

# **SONIDO Y MUSICA EN LA TERAPIA TRANSPERSONAL**



Adela Crespo Pelayo

## INDICE

♪ Introducción.....	3
♣ La energía del sonido.....	5
♦ El sonido visible.....	15
♪ Mapeo cerebral.....	17
☀ La estimulación con luz y sonido.....	20
♥ La magia del sonido y la ciencia.....	22
● Conclusiones.....	26
▲ Bibliografía.....	27

## ♪ INTRODUCCIÓN

La música como manifestación superior del espíritu humano constituye, por sus características una vía de acceso a lo transpersonal, es decir, a ese ámbito de la superconsciencia en la que se produce una transformación y sublimación de energías instintivas, pasiones y sentimientos que pueden tomar distintas modalidades dentro del campo artístico. La creación artística es entonces una modalidad particular de manifestación de los contenidos transpersonales proyectados al ámbito de la consciencia ordinaria.

De acuerdo con R. Assagioli la mente se puede representar a través del conocido diagrama del huevo en el cual se distinguen 3 niveles: el primero el inconsciente o nivel inferior, que corresponde con lo que Jung llama el inconsciente personal y a lo que Freud consideraba simplemente como inconsciente. En este primer nivel se encuentran las estructuras psicológicas elementales que tienen que ver con las actividades fisiológicas, los impulsos primitivos, los complejos, las urgencias compulsivas y del cual brotan las distintas manifestaciones psicológicas. En el segundo nivel, llamado inconsciente medio se encuentran comprendidos todos aquellos elementos psicológicos que estarían próximos a la consciencia y que son accesibles a ella, allí se asimilan las experiencias y en su amplio espacio como un punto de autoconsciencia, está el yo. Y habría un tercer nivel llamado inconsciente superior o supraconsciente, que comprende un amplio campo de contenidos transpersonales y en cuya cúspide se encuentra el Si mismo o Yo superior. Mientras los contenidos del supraconsciente son dinámicos y mudables, el Si mismo, es un punto de estabilidad, es el verdadero Yo que se revela después de un arduo y largo trabajo de búsqueda interior

De todos los niveles, los que nos interesan específicamente dentro del proceso CREADOR de la música, son los que corresponden al nivel superior, porque tienden a una expansión espiritual de la consciencia individual y colectiva, permitiendo el acceso a planos evolutivos de mayor nivel. Lo que facilita el progreso en el desenvolvimiento de la consciencia desde el egocentrismo hacia la egoencia.

La música, permite cambiar las condiciones y estructuras existentes facilitando la irrupción de nuevas condiciones de vida, educación y cultura, debido a la amplificación de los estados de consciencia.

LA música es una experiencia no verbal que moviliza imágenes y símbolos del inconsciente colectivo, actualiza y construye nuevos arquetipos que van señalando los cambios hacia una nueva era, actúa nivel energético. Por lo tanto promueve, en estos momentos del proceso evolutivo, el avance hacia una civilización de tipo planetaria.

La música utiliza el lenguaje de los sonidos que expresan ideas y sentimientos y aproxima a los hombres hacia un contacto más directo y profundo, de alma a alma, rompiendo las barreras de las diferencias individuales, sociales o culturales. La música simboliza la conexión y la comunicación entre todos los seres humanos.

Los cambios a nivel del estado de consciencia se van efectuando cíclicamente y esto va de la mano de movimientos renovadores que van ampliando el círculo del conocimiento, estableciendo procesos continuos de síntesis cada vez más expansivos de los logros que ocultamente se van operando en el seno mismo de la humanidad. En nuestro siglo, el movimiento de contracultura iniciado allá por los años 60, no ha muerto con los hippies, sino que se ha profundizado en el sentido que dejó sus ropajes revolucionarios exteriores para cubrirse de un aparente manto de silencio, pero los cambios se van operando en el interior de los grupos que están “despiertos” al llamado de la consciencia superior. Ha dejado las formas superficiales para introducirse en los campos de las ciencias, la física, la psicología la medicina, la política y aún en el de la economía (“Música y Terapia”; Mirta A. Córdoba de Parodi).

En este movimiento contracultural de expansión de la consciencia, la música, ocupa un lugar de permanencia. Antiguos sistemas musicales están reapareciendo tras mucho tiempo de ser relegados por considerarse oscuros para las mentes racionales. Son puestos nuevamente a la luz de los avances científicos de los avances tecnológicos y científicos como alternativas válidas para alcanzar un equilibrio físico, emocional y mental. Esto no significa que estemos retrocediendo, hacia un pasado remoto, sino más bien que estamos incorporando aquello que dejamos en su momento, para iluminarlo con una nueva luz.

Todo esto estaba previsto en el plan cósmico. Este se desarrolla por etapas, las que cíclicamente ascienden en espiral, y con cada giro hacia arriba, se establece una síntesis antes de dar el salto al nuevo estrado. Esa síntesis, nos lleva de la periferia al centro, a las fuentes en donde están: la belleza, el amor y el conocimiento que nos acompañan en todo el viaje de evolución del planeta tierra

## ♣ LA ENERGÍA DEL SONIDO

Lo que es mágico en la antigüedad debería de comprenderse por los científicos, por ejemplo Einstein nos dijo que la materia y la energía eran equivalentes. Esto no es lo que perciben nuestros sentidos, normalmente percibimos los objetos como sólidos y no caemos en que es energía moviéndose en el espacio, es decir hay algo que no vemos pero que está ahí, ¿es eso magia?

¿Qué pasa con el sonido? Actualmente la comunidad científica, sobre todo en EEUU acepta muchas de las propiedades del sonido como sanador.

Mediante máquinas que funcionan con algún tipo de sonido, se puede fotografiar a un bebe dentro de la tripa de su madre, también deshace los cálculos biliares, y vuelve a sellar los huesos rotos de una manera más rápida. ¡Esto parece mágico!!

Además, el sonido y la música pueden elevar nuestro espíritu, darnos energía, calmarnos, curar nuestro cuerpo, afectar al intelecto, alterar la química del cuerpo y cambiar nuestra consciencia. Aprendiendo a usar las ondas invisibles del sonido podemos cambiar nuestra vida y transformarnos en magos

Todas las vibraciones afectan a otras vibraciones, se transmiten y modifican el estado energético. LA música puede afectar a nuestro humor, lo que puede afectar a nuestro pensamiento, muchos científicos opinan que nuestro pensamientos y nuestras emociones son vibraciones o energía que se mueve.

Aunque esto no es nuevo es positivo recordar que las distintas ondas cerebrales o vibraciones que emitimos a nivel cerebral varían en función del plano de consciencia en el que te encuentres. Por ejemplo las ondas beta caracterizan estados de alerta y las ondas delta se producen mientras dormimos.

El doctor Masuro Emoto, que fotografía las moléculas de agua cristalizadas después de haber sido expuestas a las vibraciones de piezas musicales, muestra como la estructura cristalina de las expuestas a Mozart por ejemplo son distintas que las que han sido expuestas a Bethoven. Las palabras de amor reparan las estructuras cristalinas rotas.

También analizo la estructura cristalina de aguas contaminadas que mostraban estructuras cristalinas rotas, después de ser sometidas a mantras y oraciones recuperaban su estado immaculado.

Estas fotografías muestran como la música, los sonidos, las palabras y nuestra intención cambian la estructura cristalina del agua cuando está congelada. Nuestros cuerpos son un 90 % de agua, ¿afectan nuestras palabras y la vibración de estas a nuestro organismo?

Otro científico llamado Hans Jenny, hizo hace más tiempo otro experimento. Estudió como la vibración de la música modifica los patrones de la arena y otros materiales.

Muchas religiones antiguas le dan al sonido y la vibración un papel fundamental en la creación del universo, en Egipto se pensaba que el Dios Thot, había creado el mundo con su voz, y en la tradición Hopi por ejemplo la mujer araña cantaba canciones de la creación, para crear la vida animada.

