

## LOS SONIDOS SANADORES

VAN SONANDO

VAN SANANDO

Aquello que parece más débil y confundido  
en ti es lo más fuerte y determinado.  
¿Acaso no es tu aliento el que ha erigido y fortalecido  
la estructura de tus huesos?

KAHLIL

GIBRAN.

El profeta.

La canción de la autocuración

Que las fuerzas sanadoras  
del Sol, la Luna, las estrellas  
y los planetas en su trayectoria  
fluyan a través de mí  
fluyan a través de mí.

Y como un río  
que cargado de lluvias  
devuelve las aguas al mar,  
pueda yo devolver,  
a quienes no lo poseen,  
el conocimiento del camino  
para que comprendan

la unidad de la energía  
que danza en infinitas formas,  
desde el más diminuto átomo  
hasta la galaxia más vasta.

Y que en un segundo  
pueda yo ver  
lo infinito desplegarse  
dentro de mí  
y ser libre,  
y ser libre.

Que el sanador poder  
del aire,  
que todos debemos respirar,  
muestre cómo compartimos,  
muestre cómo compartimos,  
y cómo,  
con cada respiración,  
equilibramos la vida y la muerte,  
equilibramos la vida y la muerte.

Que el poder sanador  
del agua  
me haga crecer,  
me haga crecer,  
para que aprenda a  
vivir cada momento  
mientras fluye.

Que el poder sanador  
de la tierra  
me haga renacer  
me haga renacer,  
y que al comprobar  
que todas las formas  
de vida,  
son igualmente valiosas,  
finalicen dentro de mí  
las contiendas.

Que el poder sanador  
del fuego  
encienda el verdadero  
anhelo de mi corazón  
y me eleve,  
y me eleve,

Que el poder sanador  
de la luz  
ilumine mi visión  
para que en mí  
se unan todos los  
opuestos aparentes,  
y que, más allá  
del bien y del mal,  
deje de ver la vida  
en blanco y negro.

Que el poder sanador  
del sonido  
fluya a través de mi voz  
y me circunde,  
y afine mi oído  
a todo lo que oigo  
para que mi mente  
se aclare  
y yo pueda librarme  
de la esperanza y del miedo

En el silencio sin centro  
que yo pueda ver  
la gracia sanadora  
del brillante y luminoso  
espacio vacío  
como la esencia  
de mi propia mente,  
y así consigó superar  
las limitadas concepciones  
del nacimiento y la muerte,

y trascender  
falsas visiones del tiempo.

Que por el poder sanador  
invocado en esta canción  
pueda yo,  
y los que sufren,  
conseguir la fuerza,  
y que todos los corazones  
conozcan la paz  
que anhelan.

JOHN SHANE, 1978

Preparación para los seis sonidos curativos.

Asegurese de adoptar la postura adecuada y de emitir el sonido adecuado a cada órgano.

Durante todas las posiciones de exhalación, mire al techo con la cabeza inclinada hacia atrás. Así se abre paso a una vía directa que va desde la boca hasta los órganos, pasando por el esófago, y permite un intercambio de energía más eficaz.

Los sonidos se hacen de una forma "subvocal", es decir, los labios, los dientes y la lengua producen el sonido, pero este solo se oye internamente; esto intensifica su poder. Todos los sonidos han de emitirse lenta y uniformemente.

Sistema de refrigeración de los órganos.

.Cuando se practican todos los sonidos y posturas en el orden correcto, el tracto intestinal distribuye por igual el calor corporal por todo el cuerpo, y cada uno de los órganos queda a la temperatura adecuada.

Para la medicina china, cada órgano está rodeado por un saco o membrana llamada fascia, que regula su temperatura.

En condiciones ideales dicha membrana libera el exceso de calor a través de la piel, donde tiene lugar un cambio de calor por energía.

## PRIMER SONIDO CURATIVO

### LOS PULMONES

Los pulmones, el niño blanco y el tigre blanco de ánimo tienen una estrecha relación con la Fuerza de la Tierra del tigre blanco, con la dirección Oeste y con el planeta blanco, Venus.

