

MERCEDES A. CADARSO SÁNCHEZ
MARÍA DEL SOCASTRO GONZÁLEZ LOZANO

EL SONIDO



QUE
SANA

MANUAL PRÁCTICO DE SANACIÓN
A TRAVÉS DEL SONIDO



EL SONIDO QUE SANA

Mercedes A. Cadarso Sánchez
María Socastro González Lozano

EL SONIDO QUE SANA

*Efectos terapéuticos, instrumentos
y ejercicios prácticos*



palmyra

Primera edición: septiembre de 2016

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

©Mercedes A. Cadarso Sánchez, 2016

©María del Socastro González Lozano, 2016

©La Esfera de los Libros, S.L., 2016

Avenida de Alfonso XIII, 1, bajos

28002 Madrid

Tel.: 91 296 02 00

www.esferalibros.com

Ilustraciones del interior: archivo de las autoras

ISBN: 978-84-9060-780-0

Depósito legal: M. 24.624-2016

Fotocomposición: J. A. Diseño Editorial, S.L.

Impresión: Unigraf

Encuadernación: Unigraf

Impreso en España-*Printed in Spain*

ÍNDICE

<i>Prefacio</i>	19
<i>Introducción</i>	23
1. Fundamentos de la física del sonido	27
Qué es el sonido.	27
Transmisión y recepción del sonido	28
El sonido y sus cualidades	30
Resonancia.....	32
El cuerpo energético	34
2. Sistema de chakras	39
Primer chakra: raíz (Muladhara)	41
Segundo chakra: sacral (Svadhithana)	42
Tercer chakra: plexo solar (Manipura)	43
Cuarto chakra: corazón (Anahata)	45
Quinto chakra: garganta (Vishuddha)	46

Sexto chakra: tercer ojo (Ajna).....	47
Séptimo chakra: corona (Sahasrara)	49
3. Enfermedad y sanación.....	51
4. Los efectos terapéuticos del sonido	53
La energía del sonido	53
Las notas musicales y sus propiedades terapéuticas.....	57
5. La melodía	66
6. La armonía.....	67
Los intervalos armónicos.....	67
Consonancias y disonancias	68
Beneficios de los intervalos sonoros	69
7. El oído y la respiración	73
El oído.....	74
<i>El ruido y la enfermedad</i>	<i>74</i>
<i>Medidas de protección e higiene auditiva.....</i>	<i>76</i>
<i>Práctica personal para estimular el sistema auditivo....</i>	<i>78</i>
La respiración	80
<i>Higiene postural para una correcta respiración</i>	<i>81</i>
<i>¿Cómo debemos respirar, por la nariz o por la boca?</i>	86
<i>Práctica personal para trabajar la respiración.....</i>	<i>87</i>

8. Herramientas de terapia de sonido:	
la voz.....	92
Antecedentes	92
El canto y la entonación.....	94
<i>Quedarse sin aire.....</i>	<i>95</i>
<i>No poder emitir sonido.....</i>	<i>95</i>
<i>Pérdida de aire durante la entonación.....</i>	<i>96</i>
<i>Inspiración corta.....</i>	<i>96</i>
<i>Ronquera.....</i>	<i>96</i>
Mal uso de la voz e higiene de las cuerdas vocales.....	97
<i>Evitar tomar productos perjudiciales</i>	<i>97</i>
<i>No abusar de la voz.....</i>	<i>97</i>
<i>Mantener un entorno saludable</i>	<i>98</i>
Práctica personal para desarrollar tu voz...	99
Técnicas de sanación a través de la voz	100
<i>Reiki unitario.....</i>	<i>104</i>
Caso práctico.....	106
9. Cuencos tibetanos.....	108
Antecedentes	108
Tipos de cuencos tibetanos	110
<i>Estelares-Manipuri.....</i>	<i>110</i>
<i>Himalayas</i>	<i>111</i>
<i>Mortuorios</i>	<i>111</i>