Todo esto nos lleva a intentar comprender como la vibración o el sonido pueden crear- Investigando un poco se llega a concepto de “entrenamiento”, este concepto fue descubierto por el físico Cristian Huygens, y puede ayudarnos a entender esta función creadora del sonido desde un punto de vista físico.

El fenómeno de entrainment se descubrió al observar como al colocar dos relojes de pie próximos, terminan oscilando en sincronía, es decir se puede inducir una frecuencia determina o oscilación, aplicando una vibración próxima, principio por el cual los dos objetos terminara vibrando a la misma frecuencia.

Las vibraciones de una determinada música y sobre todo de músicas creadas con una intención específica pueden modificar las vibraciones de tu mente, cuerpo y sensaciones. El sonido genera patrones que se quedan grabados en la materia física.

El sonido crea formas únicas en la arena, y Masuro Emoto ha fotografiado ciertas formas que se corresponde con ciertas intenciones, palabras o música. ¿Representan las formas un código o una información concreta?, después de todo, la información se codifica en el ADN.

A lo mejor cuando escuchamos música, recibimos información codificada que traspasa nuestras propias censuras intelectuales, por ejemplo ¿puede la música ayudarnos a experimentar la compasión cuando nosotros habitualmente tenemos pensamientos juiciosos?

Cyril Scout, en su libro “Música: su influencia secreta a través de la edad”, indica que la música limpia caminos energéticos en nuestra consciencia, pavimentando el camino para que se produzca el progreso evolutivo en la sociedad, señala la música de Bach y de Haydin, como armonías matemáticamente perfectos que ayudaron a la sociedad europea para resurgir de las épocas oscuras. Más tarde, según Cyril la música de Bethoven introdujo la compasión en la consciencia social, la música de Bethoven hace aflorar sentimientos de pesar hacia uno mismo, ayudando a entender a aquellos otros que han experimentado dolor.

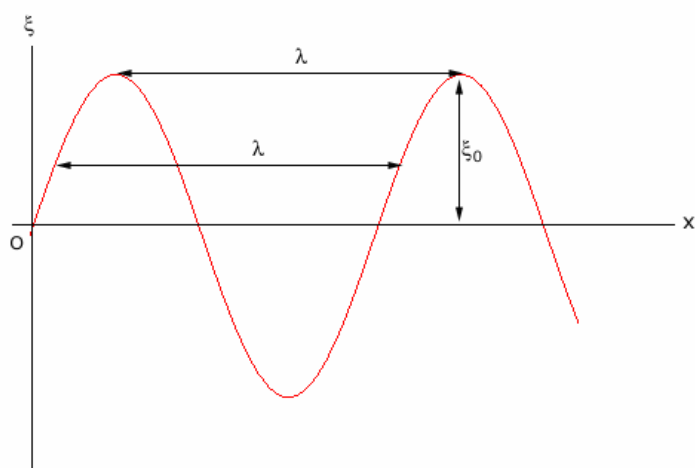
Es importante tener en cuenta como han ido evolucionando las escalas hasta las actuales, en india donde todavía se mantienen las escalas antiguas originales, se dice que esta música es la música sagrada, aquellas que esta desarrollada a partir de una perfecta armonía con todas las resonancias del cuerpo. (Mas info. buscar Iegor Reznicoff).

Antiguamente, la frecuencia de cada nota en la escala musical variaba dependiendo en que tono (clave) se estaba usando esa nota. Es decir utilizaban un piano para la clave “C” y otro piano para la clave”G”. Antiguamente por ejemplo la nota re tenía diferentes tonos mientras que actualmente solo tienes una frecuencia determinada.

Los distintos tonos de la escala musical se calculan con formulas matemáticas en las que cada nota varía su frecuencia dependiendo de los diferentes tonos. Como no era nada práctico usar un piano para cada clave, los músicos cambiaron las frecuencias de las notas en la zona occidental, de esta manera la diferencia entre cada nota es siempre la raíz de 12.

Antiguamente se pensaba, y yo lo comparto, que el sonido era el camino preferido para viajar al cielo, si no tenemos una afinación adecuada se hace más complicado la conexión con nuestra parte espiritual.

Matemáticamente, por ejemplo, un LA son 440 Hz en nuestra escala occidental, esto significa que hay 440 ciclos por segundo, un ciclo de una onda recibe el nombre de longitud de onda ( $\lambda$ ), los sonidos graves tienen menos ciclos por segundo, es decir frecuencias más bajas mientras que los sonidos agudos, tienen frecuencias altas.



Los matemáticos se divierten descubriendo fórmulas mágicas para explicar fenómenos naturales en términos relacionales y cuantitativos. La serie de números de Fibonacci, produce ratios encontrados también en el sistema solar, en las conchas de mar, plantas, cuerpo humano y en numerosas obras arquitectónicas. Los números Fibonacci son uno de los patrones “perfectos” que pueden ser traducidos en frecuencias, sin embargo la traducción musical exacta de la serie de Fibonacci sólo puede ser escuchada con los tuning forks o diapasones.

Cuando dibujas los ratios de la series de Fibonacci, aparece el símbolo de la espiral que se encuentra en las conchas de mar. Sin embargo en la música occidental lo que se genera es un círculo.

Algunas tradiciones antiguas, consideran que escuchar al patrón de la “espiral” permite al espíritu conectar con la fuente, creando nuevos caminos para la expansión de la consciencia.

La música hindú antigua usa muchas más frecuencias que la música occidental, en occidente usamos 12 medios tonos en una octava de sonido, mientras que los indios pueden usar centenares de frecuencias en una misma octava. Otra característica de la

música de india es que pueden interpretar de manera espontánea el orden de la composición dentro de un rango fijo de frecuencias.

La gente de la antigüedad, observaba a los bebés llorar, las palmaditas en las espaldas de las madres, las “eaeaea” para calmarlos. Los antepasados copiaron las nanas que servían para hacer a los niños dormir, reír, jugar y descubrieron frecuencias que producían estos estados. Nuestros antepasados copiaron los ritmos de los animales corriendo, del océano, del viento después de observar cómo la naturaleza impactaba en las emociones y su psique.

La música occidental representa en una misma pieza distintos estados de ánimo y sentimientos, mientras que la música india como los ragas se focaliza en un solo sentimiento por canción.

Otro eco curioso de mencionar es el trabajo del Dr. Jeffrey Thompson, en su trabajo como quiropráctico podía colocar una vértebra en su sitio en 5 segundos, pero también era capaz de colocar esa vértebra con tonos musicales en 30 segundos, el beneficio de hacerlo con tonos musicales no es la rapidez sino que cuando lo realizas así los órganos afectados por los nervios de la vértebra en cuestión también se curan, todo esto nos hace plantearnos el cuerpo como un instrumento en el que cada órgano intenta mantener su entonación?.

El sonido puede entrar en nuestro cuerpo por varias vías, por los huesos, por la piel, igual que por los oídos, sin embargo cuando pasa a través de nuestra piel o huesos se transmite al centro de nuestro cerebro, donde se almacena nuestra memoria subconsciente. Problemas antiguos que han quedado enterrados en el cuerpo y que no queremos afrontar pueden surgir en esos momentos, como bloqueos que ante la vibración empiezan a moverse.

Otra de las técnicas que se utilizan actualmente, es la estimulación mediante ondas binaurales, de la que hablaré un poco más adelante. A modo de resumen podemos decir que mediante el entrenamiento con frecuencias binaurales podemos inducir estados de conciencia a partir de los 20 minutos que le puede tomar a un monje años de aprendizaje en retiros muy intensivos. Lo que se hace con estas frecuencias es estimular las distintas bandas de frecuencia del cerebro, como las que aparecen en estados meditativos muy profundos, en los que se puede desarrollar una mejor intuición y creatividad, además de una mayor sincronización entre los hemisferios cerebrales.