#### A. Características

Pulmón

Organo asociado yang: Intestino grueso.

Elemento: metal

Estación Otoño. Sequedad.

Emociones negativas: tristeza , depresión.

Emociones positivas: rectitud, sumisión, abandono, vaciedad.

Sonido: SSSSSSSS

Partes del cuerpo: pecho parte interior de los brazos ,pulgares

Sentidos: nariz, olfato, mucosidad, piel.

Sabor: picante.

Color: blanco.

Los pulmones son dominantes en otoño. Su elemento es el metal y su color asociado el blanco. Las emociones negativas son la aflicción y la tristeza. Las positivas, el valor y la rectitud.

Tome conciencia de sus pulmones.

Haga una profunda inspiración y siguiendolos con los ojos levante los brazos por delante.

Cierre las mandíbulas hasta que los dientes se encuentren con suavidad, y separe los labios ligeramente. Retrase las comisuras de la boca, exhale, y deje salir el aliento a través de los espacios interdentes, emitiendo el sonido "SSSSSSSS" de modo subvocalico" lenta y regularmente en un soplo.

Mientras lo hace, imagínese y sienta cómo la pleura (membrana que

cubre los pulmones) se encuentra completamente comprimida y espulsa el exceso de calor, la energía negativa, la tristeza, el pesar y la aflicción.

Si le interesa el color puede imaginar una luz blanca, limpia y la dulzura de la rectitud penetrando hasta el fondo de los pulmones deje caer los brazos bajando suavemente los hombros.

Lentamente, apóyelos en su regazo para que descansen ahí, con las palmas hacia arriba.

Sienta la transformación de la energía en las manos y en las palmas. Cierre los ojos, respire de manera anormal, sonría a los pulmones, siéntalos, e imagine que está emitiendo el sonido todavía. Preste atención a cualquier sensación que pueda experimentar. Trate de sentir el cambio de la energía fresca que reemplaza a la energía caliente, de desecho.

El sonido del pulmón puede ser útil contra el tabaquismo, la depresión, o para desintoxicar los pulmones. puede repetir el sonido 9,12, 18,24, ó 36 veces.

Puede ser útil también para eliminar el nerviosismo, puede realizar el sonido, "subvocalmente" sin el movimiento de las manos. Esto le ayudará a tranquilizarse.

## SEGUNDO SONIDO CURATIVO.

### EL RIÑÓN. (organo YIN)

Los riñones, el niño azul y el ciervo azul de la fuerza de la dulzura están estrechamente relacionados con la Fuerza de la Tierra de la tortuga azul o negra, con la dirección norte y con la fuerza azul de planeta Mercurio.

Características.

Organo asociado: vejiga. (YANG)

Elemento: agua

Estación: invierno.

Emociones negativas: el miedo.

Emociones positivas: La suavidad, la quietud, la vigilancia.

Sonido UOOOOO.

Partes del cuerpo: parte lateral de los pies, interior de las piernas,

pecho.

Sentidos: audición, oídos, huesos.

Sabor: salado.

Color: negro o azul oscuro.

El invierno es la estación de los riñones. Su elemento es el agua y su color es el negro o el azul oscuro. La emoción negativa es el miedo y la positiva la suavidad.

Posición y ejercicio.

Tome conciencia de los riñones.

Coloque las piernas juntas, con los riñones y las rodillas en contacto.

Inspire profundamente mientras se inclina hacia adelante

y apriete las manos, una sobre otra, mire hacia arriba e incline la cabeza hacia atrás sin esforzarse.

Redondee los labios y, en silencio, emita el sonido que se hace al apagar una vela, al mismo tiempo contraiga el abdomen medio, entre el esternón y el ombligo, hacia la columna. Imagine como el exceso de calor, la humedad, la energía enferma y el temor van saliendo de la membrana que rodea los riñones.

Cuando haya terminado de exhalar, enderézese y respire lentamente llevando la respiración hacia los riñones, e imagine una energía azul brillante a la vez que la cualidad de la suavidad penetra en los riñones. Separe las piernas a la distancia de las caderas y deje descansar las manos, con las palmas hacia arriba, sobre los muslos.

