.
- Goldman, J. (2008). *The 7 secrets of sound healing*. Hay House.
- Guber, R. (2001). *La etnografía, método, campo y reflexividad*. Grupo Editorial Norma.
- Hornbostel, E., y Sachs, C. (1961). Classification of musical instruments. *The Galpin Society Journal*, 14, 3-29.
- Ingold, T. (2007). Against soundscape. En A. Carlyle (Ed.), *Autumn leaves: Sound and the environment in artistic practice* (pp. 10-13). Double Entendre; CRISAP.
- Miyara, F. (2006). *Acústica y sistemas de sonido*. Universidad Nacional de Rosario.
- Pandi-Perumal, S., Spence, D., Srivastava, N., Kanchibhotla, D., Kumar, K., Sharma, G., Gupta, R., y Batmanabane, G. (2022). The origin and clinical relevance of Yoga Nidra. *Sleep and Vigilance*, 6, 61-84.
- Pesek, A., y Bratina, T. (2016). Gong and its therapeutic meaning. *Musicological Annual*, 52(2), 137-161.
- Petit, F. (2022). Vos, por ahí, no te das cuenta: etnografía sonora de un ciego transitando la ciudad de Buenos Aires. *Encartes*, 5(10), 179-202.
- Puglisi, R. (2015). La «energía» que crea y sana: representaciones corporales y prácticas terapéuticas en devotos de Sai Baba. *Ciencias Sociales y Religión*, 17(22), 71-89.
- Schafer, M. (1977). *The soundscape: Our sonic environment and the tuning of the world*. Destiny Books.
- Schulze, H. (2021). Introduction: What is an anthropology of sound? En H. Schulze (Ed.), *The Bloomsbury Handbook of the Anthropology of Sound* (pp. 1-20). Bloomsbury.
- Scuro, J., Giucci, G., y Torterola, S. (2018). Camino Rojo from Mexico to Uruguay: Spiritual leaderships, trajectories and memory. *International Journal of Latin American Religions*, 2, 248-271.
- Singh, S. (2021, 6 de diciembre). Baños de Gong (Temporada 1, Episodio 2) (Podcast de audio). En *Guerrero Gong*. <https://open.spotify.com/episode/3fmPVHMddGnsecoJc3uGGo>

Contribución de los autores: El artículo corresponde en su totalidad a Juan Ignacio Retta.

Nota: El comité editorial ejecutivo Juan Scuro, Pilar Uriarte y Victoria Evia aprobó este artículo.

Nota: El conjunto de datos que apoya los resultados de este estudio no se encuentra disponible.