¿Que más podemos hacer con sonidos y música?

El doctor Alfred Tomatis, ha dedicado toda una vida a la investigación del oído, la nariz y la garganta, utilizando el sonido para mejorar el aprendizaje, aumentar los niveles energéticos y mejorar las emociones. Cuando era un joven doctor después de la II Guerra Mundial, observó que sus pacientes judíos habían quedado sordos justo del rango de frecuencias al que pertenecían las sirenas que conducían a los judíos a los campos de matanza. Investigaciones posteriores de Tomatis revelaron que la gente que puede oír, está sorda de determinadas frecuencias muy específicas, como por ejemplo un mujer sorda ante la frecuencia característica de su padre abusador.

Cuando somos sometidos a experiencias traumáticas, dejamos de prestar atención o “dejamos de estar afinados” a las frecuencias asociadas a nuestro trauma. Los diferentes cilios (pelillos de la oreja), son los responsables de la selección de frecuencias, podemos literalmente matar aquellos cilios que nos recuerdan hechos dolorosos a partir de su frecuencia de vibración.

El Doctor Tomatis inventó una maquina llamada el oído electrónico, entre otras cosas una de sus funciones es estimular los tonos muy agudos, para ello tiene equipado un ecualizador en el que puedes aumentar los agudos en el estéreo, y también los graves. Mediante esto se produce un ejercicio que entrena el oído aumentando la capacidad de los cilios próximos al que ya no funciona correctamente. Para todo esto previamente hay que hacer un análisis de frecuencias audibles personal, para, partir de este realizar el entrenamiento adecuado. Los beneficios del método Tomatis, mejoran: el déficit de atención, la hiperactividad, los retrasos en el aprendizaje, autismo, dislexia, coordinación y equilibrio, síndrome de Asperger, problemas emocionales y síndrome de down.

Al igual que estamos desafinados de aquellas músicas antiguas, también nos encontramos desincronizados del tiempo. Los antiguos vedas hablaban de la importancia de realizar determinadas actividades en periodos de tiempo específicos y otros periodos donde no hacer nada. Un día estaría dividido en 8 zonas y existen diferentes ragas para cada zona. Esto se realiza para mantener la energía sutil de cada oyente. Las vibraciones ambientales varían durante el día y de una estación a otra, afectando a las plantas, animales y humanos (por ejemplo la frecuencia de vibración de Shuman es aproximadamente 7,5 Hz y es la frecuencia de vibración de la tierra). LA música puede equilibrar todos estos cambios sutiles que se producen a lo largo del día.

Siguiendo con la relación entre el tiempo y la música, también podemos decir que ambas son infinitas por naturaleza, y ambas deben ser comprendidas desde un sistema o punto de referencia fijo. El tiempo infinito esta dividido para nuestro entendimiento y posible medición en segundos, minutos y horas. A la hora de analizar los distintos espectros del sonido o de la música también hay que calcularlos con respecto al tiempo o duración.

Los patrones de la música son sistemas de números como pueden ser los sistemas de números que usamos en astrología.

Según la medicina tradicional china, la energía de las estrellas afecta nuestra salud, enfermedades, estados de ánimo y energía. LA energía de las estrellas te afecta basándose en tu posición física, tu posición mental y tu posición espiritual, la música también afecta a estos tres planos, y puede potenciar o disminuir el efecto energético de los astros.

Existen numerosas anécdotas, como en los indios norteamericanos Hopis, en el que por medio de rituales mediante cantos traían la lluvia a sus pueblos o por el contrario la paraban.

Al igual que los vedas los chinos antiguamente cambiaban la música que se escuchaba según el momento del día. Si la estación cambiaba también cambiaban la tonalidad de sus canciones junto con el timbre del sonido. Por ejemplo los instrumentos de madera,

como el violín se escuchaba en verano, los instrumentos de lengüeta como el clarinete se reservaban para la primavera, los instrumentos de metal en otoños y los tambores en invierno. Por lo tanto controlaba los armónicos dominantes para interactuar con la energía de la naturaleza.

Es interesante explicar brevemente que son los armónicos. En una catedral se pueden percibir los armónicos fácilmente. Cada nota o frecuencia fundamental tiene una serie de vibraciones posteriores a esta que van aumentando progresivamente de frecuencia y de manera proporcional, estos siempre están presentes pero debido a la acústica del lugar físico y de nuestra respuesta en frecuencia del oído no siempre escuchamos estos armónicos.

Pitágoras desarrollo una fórmula numérica para poder calcular los armónicos que acompañan a una nota musical. Esta fórmula nos dice exactamente la frecuencia a la que vibran los armónicos:

- El primer armónico salta exactamente una octava, o lo que quiere decir, el doble de la velocidad de vibración o 8 notas por encima, lo que viene ser un ratio 1:2.
- El segundo armónico presenta un relación 1:3, es decir es 3 veces más agudo que la nota fundamental, formando un intervalo de una quinta.
- El tercer armónico tiene un ratio 1:4, este armónico es 4 veces el fundamental y el intervalo de notas es de una cuarta.
- La siguiente relación es 1:5, 5 veces la frecuencia fundamental, con un intervalo de sexta mayor, seis notas por encima.
- Así sucesivamente.

Los instrumentos musicales difieren en sonido debido a la intensidad de los diferentes armónicos. Esto también es lo que produce que tu voz suene diferente al de otra persona aunque cantéis exactamente a la misma frecuencia.

Los chinos cambiaban los instrumentos durante el año, para controlar la escucha armónica en diferentes momentos, ellos pensaban que ciertos armónicos ayudaban a la gente a equilibrar el cambio de energía de las estaciones y el cambio de posición de los astros que giran durante el año.

Ante situaciones durante la vida que nos producen dolor, ansiedad, frustración, ira...si vivimos de una manera consciente, practicamos meditación o diferentes técnicas podemos percibir como las distintas emociones, se reflejan en distintas partes del cuerpo. Por ejemplo cuando tengo ansiedad yo percibo que la energía sutil se acelera en la boca del estomago, se pueden trabajar las distintas emociones con frecuencias vibratorias específicas, por ejemplo para esto son muy útiles los cuencos, gongs,..

En la medicina tradicional china hablan de la relación de la medicina con los sistemas de orgánicos, a modo de resumen: la reflexión afecta al bazo, la alegría al corazón, el miedo y la melancolía al riñón, la pena al pulmón, la ira al hígado y la culpabilidad afecta al pulso de corazón.

Los místicos y numerosas medicinas tradicionales como puede ser la china, se han referido a este mapa energético durante miles de años. Ellos creen que la energía sutil del cuerpo es la huella de nuestro cuerpo físico y la conexión entre la mente, las emociones y el cuerpo. Campos energéticos sanos son necesarios para tener una buena salud, este es el principio en el que se basa la acupuntura, que “afina” el flujo de energía que recorre el cuerpo.

Las intersecciones de los meridianos que conducen la energía hacia y desde el cuerpo se llaman chakras, que significa rueda de energía. La salud y el bienestar se dan cuando nuestros chakras hacen girar la energía llevándola a las partes del cuerpo que la necesitan.

En la terapia con cuencos tibetanos, se buscan los distintos bloqueos mediante el sonido del cuenco con el que tu estas familiarizado, por lo general si el bloqueo es fuerte el cuenco puede dejar hasta de sonar totalmente, se hace un barrido en un sentido determinado, para los meridianos, chakras y sistemas orgánicos.