<i>Shambala y tibetanos</i>	112
<i>Cuenco copa o grial</i>	112
<i>Thado</i>	113
<i>De agua o maestros</i>	113
<i>Ladabke</i>	113
<i>Delfín</i>	114
<i>Cuenco «negro» o de carbono</i>	114
Otros instrumentos de sanación tibetanos.	114
<i>Campanas y dorjes</i>	114
<i>Tingsbags</i>	116
Propiedades terapéuticas de los cuencos tibetanos.....	117
<i>Beneficios a nivel físico</i>	118
<i>Beneficios a nivel energético</i>	118
<i>Beneficios a nivel emocional</i>	119
<i>Beneficios a nivel espiritual</i>	119
<i>El efecto de los metales empleados en su fabricación</i>	120
Tabla de correspondencia de metales, chakras y planetas.....	121
<i>Propiedades terapéuticas de los metales</i>	121
Cómo elegir un cuenco tibetano.....	125
Diferencias según el tamaño.....	126
Con qué activar nuestro cuenco.....	127
Tocar el cuenco.....	129
Cómo coger el cuenco.....	131
Direcciones de fricción o percusión.....	132
Limpieza de los cuencos tibetanos.....	133

Práctica personal con los cuencos tibetanos.....	135
Técnicas de sanación con cuencos tibetanos.....	137
<i>Algunas variantes</i>	145
Caso práctico.....	146
10. Instrumentos de percusión	148
Los efectos terapéuticos de la percusión	149
<i>La percusión armoniza los chakras</i>	151
<i>La percusión y el cerebro</i>	152
<i>La percusión y el trance</i>	154
Encuentra tu tambor.....	157
<i>Cuidados del tambor</i>	158
Instrumentos de percusión para utilizar en terapia.....	158
<i>Instrumentos de percusión afinados</i>	158
<i>Instrumentos de percusión no afinados</i>	159
Práctica personal para activar nuestro ritmo interior	163
Técnicas de sanación con percusión	165
Caso práctico	170
11. Los cuencos de cuarzo	172
Antecedentes	172
Características de los cuencos de cuarzo...	173
Los efectos de los cuencos de cuarzo.....	174
Tipos de cuencos de cuarzo.....	176

<i>Varietades según el metal componente</i>	177
Beneficios de los cuencos de cuarzo	183
Cómo elegir tu cuenco de cuarzo	186
<i>Sintonización de los cuencos de cristal</i>	
<i>de cuarzo</i>	186
<i>Formas de activar los cuencos de cuarzo</i>	188
<i>Limpieza y mantenimiento de los cuencos</i>	
<i>de cuarzo</i>	189
Práctica personal con los cuencos de cuarzo.....	190
Técnicas de sanación con cuencos de cuarzo	196
Caso práctico	201
12. Diapasones	204
La historia de los diapasones	204
Composición de un diapasón	209
Forma del diapasón	211
Las partes de un diapasón	211
Tipos de diapasones y sus características .	212
Sujetando un diapasón	214
Activación del diapasón sin peso	214
El buen cuidado del diapasón.....	216
<i>Limpieza y almacenamiento</i>	216
<i>Dónde recibe el golpe el diapasón</i>	217
<i>Duración del diapasón en cada punto</i>	218
<i>A tener en cuenta</i>	218
Usos de los diapasones.....	220

Técnicas de sanación con diapasones.....	221
Los principales diapasones.....	228
<i>Diapasón Om</i>	228
<i>Om alto</i>	229
<i>Om bajo</i>	230
<i>Om medio</i>	231
<i>Diapasón 528 Hz</i>	233
<i>Diapasones angélicos</i>	236
<i>El diapasón cristalino</i>	237
<i>Diapasones del sistema de chakras</i>	239
Técnicas de sanación con diapasones de chakras	241
Caso práctico	248
13. Esencias sonoras	251
Esencias sonoras con voz	251
Esencias sonoras con cuencos de cuarzo.....	252
Esencias sonoras con cuencos tibetanos	252
Esencias sonoras con diapasones.....	252
14. Preparación a la terapia de sonido	254
Duración.....	254
Dónde colocar al cliente para la terapia de sonido.....	254

A tener en cuenta	256
Los catorce pasos a dar en una terapia de sonido.....	258
Cierre de sesión	259
Contraindicaciones	261
Cuándo trabajar con un instrumento u otro	261
<i>Anexo</i>	263
<i>Si nos necesitas</i>	265
<i>Agradecimientos</i>	267
<i>Bibliografía</i>	269

Me emociona dedicar este libro a mis mayores fans, mi querida hermana Victoria Cadarso y mi amigo del alma Luis Javier Ruiz. Gracias por estar siempre para mí.