Cierre los ojos y respire normalmente. Sonría a los riñones, mientras imagina que aún está emitiendo el sonido.

Preste atención a las sensaciones que experimente. Dese cuenta del cambio de energía que se produce al rededor de los riñones y manos, cabeza y piernas.

Cuando su respiración se haya calmado repita la secuencia de 3 a 6 veces.

Controla el dolor de espalda, fatiga, mareos, zumbido de oídos y para desintoxicar los riñones, repítala de 9 a 36 veces.

TERCER SONIDO CURATIVO.

EL HIGADO.

El hígado, el niño verde y el dragón verde de amabilidad están relacionados con la Fuerza de la Tierra del dragón verde, con la dirección Este y con el planeta verde Júpiter.

Características.

Órgano asociado: vesícula biliar.

Elemento: la madera.

Estación: la primavera.

Emociones negativas: ira, agresividad.

Emociones positivas: amabilidad, autoexpansión, identidad.

Sonido: SHHHHHHHHHH.

Partes del cuerpo.: interior de las piernas, ingles, diafragma, costillas.

Sentidos: vista, lagrimas, ojos.

Sabor: ácido.

Color: verde.

El hígado es dominante en primavera. La madera es su elemento y el verde su color. La emoción negativa, la ira y la positiva, la amabilidad.

Posición y ejercicio.

Note el hígado y sienta su conexión con los ojos.

Coloque los brazos a ambos lados del cuerpo con las palmas hacia arriba. Inspire profundamente mientras levanta los brazos con lentitud y los pone por encima de la cabeza. Siga el movimiento con los ojos.

Entrelace los dedos y gire las palmas para que miren al techo. Sienta el tirón en los brazos, hasta los hombros. Inclínese ligeramente hacia la izquierda, ejerciendo una suave presión sobre el hígado.

Exhale el sonido "SHHHHHH" en forma "subvocalica" imagine y sienta que una membrana rodea el hígado y se comprime para expeler el exceso de calor y la ira.

Cuando termine de exhalar, abra los dedos y, presionando con la base de las palmas conduzca lentamente la respiración hacia el hígado; imagine la cualidad de la amabilidad, de color verde brillante, penetrando en el hígado.

Coloque suavemente las manos sobre el regazo, con las palmas hacia arriba y descanse.

Cierre los ojos, respire de manera normal y sonría al hígado e imagine que todavía está emitiendo el sonido. Sea consciente de la sensación que experimenta. Sienta el intercambio de energía.

Haga lo mismo de tres a seis veces. Para combatir la ira, los ojos enrojecidos o un sabor amargo o ácido, así como para desintoxicar el

higado, repitalo de 9 a 36 veces.

#### CUARTO SONIDO CURATIVO.

##### EL CORAZON.

El corazón, el niño rojo y el faisán rojo de amor y felicidad están relacionados con la Fuerza de la Tierra del faisán rojo, con la dirección Sur y con la fuerza roja del planeta Marte.

##### Características:

Organo asociado: el intestino delgado.

Elemento: fuego.

Estación: verano.

Emociones negativas: Impaciencia, arrogancia, precipitación, crueldad, violencia.

Emociones positivas: alegría, honor, sinceridad, creatividad, entusiasmo, ánimo, resplandor, luz.

Sonido: AUUUUUU

Partes del cuerpo: axilas, interior de los brazos.

Sentidos: lengua habla.

Sabor: amargo.

Color: rojo.

##### Posición y ejercicio.

Tome conciencia del corazón y sienta su conexión con la lengua.

Inspire profundamente y adopte la misma postura que para el sonido del higado, pero inclinándose ligeramente hacia la derecha.

Abra un poco la boca, redondee los labios y emita el sonido "AUUUUU" "subvocalicamente" al mismo tiempo que imagina como el pericardio suelta el calor, la impaciencia, la arrogancia y la precipitación.

Imagine un color rojo brillante y las cualidades de la alegría, el honor, la sinceridad y la creatividad entrando en el corazón.