A modo de resumen podemos decir que se pueden utilizar los siguientes instrumentos antes y después de cada sesión terapéutica

\* *Los cuencos tibetanos* para diagnosticar, desbloquear, equilibrar y armonizar el cuerpo físico, el aura, los chakras, los meridianos y el campo electromagnético,

\* *El gran gong chino Tam Tam* (100 – 105 cm.) para diagnosticar, hacer una limpieza profunda y rápida y para desbloquear emociones de rabia, etc.,

\* *Los gongs chinos Feng* (40 – 70 cm.) para limpiar y recargar la persona y para envolver y proteger las personas energéticamente al final de una sesión,

\* *Los tingshas* para desbloquear y armonizar, especialmente para problemas auditivas. También en cualquier zona con bloqueos mas específicos y para equilibrar las chakras y los meridianos.

\* *Y la voz* para ampliar los efectos de los instrumentos, sobre todo a nivel emocional y energético. También trabajar con la propia voz del paciente.

Los Hindus, sufís y muchos científicos modernos realizan ejercicios de vocalización o “resonant tuning” para mover la energía en los chakras. Los antiguos chinos asociaban los sonidos de los chakras con los elementos (fuego, agua, viento, tierra y éter).

Pensaban y que nuestra propia voz hacia vibrar el cuerpo (considero que cada unos tenemos una frecuencia de resonancia específica y nuestra propia voz es la que mayor cantidad de energía produce en el propio cuerpo, me gustaría en el año siguiente llevar a cabo alguna experimento al respecto sobre todo con la cavidad de cráneo).

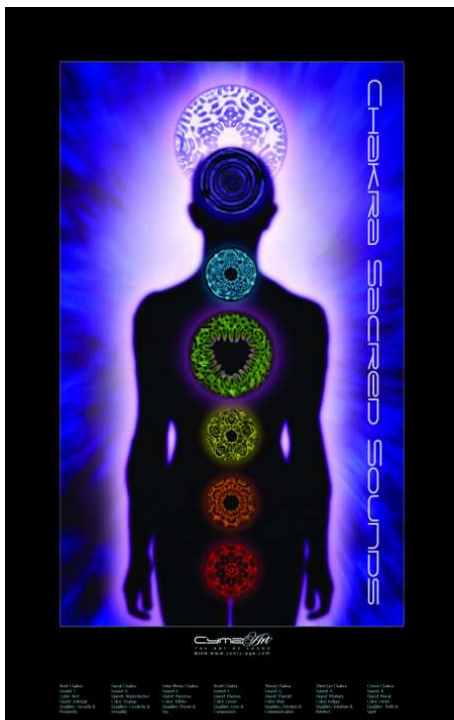
En la medicina tradicional china se clasifican los distintos tipos de voz, si la cualidad de tu voz es más “tierra” (lenta y profunda) o “metálica” (alta y profunda), afectan de manera distinta las vibraciones en tu cuerpo. Ellos pensaban que la exposición excesiva a un determinado sonido provocaba desarmonía en algún órgano. Por ejemplo escuchar

demasiados elementos fuego (risas, voz lenta, prolongada, o “belching sounds”) provocan problemas en el estómago.

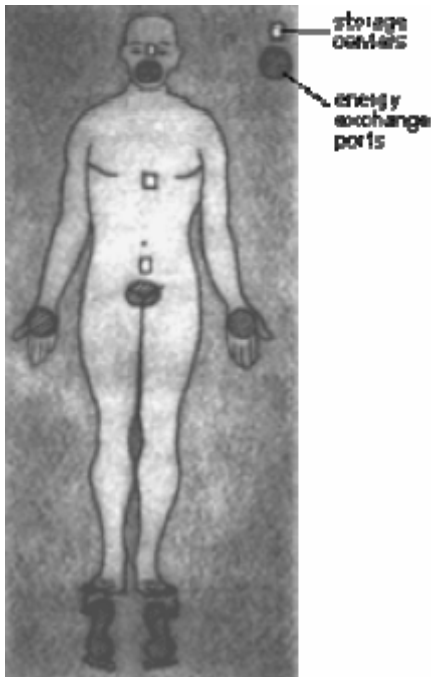
En la actualidad existen terapias que como la biosónica, en ella se toma una muestra de voz del paciente y se utiliza un programa de ordenador para analizarla utilizando como base las notas de la escala musical. Cada nota es representativa de facetas diferentes del cuerpo y la mente. La Biosónica intenta equilibrar esas desarmonías del cuerpo/mente al utilizar sonidos/frecuencias para compensar aquellos que se muestran discrepantes o extraños en la voz.

Me parece interesante dar un pequeño apunte de los distintos centros energéticos de una manera esquemática, ya que el tema que nos ocupa en este trabajo es el sonido y la música en el contexto transpersonal, podemos destacar principalmente:

Centro energéticos primarios: a su vez el segundo (energía física), el cuarto (energía emocional) y el sexto (energía mental y psíquica), trabajan como centros de almacenamiento de energía.



## Poros de intercambio energético

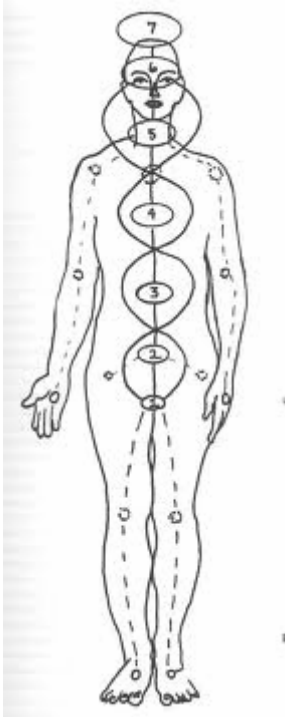


El canal central: fluye verticalmente por la mitad del cuerpo desde la base central, centrada en el perineo hasta la mitad del centro corona. Dos conductores de energía mayores se propagan a través del canal central estos son el izquierdo llamado “ida” y el derecho y el derecho “pingala”. La raíz de estos asciende a través de las piernas hasta la base central, a continuación cruzan por todo el canal central, pasando por cada centro, hasta la zona posterior de la cavidad bucal.

El canal central tiene un diámetro de 4 pulgadas estrechándose ligeramente cuando pasa por el cuello. La parte exterior del canal central se percibe magnética, su energía gira en sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario, los cambios de sentido se producen entre los 10 y los 60 min. aprox., estos cambios varían según la persona en respuesta a los cambios de consciencia y actividad física. Este cambio en la rotación parece que está relacionado con el flujo natural de energía que sube desde las piernas, cambiando cuando estas cambian su dominio. Se puede percibir el cambio como un pequeño mareo, si tienes un buen desarrollo de la percepción pero normalmente ocurre de manera que no se percibe.

La parte interna del canal central se percibe eléctrica. El primer paso para volverte consciente del canal central es percibir las sensaciones que provoca en tu interior, a partir de ahí la percepción empieza a crecer. Estas sensaciones se perciben como vértigos suaves en el estómago y en el pecho.

Los cambios en las sensaciones en el canal central responden a movimientos físicos, pensamientos y respiración.



Una de las propiedades más terapéuticas de la música y que siempre se debe tener en cuenta, es que los sentimientos deben de ser nuestra mejor guía para saber que música escuchar. Los sentimientos tienen una inteligencia oculta, escucha aquello que te produzca placer. Otro factor es el tipo de escucha para que produzca el efecto deseado, una escucha con atención es importante.

A la hora de trabajar con el sonido y la música desde el punto de vista energético, hay gente que está mucho más avanzada que otra, es decir, una persona que normalmente actúa de forma negativa, o está frecuentemente de mal humor es afectado de manera diferente por la música que una persona que una persona positiva, amorosa y amable. Las personas que pasan mucho tiempo en la negatividad, disminuyen su nivel de energía y a veces no pueden mantener la intensidad de una sesión de musicoterapia. Los espíritus más desarrollados pueden soportar mayor intensidad de curación y música diferente.

Es muy importante recalcar el echo de la atención a la terapia por parte del paciente, el que recibe es en realidad el que realiza el trabajo.