MERCEDES A. CADARSO

Dedico en especial este libro a mis padres y a mi marido por su apoyo incondicional y por sus palabras continuas de motivación. Y a todas aquellas personas que me acompañan, me han acompañado o me acompañarán en mi vida.

MARIA DEL SOCASTRO GONZALEZ

«La importancia del sonido es clave por sus propiedades curativas. Creo que el sonido puede desempeñar un papel importante, puesto que repara los desequilibrios de cualquier desorden fisiológico. En mi experiencia, el sonido es un instrumento tan poderoso para la relajación y la curación cuerpo/mente, ya que toca y transforma profundamente los planos emocionales y espirituales».

DR. MITCHELL GAYNORO,
director del Departamento de Medicina Oncológica
del Centro
Strang-Cornell de Nueva York

PREFACIO

Cuando empezamos a estudiar y practicar la terapia de sonido era muy complicado encontrar cursos de formación y literatura sobre el tema. La poca información que había estaba en inglés y lentamente fuimos traduciendo lo que nos parecía relevante y, con nuestra experiencia en consulta, fuimos construyendo los manuales que entregábamos en nuestros cursos de formación.

Fue nuestro amigo y editor Pedro Espadas el que nos animó a escribir un libro que fuera útil y práctico para que los neófitos en este campo pudieran tener una guía fácil para comenzar a trabajar con los sonidos de forma segura y acertada, pudiendo encontrar el bienestar y la armonía aprendiendo de una manera sencilla y eficaz las distintas aplicaciones de esas vibraciones sonoras a través de los distintos instrumentos sonoros que actualmente se encuentran a nuestra disposición.

Existen muchos instrumentos que se pueden utilizar en terapia de sonido, pero nosotras hemos elegido aquellos que nos parecen más prácticos, fáciles de manejar y eficaces. Estos son: la voz, los cuencos tibetanos, los cuencos de cuarzo, los tambores y los diapasones.

Nos hacemos cargo de que no es frecuente poder disponer de todos los instrumentos de los que hablamos en este libro, pero una vez integrados los conocimientos sobre el funcionamiento del sonido en terapia, observaréis que si realizáis la terapia con cualquiera de estos instrumentos, podréis obtener resultados similares. Por ello os invitamos a empezar con el instrumento que os resulte más asequible y poco a poco ir añadiendo otros instrumentos a vuestras sesiones de terapia de sonido.

Con la práctica nos damos cuenta de que cada uno de nosotros somos más afines a unos instrumentos u otros y esos son con los que nos sentimos más cómodos y esto está bien. Sobre todo es importante que estemos cómodos utilizando uno u otro instrumento pues esto facilitará que la energía fluya adecuadamente por nuestro organismo y los resultados con uno mismo o con las personas que vengan a nuestras sesiones sean mejores.

Con la experiencia podréis descubrir que el sonido es una herramienta magnífica para poder encontrar vuestro equilibrio y que os ayudará a mantener intacto ese estado de salud que tanto necesitamos en estos momentos. Creemos, sinceramente, que la vibración sonora que experi-

mentamos con estos instrumentos puede cambiar nuestra vida y, por ende, la de nuestro entorno, produciendo una reacción en cadena que ayude a mejorar y armonizar el mundo que nos rodea.

Como menciona la física cuántica, todo está en continuo movimiento, cada partícula está emitiendo una vibración que afecta a las demás, y estas a su vez a las contiguas. Y, si esto es así, tenemos en nuestras manos los instrumentos sonoros necesarios para ayudarnos a cambiar nuestra vibración y así poder cambiar el mundo que nos rodea.