Haga esto mismo de tres a seis veces. Para combatir el dolor de garganta, el resfriado, para las encías inflamadas, melancolía, nerviosismo y para desintoxicar el corazón repitalo de 9 a 36 veces.

## QUINTO SONIDO CURATIVO

eL BAZO.

El bazo, el niño amarillo y el fenix amarillo de justicia y franqueza están estrechamente relacionados con la Fuerza de la Tierra del fénix amarillo, con la dirección central y con el planeta amarillo, Saturno.

Características:

Organos asociados: pancreas y estómago.

Elemento: tierra.

Estación: verano de la india.

Emociones negativas: preocupación, sufrimiento por las preocupaciones de los demás, pena.

Emociones positivas: justicia, compasión, capacidad para centrarse, sentido musical.

Sonido: HUUUUUU.

Sabor: Neutro

Color: amarillo

Posición y ejercicio.

Note el bazo, sienta la relación que tiene con la boca.

Inspire profundamente mientras coloca las manos con el dedo índice sobre la parte baja (ligeramente a la izquierda del esternón. Presione con los dedos mientras empuja con la parte media de la espalda.

Emita el sonido "HUUUU" de modo Subvocalico" sentido en las cuerdas vocales.

Expela el exceso de calor, la humedad y la preocupación, el sufrimiento la compasión y la pena.

Envíe al bazo al pancreas y al estómago una luz de color amarillo brillante y las cualidades de la justicia, la compasión, la capacidad de centrarse y el sentido musical al entrar en estos órganos.

Baje las manos lentamente hacia el regazo con las palmas hacia arriba.

Cierre los ojos respire normalmente e imagine que aún está emitiendo el sonido. Note las sensaciones que está experimentando y el intercambio de energía.

Repita la secuencia de tres a seis veces.

Para aliviara la indigestión, las nauseas sy la diarrea, asi como para desintoxicar el bazo, repita la secuenciade 9 a 36 veces.  
Es el único sonido que puede practicarse inmediatamente despues de comer.

SEXTO SONIDO CURATIVO:

EJERCICIO DEL TRIPLE CALENTADOR (O DE CIRCULACION SEXUAL)

Caracteristicas.

El "Triple calentador" afecta a los tres centros de energia del organismo. El nivel superior, que consta de cerebre, corazón y pulmones, es caliente. El nivel medio, que coomprence el hígado, los riñones, el estómago,el páncreas y el bazo es templado. El nivel inferior ocntiene en intestino grueso y el delgado, la vejiga y los órganos sexuales y es frio.

El Sonido Triple Calentador equilibra la energia de los tres niveles, llevando la energia caliente al centro inferior y la energia fria al superior, a traves del tracto digestivo. Ayuda a conciliar un sueño profundo y relajante.

Posición y ejercicio.

Tiendase boca arriba. Eleve las rodillas son ayuda de una almohada si siente dolor en la zona lumbar.

Cierrrre los ojos e inspire profundamente, expandiendo el estómago y el pecho sin esfuerzo.

Emita el sonido "HIII" "subvocalicamente" mientras imagina un gran rodillo que aprieta y hace salir su aliento, desde la parte alta del pecho hasta la parte baja del abdomen.. imagine el pecho y el abdomen planos como una hoja de papel y sientase ligero, brillante y vaacio.Descanse respirando de forma normal.

Repitalo de 3 a 6 veces o más si todavia está completamente despierto.

Cualquier hora del dia es buena. La practica es especialmente efectiva a la hora de acostarse, ya que produce un sueño profundo y relajante.

Todas las personas,  
Todos los acontecimientos de tu vida  
Existen porque tú los has traído.  
Tuya es la decisión  
De que hacer  
Con ellos.

RICHARD BACH.

Bibliografía:

- La técnica Metamórfica. - GASTON SAINT-PIERRE
- Sistemas taoístas para Transformar el Estrés en Vitalidad.  
MANTAK CHIA
- La fusión de los cinco elementos.MANTAK CHIA y MANEEWAN  
CHIA.