Para cualquier persona que quiera utilizar la música, el canto o los sonidos en sus terapias, la mejor recomendación es que disfrute cuando esté realizando este trabajo y que se divierta con ello, “no toques o reproduzcas para una audiencia, toca para tu espíritu, cuando la música la toca tu alma, se vuelve una oración de curación”, sonríe.

El tema elegido para este trabajo podría ser infinitamente extenso, pero esta vez me gustaría hablar sobre todo del sonido visible, del mapeo cerebral, y de las maquinas de luz y sonido.

### ◆ EL SONIDO VISIBLE

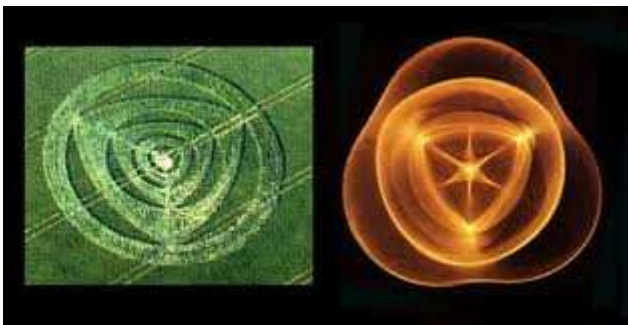
Hans Jenny desarrollo un proceso por el que la gente podría ver el sonido en su forma física, poniendo arena, un fluido o polvo sobre una placa metálica. Debajo de la placa se coloca un cristal que genera vibración sonora, dando forma a la arena. Hans llamo a este proceso Cymatics.

Cuando se produce la vibración en el palto metálico, se empiezan a dibujar imágenes en la arena, a primera vista supondrías que se obtienen imágenes abstractas, aleatorias o amorfas, pero en realidad el sonido CREA:

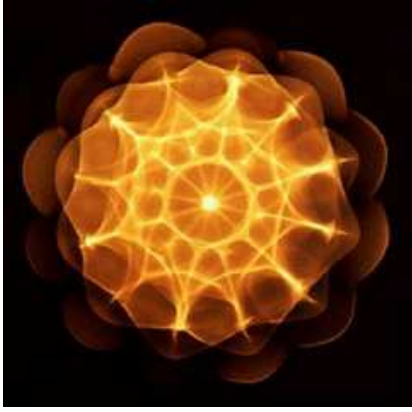
- Patrones geométricos
- Mandalas
- Patrones de flores
- Formas biológicas
- Arquetipos.
- Círculos de cosecha (crop circles)

En sus experimentos Hans Jenny descubrió que cuando se usaban vocales de los lenguajes antiguos como el hebreo y el sánscrito, la arena toma la forma del símbolo para esas vocales. Con los lenguajes modernos no pasaba lo mismo.

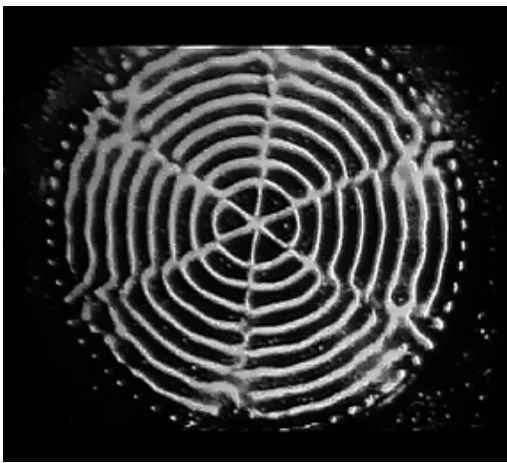
#### *Círculos de cosecha*



#### *Patrón con agua*



*Patrón con arena*



A medida que la frecuencia del sonido va aumentando aparecen nuevas formas se organizan y desorganizan una y otra vez. Cuando las frecuencias son bajas, se crean patrones más simples en la arena. A medida que la frecuencia aumenta las líneas se agrietan y comienza a desintegrarse, transformándose una imagen abstracta; la frecuencia sigue aumentando, y reaparece otro patrón simétrico y armonioso, pero con una estructura más compleja que el anterior.

Este proceso recuerda al artículo de Jeffrey Thompson, que discute el impacto en nuestro cerebro cuando se cambia de ondas cerebrales cortas a ondas cerebrales largas, el dijo “estas fluctuaciones son más de lo que puede sostener nuestro sistema nervioso con su estructura actual, el cerebro responde reorganizándose en un nivel más complejo de funcionamiento”.

Lo interesante que podemos extraer de este principio de organización del sonido, es aplicable a la vida real, pudiendo encontrar un sentido en las dificultades diarias.

Cuando las cosas van bien disfrutamos de la tranquilidad pero en cuanto las dificultades aparecen también nosotros parece como si nos desintegrásemos. Después de que los incidentes hagan añicos nuestros patrones de pensamiento, seleccionamos las piezas importantes y se produce el nuevo aprendizaje, e incluimos esta nueva sabiduría en nuestras vidas. Conseguimos una nueva estabilidad a partir de nuevos patrones de pensamiento. Pasado el tiempo se produce otra crisis en la que dudamos otra vez de lo que pensamos, y así sucesivamente.

Las crisis forman parte del flujo natural de la energía, a partir de estas se construyen nuevos y más profundos sentimientos y pensamientos. Muchas personas se resisten al cambio, de esta manera impedimos que nueva energía saludable pueda circular por nosotros, a medida que nos resistimos al cambio, las circunstancias nos obligaran a cambiar nuestras antiguas formas de pensar y de actuar, para construir un mejor “casita de arena”

Cuando hablamos, gritamos, cantamos, estamos creando sonidos, cuya energía da forma a la materia, somos más poderosos de lo que imaginamos, y también debemos prestar atención a la energía de nuestras palabras a nuestro lenguaje.

Nuestros pensamientos, sentimientos y palabras son vibraciones. Cuando estamos enfadados, celosos o furiosos, experimentamos vibraciones negativas que afectan a la forma en que nosotros vibramos en el mundo. Si permanecemos atentos y por tanto conscientes al tipo de vibración que emitimos podemos construir una vida más sana y feliz para nosotros y para el mundo que nos rodea.

### **El incremento de la consciencia**

En los videos de Cymatics observamos los ciclos de creación y de caos como un proceso en evolución. Aumentando nuestra atención en nuestro proceso mental y emocional, nos volvemos más conscientes, el aumento de consciencia nos proporciona mayor control sobre las cosas que podemos cambiar y un mayor entendimiento de aquellas cosas que no podemos controlar.

¿Por qué la consciencia aumenta el entendimiento?

Imagina que eres una gota de agua congelada en un copo de nieve, a mediod que te haces más consciente percibes todo el copo de nieve y al resto de las gotas que lo forman en toda su belleza. A medida que aumenta tu consciencia te das cuenta de que formas parte de una montaña nevada que es impresionantemente bonita. Más tarde te percatas de que esta montaña es un iceberg que también existe debajo del agua, por lo que tú también formas parte de eso, del mundo acuático, esta perspectiva te maravilla.

Después de esto te das cuenta de que tu existencia como gota congelada en un copo de nieve está amenazada con convertirse en agua, aunque estás asustado de morir, también sabes que renacerás bajo la forma del agua, y serás transformada en el profundo mar, siempre cambiante, siempre lo mismo. Si tu consciencia sigue aumentando percibes tu existencia como parte del planeta tierra, en el que todos somos uno, un lugar donde ocurren cosas maravillosas y cosas trágicas.

## ♪ MAPEO CEREBRAL

Desde hace un par de meses trabajo como facilitador del Instituto Monroe, un instituto dedicado a la exploración y la expansión de la conciencia como misión.

El fundador de esta escuela, una de las más importantes, en EEUU, junto con el Instituto de ciencias noéticas, se llamaba Robert Monroe.

Su primera inquietud surgió al pensar como estimular el aprendizaje mientras las personas dormían, la verdad es que pasamos una tercera parte de nuestro tiempo durmiendo.