Hemos escrito este libro con mucha ilusión y con el deseo de que proporcione las técnicas y conocimientos adecuados para que las personas interesadas en la relación de ayuda puedan utilizar el sonido en sus sesiones para mejorar las diferentes dolencias tanto físicas como emocionales con las que vengan las personas a su consulta.

Pero también es un libro con el que se puede practicar contigo mismo. Para todos los que nos dedicamos a la relación de ayuda, es importante mantenernos en nuestro centro para poder dar lo mejor de nosotros a los demás y hemos encontrado que los sonidos son una manera rápida, fácil y eficaz de conseguirlo.

Nosotras defendemos firmemente que la salud, la armonía y el equilibrio se pueden conseguir de un modo sencillo, como lo hacían nuestros antepasados. Ellos se ayudaban de los sonidos de los instrumentos y de sus vo-

ces para encontrar la conexión con su ser interior, a la vez que protegían sus cuerpos contra la enfermedad.

¡Esperamos que el sonido os entusiasme tanto como a nosotras!

INTRODUCCIÓN

Desde tiempos remotos, en cualquier rincón del planeta donde pongamos nuestra atención el sonido ha estado presente tanto como manifestación cultural como por su poder de sanación. Todas las tradiciones y filosofías, especialmente las chamánicas, se han basado en la cualidad sanadora del sonido y la música.

Estas tradiciones argumentaban que el sonido podía modificar el estado de todos nuestros sistemas. Podía afectarnos de distintas formas, desde darnos la fuerza a nivel orgánico para sanarnos, encontrar el bienestar emocional que en ocasiones se vuelve tan necesario, y hasta enfermarnos si nos exponíamos a sonidos que no fueran armónicos.

En China, en India y en la Grecia de Pitágoras fueron numerosos los libros que trataron el poder que tienen los sonidos para curar y energetizar el organismo. De hecho,

en estos libros aparecía la idea de que el sonido puede tanto destruir como curar. Por ejemplo, el *Hua!* chino, traducido como «el rugido del tigre», enseñado en las artes marciales, es un grito que, unido a la potencia del golpe, puede originar la muerte al actuar sobre los centros nerviosos del adversario.

Para los chinos de la Antigüedad, la voz era la expresión del ser profundo. Según la entonación del alumno, el maestro podría saber si este era merecedor de las enseñanzas que fuera a aprender. Según la tesitura de la voz de un recién nacido, podía saberse si era un buen o mal augurio para su vida futura. También, según el timbre, podría observarse si la persona gozaba de un buen estado de salud o se encontraba enferma. Por ejemplo, una voz gangosa indica un trastorno de pulmón, una voz que grita revela una enfermedad del hígado.

En épocas posteriores, el empleo del sonido y de la música tradicional derivó en obras musicales estructuradas que dieron lugar a lo que actualmente se conoce como musicoterapia. Durante los años ochenta comenzó un nuevo resurgir de los sonidos como herramienta terapéutica y hoy en día está tomando gran importancia como terapia en sí misma o como complemento de otras.

A nivel científico, podemos decir que cuando recibimos un estímulo sonoro este impacta en todo nuestro organismo, piel, huesos y sistema auditivo y la vibración se propaga a través de él, produciendo determinados efectos, como cambios bioquímicos, equilibrio de la actividad

neuronal, relajación del sistema muscular, entre otros muchos. Son cambios que afectan a todo el organismo a través de los sistemas nervioso y circulatorio.

Según el psiquiatra y músico R. Benenzon (2000): «La gran mayoría de los estímulos sonoros que impactan en el sistema nervioso se canalizan a través de los niveles subcorticales. Por esto la utilización del sonido se justifica en las patologías que comprometen a todo el sistema nervioso, sea este compromiso de tipo orgánico o psicológico».