A partir de esto y con mucho trabajo se desarrolló la tecnología hemi sync. Mi experiencia personal con esta tecnología ha sido asombrosa y totalmente transformadora. Lleva un tiempo que tu cerebro se acostumbre a estos nuevos patrones de frecuencia y ayuda muchísimo si has practicado la meditación. Pero todo se puede ir entrenando poco a poco.

Mi experiencia con hemi sync, ha sido desde limpieza energéticas muy potentes, sueños lucidos, conexión con mis guías, experiencias fuera del cuerpo y visitas cósmicas. Todo esto son experiencias muy personales que invito a todo el mundo a percibir a su manera, porque de sobra sabemos que existen muchos caminos. En todas las experiencias el amor y la compasión está siempre muy presentes.

Considero también que todas estas capacidades como pueden ser las experiencias fuera del cuerpo o la conexión con el amor universal, son capacidades que todos tenemos cuando somos niños pero que vamos olvidando a medida que crecemos y DEJAMOS DE CREER EN ELLAS, estas experiencias se quedan aparcadas o escondidas en nuestras mentes inconscientes.

Robert Monroe, ha escrito numerosos libros al respecto, el primero “viajes fuera del cuerpo” (Journeys out of body). En este libro habla sobre sus experiencias fuera del cuerpo y de sus esfuerzos por validar estas experiencias relacionando lo que observaba en sus experiencias con lo que pasaba en el mundo físico. Las observaciones eran muy exactas, por ejemplo, se salía del cuerpo en el estado de Virginia y observaba lo que estaba haciendo un amigo suyo en Colorado a las 2 p.m. Más tarde llamaba a su amigo para preguntarle que hacía a esa hora y poder corroborar sus observaciones.

Después de varios años abrió el Instituto Monroe en 1971, y empezaron a realizar investigaciones rigurosas, desarrollaron un programa con sonidos para favorecer la experiencia fuera del cuerpo y empezaron a desarrollar un catálogo en el que determinaban que frecuencias producían que efectos.

Con estas frecuencias se pueden experimentar

- Mente despierta, cuerpo dormido.
- Expansión de conciencia más allá de tus sentidos
- Sensación de no tiempo y no espacio
- Conexión con otras dimensiones

- Experiencias después de la muerte.

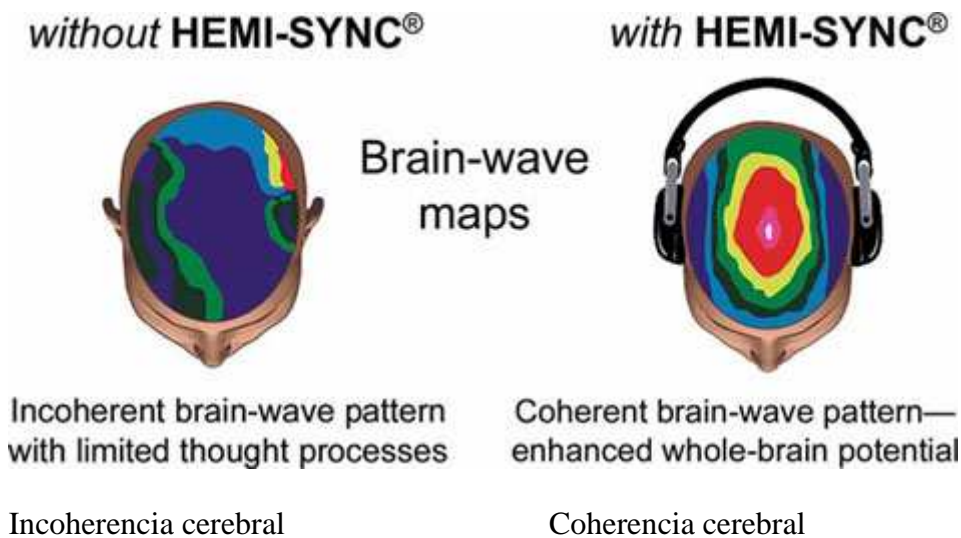
Robert Monroe pensaba y yo lo comparto, que existen un universo de experiencias dentro de cada uno de nosotros, que escondemos en nuestra mente subconsciente. El sonido es la llave para acceder a todos esos mundos que nos están esperando.

Desde 1979 el Instituto Monroe ofrece cursos y entrenamiento para personas que quieren experimentar el vasto universo que se encuentra dentro de cada uno. Mediante esto tus creencias se pueden convertir en conocimiento directo experimentado, por ejemplo, puedes escribir un libro entero sobre el frío pero realmente no entiendes el concepto hasta que no lo experimentas.

Una persona puede pensar que existe vida después de la muerte, pero cuando tiene una experiencia con una persona que ya ha muerto, se produce un cambio, y realmente ya tienes el verdadero conocimiento de que la vida sigue después de la muerte.

Lo más importante que experimentas en estos cursos, es que somos más que nuestro cuerpo físico.

La experiencia con los sonidos de Hemi sync proporciona al oyente una combinación de frecuencias que posiciona a nuestra mente, cuerpo y emociones en un estado de conciencia deseado, modificando las ondas cerebrales consiguiendo estado expandidos de conciencia y entramos en contacto con lo que realmente somos. La mayoría de las personas desconocen las mejores partes de ellos mismos.



La técnica funciona por resonancia, o se puede encontrar en la literatura científica bajo el término “Frequency following response”. La frecuencia a la que el cerebro se encuentra vibrando, genera ondas cerebrales, que se corresponde con diferentes estados de conciencia. Estas se pueden medir mediante el electroencefalograma. Por ejemplo se miden las ondas cerebrales que está emitiendo un sanador de reiki, y mediante un técnica llamada “reverse engineer”, se crea un modelo por capas sonoras en las que introduces este patrón de frecuencias, a continuación estimulas, mediante técnica

binaural, la vibración del cerebro a esas determinadas frecuencias, lo que produce un estado de consciencia específico en este caso sanador.

En los dibujos de podemos observar la neuroimagen de un cerebro estimulado y de otro que no, en el de la derecha podemos observar la coherencia entre ambos hemisferios, mientras que el de la izquierda muestra solo activada una pequeña parte del hemisferio izquierdo. Cuando tus dos hemisferios se encuentran sincronizados y trabajando a la vez, aumentas tus capacidades mentales entre otras cosas.

El Instituto Monroe lleva experimentando con sonidos durante 40 años, y confirma y reconfirma la eficacia de sus frecuencias.

Una de los temas más importantes a tener en cuenta, es que es un proceso totalmente personal en el que tú tienes el control de tu propia experiencia. No existe un maestro tu eres tu propio maestro, no aparecen dependencias, no tiene efectos secundarios y no contiene mensajes subliminales. Lo que experimentes depende de ti y del momento en el que te encuentres. Se necesita un entrenamiento previo en los distintos patrones de frecuencias, para comenzar. Mi experiencia personal con este tipo de técnica ha sido totalmente reveladora y curativa.

Mediante esta misma técnica, se han desarrollado numerosos CD con música (que si alguno esta interesado puede ponerse en contacto conmigo), que ayuda a las personas a relajarse, concentrarse, disminuir la necesidad de anestesia en las operaciones, disminuir el tiempo de recuperación después de una operación.

También existe numerosos CD, con investigaciones científicas que lo avalan, que se ofrecen para personas con problemas de déficit de atención, hiperactividad y autismo.

El entrenamiento es realmente rápido cuando te acostumbras a las frecuencias. Un ejemplo asombroso fue la visita al centro de un par de monjes que realizaron el curso Gateway, más tarde los monjes fueron entrevistados por el Wall Street Journal, y comentaron que lo que con la técnica del Instituto Monroe se conseguía en una semana lo que ellos tardan 20 años en conseguir.

Una vez que has conseguido conectar con los distintos planos de consciencia, y entrenas tu cerebro puedes acceder a esos estados sin la necesidad de los sonidos.