Cuando asistimos a un concierto, las vibraciones sonoras emitidas por la voz y los diversos instrumentos musicales impactan en nuestro cuerpo y estos sonidos nos evocan imágenes y recuerdos, a la vez que el ritmo nos induce al movimiento. Todo ello nos aporta sensaciones más o menos placenteras que modifican y activan determinados cambios bioquímicos que afectarán a todo el cuerpo.

Pero aún hay más: si nos exponemos a la vibración de un instrumento que está muy próximo o incluso en contacto directo con nuestro cuerpo —como un cuenco de cristal de cuarzo o un diapasón—, los efectos físicos de su vibración tienen un mayor impacto sobre nuestro organismo.

Fabien Maman, investigador de los efectos que ejerce el sonido, observó que las células de la sangre alteraban su color y forma cuando eran sometidas a determinadas frecuencias sonoras. En un caso particular en que las células cancerígenas afectaban a la matriz, descubrió que ante

determinados sonidos estas tendían a descomponerse. Según sus propias declaraciones, estos experimentos evidenciaban que la vibración del sonido desempeña un papel determinante en la transformación de la estructura celular.

FUNDAMENTOS DE LA FÍSICA DEL SONIDO

¿Qué es el sonido?

Desde el punto de vista científico, el sonido es el resultado del movimiento vibratorio de un cuerpo. Estas vibraciones producen el desplazamiento de las moléculas y cada una de ellas transmite su vibración provocando un movimiento en cadena que nuestro cerebro interpreta como sonido.

Se requieren tres elementos para que se produzca un fenómeno sonoro:

1. Un cuerpo flexible que vibre, como puede ser un instrumento musical, la garganta humana...
2. Un medio elástico que propague las vibraciones, como puede ser el aire...
3. Un receptor que interprete estas vibraciones, como el oído humano.

Desde el punto de vista energético, el sonido es la vibración que armoniza nuestro organismo comprendiendo estados emocionales, mentales e incluso espirituales. Los sonidos pueden ayudarnos a pasar de la tristeza a la alegría, a adentrarnos en estados alterados de conciencia o a estabilizar el ritmo cardiaco.

Es importante distinguir el sonido de otro elemento que aunque no es esencialmente sonoro también produce efectos en nuestro cuerpo. El ruido es una transmisión sonora sin definición, con vibraciones irregulares que molestan y alteran el nervio auditivo y por ende todos los sistemas de nuestro cuerpo.

El ruido suele producir una sensación desagradable e incluso puede causar enfermedad. Por ejemplo, la contaminación acústica de la ciudad suele ocasionar estados de ansiedad, de estrés, pudiendo desembocar en problemas de insomnio; en cambio, el sonido suele provocar una sensación armónica y por ello trabajamos con él para armonizar nuestros sistemas y restablecer la salud.

Transmisión y recepción del sonido

Una de las mejores vías de transmisión del sonido en nuestro organismo es a través del sistema óseo, en particular de la columna vertebral. Se ha comprobado que las partes del cuerpo que mejor «escuchan» y transmiten la vibración al resto del organismo, son los huesos del cráneo junto con los de la columna.

Según comenta Ibarrola en su obra *Música para antes de nacer*, es a través del coxis por donde el feto oye la voz de su madre, y por ello, en un intento de comunicarse mejor con ella, se coloca con el cráneo debajo de la corona iliaca, la que actúa como una caja de resonancia extremadamente potente que permite que el feto entre en conexión vibratoria con su madre.

Un sonido es percibido simultáneamente por el sistema auditivo, por la piel, por las articulaciones, los músculos y los huesos. Así pues, a través de la piel es posible reconocer determinadas vibraciones, aunque el oído no las perciba. Que no las oigamos no significa que no existan; por ello, las personas con dificultades auditivas pueden «sentir la música» y recibir igualmente las vibraciones sanadoras del sonido.

Se ha comprobado en estudios científicos que, en personas con deficiencias auditivas, la vibración táctil «activa» respuestas cerebrales en la zona auditiva, exactamente igual que alguien con una audición normal.