## ☼ LA ESTIMULACION CON LUZ Y SONIDO

El sonido y la luz se utilizan desde la época de las cavernas, creando estados alterados. Después de mirar el fuego durante un tiempo, el cerebro comienza vibrar en sincronía con el fuego, exactamente entre 3 y 7,5 ciclos por segundo, que corresponde con la actividad theta del cerebro. El parpadeo de esta luz atraviesa el centro del cerebro hasta el nervio visual, localizado en la parte posterior de la cabeza.

Aproximadamente el 40 % del cerebro de los hombre de la caverna era afectado directamente por las frecuencias luminosas, mientras que el resto es afectado de manera indirecta. También existía la presencia de personas que tocaban la percusión creando

experiencias chamánicas con los ritmos y las distintas frecuencias, favoreciendo también la estimulación de las ondas theta.

El análisis neuroquímico cuando te encuentras dormido muestra una prevalencia de las ondas theta. Esta banda de frecuencias también está relacionada con los estados meditativos muy profundos. Accediendo a este estado de manera consciente podemos conectar con pensamientos y sentimientos que normalmente experimentamos en los ciclos del sueño en un estado subconsciente.

La actividad es la enemiga del pensamiento, muchas personas se pasan el día ocupadas, para no pensar en ellos mismos y en las cosas que realmente les afectan, no se paran a analizar realmente cuales de sus pensamientos son suyos, cuando normalmente estamos muy influenciados por los pensamientos de los demás. Disminuir tu frecuencia de vibración te permite conectar con lo que realmente eres y no con lo que los demás piensan que eres. Cuando intentas satisfacer las demandas de los que los demás esperan de ti dejas de ser lo que realmente tu eres.

Mediante las técnicas con luz y sonido, induciendo estados cerebrales, como en este caso las ondas theta, permites que tus miedos salgan a la superficie, siendo consciente de las cosas que tu mismo limitas.

Para mejorar como personas la primera parte de la terapia es que salgan todas aquellas emociones atascadas y guardadas que recuerdas de la niñez incómodamente, a partir de esto empieza a salir lo mejor de uno mismo.

En la vida todo esta en constante movimiento, todo esta en continuo cambio, puedes enfrentarte a tus miedos y mejorar, o seguir acumulando basura emocional.

- A mayor consciencia, mejor te enfrentas a tu vida diaria
- Cuanto más relajado, mejor te enfrentas a tu vida diaria.
- Cuanto mejor descansas, mejor te enfrentas a tu vida diaria.

Las terapias con luz y sonido sirven para poner al paciente en un estado de receptividad inconsciente mucho mayor, también se consigue una relajación mayor para realizar regresiones y visualizaciones, siendo la eficacia de estas mayor, porque se llega más profundo.

Las maquinas de luz y sonido son pequeñas, con unos cuantos botones y llevan unas gafas oscuras y unos cascos. Tienes diversos programas en los que puedes elegir, por ejemplo relax, energía, cambio. Al estar estimulado tanto acústica como visualmente el efecto es mayor, este aparato también funciona con ondas binaurales. Mediante esta técnica estimulas tu cerebro creando nuevos caminos neuronales que a su vez crean nuevos puentes para recibir información y también modificas la plasticidad del cerebro,

El Doctor Thomas Budzynski de Washington que trabaja también con estimulación acústica y visual, en uno de los numerosos artículos que ha escrito habla sobre “¿porque es tan difícil ser feliz?”. Algunos expertos dicen que es porque estamos cargados de negatividad, autodestrucción, códigos inconscientes por los que estamos programados desde una edad muy temprana. Cuando somos niños, comenzamos siendo inocentes,

expresivos, espontáneos, amorosos y verdaderos bebés. Pero entonces ¿cómo llegamos al punto tener tantos miedos, ser destructivos, estresados? Nuestros padres, profesores, otros niños, nos empiezan a reprimir desde una muy temprana edad, nos castigan, nos humillan, nos confunden. El Dr. Budizynski sugiere que normalmente al acceder a estados theta puede romper los loops de negatividad, pensamiento habitual que hemos acumulado.

Nuestra mente subconsciente automáticamente repite los pensamientos que nosotros creamos, con la repetición de pensamientos creamos diálogos internos en el centro de nuestro ser que actúan como una fuente de impulsos y de pensamientos inconscientes. Este patrón de repetición reafirma nuestro sistema de creencias. Desafortunadamente, la mayoría de nosotros tiene pensamientos abarrotados de miedos, creando patrones negativos de pensamiento. Cuando el cerebro por resonancia comienza a vibrar a la frecuencia theta, resulta fácil acceder a los pensamientos negativos subconscientes, hacerlos conscientes y modificarlos. Por ejemplo una vez que accedes a ese estado y te haces consciente de tu pensamiento negativo puedes modificarlo con una programación neurolingüística o con un mantra que en realidad es lo mismo. Puedes terminar la sesión subiéndole la frecuencia para volver a energizar tu cuerpo, y seguir con tu día normal en plena forma.

### ♥ LA MAGIA DEL SONIDO Y LA CIENCIA.

Todavía tengo la sensación de que a lo mejor no ha quedado claro el concepto de onda binaural. Las ondas binaurales se descubrieron en 1839, por Heinrich Willhelm Dove. El fenómeno funciona de la siguiente manera: cuando una persona recibe señales de dos frecuencias diferentes pero próximas cada una en un oído diferente, el cerebro detecta la diferencia de fase entre ambas. La imposición de una diferencia de fase constante entre las dos señales produce un tono binaural de baja frecuencia modulado en amplitud en el centro de procesamiento del sonido del cerebro.

La interacción binaural ocurre y la mayoría de las veces simultáneamente en 3 niveles del troncoencéfalo: el complejo superior olivar, el núcleo del lemniscus lateral y el colículo inferior.

El hemisferio izquierdo, es el lógico, el que procesa la información de manera analítica, mientras que el hemisferio derecho es el que utiliza la creatividad. Normalmente dependiendo de la tarea que realicemos utilizamos un hemisferio o el otro, como el tono binaural se procesa a nivel de troncoencéfalo el centro de procesamiento del sonido se activan los dos hemisferios por igual y trabajan de manera conjunta.

El Dr. Fermi, investigador en biofeedback de la universidad de Princeton, afirma que mediante las ondas binaurales el cerebro trabaja de una manera conjunta por lo que la inteligencia aumenta, disminuye la timidez, aumenta la intuición. Y tu consciencia se amplía.

Otro investigador el Dr. Hiel, dice que las ondas binaurales inducen estados relajados, meditativos, creativos y mejoran el sueño.

-Estado Beta: Entre 14-30 Hz, estado normal de vigilia, actividad mental dirigida al exterior, acción, resolver problemas, pensar.

-Puente Alpha-Beta: Permite estar consciente de lo que pasa alrededor y en tu interior al mismo tiempo, en estas frecuencias de transición se disminuye la vibración de las ondas cerebrales junto con la tasa de respiración, cardíaca y presión sanguínea.

-Estados Alpha: 7-14 Hz, estados de meditación ligeros, dirigido internamente, pensamiento no linear, se asocia con percepción ampliada, súper aprendizaje, muchos sistemas de sanación lo cultivan, utiliza el enfoque abierto y la unión con el todo. El psiquiatra Lozanov escribe en uno de sus artículos que los estudiantes aprenden 5 veces más información en un día, con un a mayor retención.

-Puente alpha-theta: En esta transición puedes observar tus emociones y evaluarlas. Puedes aumentar tu inteligencia emocional y resolver problemas de una manera más efectiva.

- Estados Theta: 4-7 Hz, se asocia con alta creatividad, es la frontera entre el consciente y subconsciente, en este estado se pueden resolver problemas emocionales, limpiezas, sanación profunda y crecimiento personal, gran visualización, imaginación y se pueden dar experiencias fuera del cuerpo.

Un artículo del Dr. Peniston y el Dr. Kulloski, informa que los alcohólicos presentan una recuperación mayor y una mejora de las tasas de retención. También se produce una gran transformación de la personalidad dándose un aumento de estabilidad, consciencia, imaginación, valentía, autocontrol y disminuyendo la ansiedad y la depresión.

La Doctora Susazanne Evans, también informa de los cambios que se observan después del uso de esta técnica, en especial en niños que muestran discapacidades, aumentando su capacidad de aprendizaje, mejorando su comportamiento y cambiando su sistema de creencias. También informa que las ondas theta expanden la intuición y se tiene un mayor acceso al conocimiento tanto interno como externo.

Thomas Budizynski informa del “súper aprendizaje” con las ondas theta, afectando claramente en la memoria. La Dr. McGaugh también llega a las mismas conclusiones en las que los estados theta muestran un aumento del C.I y de las capacidades de aprendizaje.

En meditación las ondas theta, se consigue la conexión con tus guías y otras dimensiones del ser, conocimiento intuitivo profundo y viajes chamánicos

- Puente theta-delta: En esta transición se puede trabajar muy bien con la curación emocional.

- Estados Delta: 0.5-5 Hz, son las ondas que producimos mientras que estamos dormidos, no se producen estados mentales ni emocionales, no hay sensación de tiempo cuando el cerebro está vibrando en estas frecuencias, el cuerpo se recupera y se reconstruye. Cuando la persona experimenta esa vibración estando despierto se accede a la memoria de largo plazo.

Relajación física muy profunda, muy restaurador.

En meditación, el estado de ser, luz blanca, sin forma, animación suspendida.

- Estados epsilon:  $< 0.5$  Hz, estados extraordinarios, éxtasis, habilidades psíquicas y experiencias fuera del cuerpo.
- Estados Gamma: 30-40 Hz, hiperatención y percepción, “la zona”, se asocia con la integración de la información de los sentidos, el mayor nivel de consciencia de unidad, estados místicos y conexión con otras dimensiones del ser.
- Estados hiper gamma: 40- 200 Hz, alta percepción y sanación.
- Estados Lambda:  $>200$  Hz, algunos estados de sanación, habilidades psíquicas y experiencias fuera del cuerpo.

Como conclusión podemos decir que el sonido crea:

- Tranquilidad
- Control del dolor
- Creatividad
- Euforia
- Excitación
- Atención focalizada
- Disminución del nivel de stress
- Mejora de las capacidades de aprendizaje.
- Mejora de la capacidad de resolución de problemas
- Aumento de la memoria
- Curación acelerada
- Modificación del comportamiento
- Mejora de la salud mental y emocional

## ♣ LA QUIMICA DEL CEREBRO

Muchos investigadores consideran que las ondas cerebrales están asociadas con la producción de neurotransmisores químicos como las endorfinas, vasopresina, acetilcolina, catecolaminas y serotonina.

El Dr. Bauer, una de las eminencias en el campo de la electromedicina comenta “produciendo la apropiada frecuencia, con la apropiada onda y corriente..., tendemos a cambiar la configuración de nuestra membrana celular, optimizando su actuación”.

Con el aumento de la producción de neurotransmisores mejoramos la memoria y el aprendizaje, varios investigadores, han observado que la acetilcolina está relacionada con la memoria, el investigador Rosenzweig de la Universidad de Berkley muestra al relación entre la acetilcolina y la inteligencia.

Las endorfinas favorecen la focalización mental, y también son las encargadas del placer. La vasopresina aumenta la memoria y estimula la liberación de endorfinas.

Las ondas alpha favorecen la liberación de la serotonina, reduciendo el dolor, mientras que las ondas theta producen catecolaminas que son vitales en la memoria y el aprendizaje.

El Doctor Giampapa del Instituto Internacional Longevity, dice que las ondas alpha, theta y delta, afectan dramáticamente en la producción de hormonas relacionadas con la longevidad, como el cortisol, el DHEA y la melatonina. El DHEA aumenta la resistencia a las enfermedades. El DHEA limita la producción de cortisol, que normalmente se genera ante el stress, el cortisol favorece el proceso de envejecimiento.

Un estudio en el Journal of medicine de New England informa, que un aumento del DHEA en los niveles de sangre, corresponde con un 48% de reducción de la mortalidad debido a problemas cardiovasculares y una reducción de 36 % en la mortalidad.

Las ondas theta están relacionadas con la producción de melatonina, lo que nos ayuda a dormir, estas ondas aumentan el nivel de melatonina una media del 98%.

## ● CONCLUSIONES

Me quedan muchas cosas de las que hablar con respecto al sonido, pero necesitaría mucho más papel, esto es una pequeña introducción sobre el maravilloso poder del sonido en la naturaleza, y sobre los cambios que puede producir sobre nosotros. Me hubiese gustado hablar también sobre los poderes curativos de la escucha, la música de las esferas, los sonidos sanadores, el solfeggio, la sinfonía cósmica... Quizás en el próximo trabajo.

En este trabajo he intentado explicar a nivel más o menos científico cuáles son las distintas propiedades y cómo estas afectan a nuestros campos energéticos, físicos, químicos y emocionales.

La música y el sonido, me han proporcionado mucha felicidad y un gran desarrollo energético y personal, también me ha proporcionado la habilidad de aprovechar el poder de mis emociones. Raramente las personas se paran a pensar la fuerza que existe en el control y la aceptación de muchas de sus emociones. Mezclando pensamientos positivos y sentimientos permites que se manifiesten tus sueños y ayudas a las personas que te rodean y que más quieres.

La música de la naturaleza, y las canciones de las estrellas afinan mi cuerpo en armonía, una armonía que alberga todo lo que realmente me hace feliz.

A medida que voy desarrollándome en este camino espiritual usando el sonido, me encuentro más agradecida y en paz.

Todo está formado por energía y el sonido es energía. El universo es una canción y todo lo que se encuentra en él produce música, el sonido y la música afectan a todo aunque nuestra percepción sensorial bastante limitada a veces no nos permita percibirlo.

Tu creas tu propia canción, con tus palabras, con tus pensamientos y con todo lo que tu sientes, aprendes tu canción por ensayo y error hasta que por fin consigues crear armonía a tu alrededor, en ese momento el universo comienza a cantar para ti.

Muchas gracias a todos mis compañeros y a la escuela por esta experiencia, os deseo lo mejor de corazón.

Un gran abrazo

Adela Crespo

## ▲ BIBLIOGRAFÍA

- 1- Leon Hammer; “Psicología y medicina china”, La liebre de marzo, 2002.
- 2- Mirta A. Córdoba de Parodi; “Música y terapia”, Indigo 1998.
- 3- Robert Bruce; “Energy Work”, Hampton Roads, 2007.
- 4- John Beaulieu; “Music and sound in the healing arts”, Station Hill Press, 1995.
- 5- Lester Fehmi; “Open focus: The attention foundation of health and well being”, Somatics, spring 1980.
- 6- Hiew and Foster; “Acoustic brainwave entrainment with binaural beats”, 1995.
- 7- Monrie; “Acoustic brainwave entrainment with binaural beats, 1980.
- 8- Kennerly; “Acoustic brainwave entrainment with binaural beats”, 1994.
- 9- Budzynski Thomas; “Attuning in on the Twilight Zone”, Psychology today, 1977.
- 10- Green, Elmer and Alyce, “Beyond biofeedback”, New York, Delacourt, 1977.
- 11- Lynch; “The biochemistry of memory”, Science, 1984.
- 12- Hutchison, “Megabrain Power”. New York: Hyperion, 1994.
- 13- [www.tomatis.com](http://www.tomatis.com).
- 14- [www.monroeinstitute.org](http://www.monroeinstitute.org)