«Una persona no percibe el sonido a través del oído únicamente, sino que escucha por todos los poros de su piel. El sonido penetra por todo su ser, y de acuerdo con su particular influencia, eleva o desciende el ritmo de la circulación sanguínea, agudiza o calma el sistema nervioso, y despierta las pasiones o produce paz».

INAYAT, *La música de la vida*

El sonido se propaga en los sólidos y en los líquidos con mayor rapidez que en los gases. En terapia de sonido trabajamos con los tres medios de propagación de acuerdo a las necesidades de cada cliente.

Cuando trabajamos problemas físicos tenemos que tener en cuenta que las diferentes partes de nuestro organismo transmiten la vibración a diferentes ritmos.

Hueso = 4.080 m/s

Músculo = 1.570 m/s

Sangre = 1.500 m/s

Grasa = 1.450 m/s

Por ello, podemos decir, que si el problema es físico tendremos que trabajar aplicando directamente sobre nuestros huesos y músculos. Mientras que si es un problema emocional podremos trabajar a través del sistema energético y auditivo.

El sonido y sus cualidades

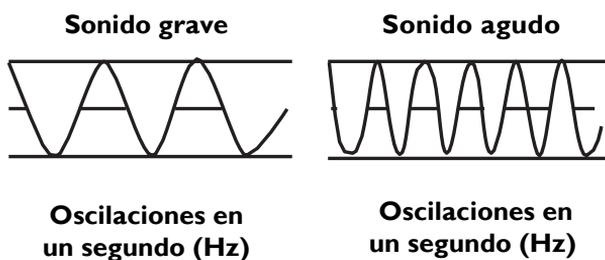
El sonido tiene unas cualidades que lo definen, y es conveniente conocer los términos que se aplican en la física y el ámbito musical para los mismos conceptos.

Nosotros, como terapeutas, vamos a utilizar indistintamente ambas nomenclaturas.

Cualidades musicales	Cualidades físicas
Tono	Frecuencia (altura)
Volumen	Intensidad (amplitud de onda)
Ritmo	Duración
Timbre	Timbre (forma de onda)

- **Tono o frecuencia:** es una característica del sonido que nos permite clasificar los sonidos en agudos, graves o medios.

Cuantas más oscilaciones existan en un segundo, más agudo será el sonido (frecuencia más elevada), y viceversa, cuantas menos oscilaciones, más grave será el sonido (frecuencia más baja).

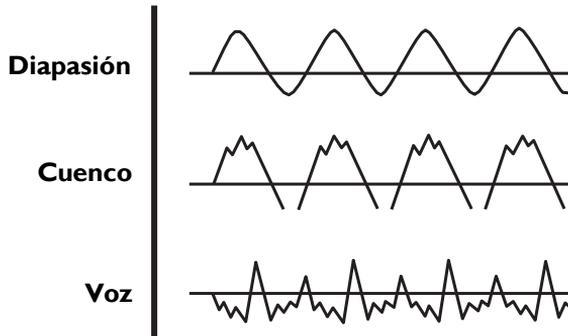


Ondas.

- **Volumen o intensidad:** Es la fuerza con que se produce el sonido y nos permite clasificar los sonidos en fuertes o débiles según la amplitud de las ondas.

En el caso de un sonido producido por un cuenco tibetano, cuanto más fuerte se golpee, más volumen o intensidad tendrá.

- **Ritmo o duración:** Comprende el tiempo en el que se escucha un sonido; este puede ser largo o corto. Cuando tocamos un cuenco de forma continua estaremos obteniendo un ritmo rápido. Para obtener un ritmo lento espaciaremos en el tiempo el golpe.
- **Timbre o forma de onda:** El timbre nos permite distinguir dos sonidos de la misma intensidad y de la misma frecuencia, interpretados por distintos instrumentos. Una nota «sol» emitida por un cuenco y por la voz tienen la misma frecuencia pero distinta forma de onda, lo que nos permite distinguir entre ambos emisores.



Timbre.

Resonancia

La resonancia es la vibración natural de un objeto. Es la frecuencia específica a la que vibra. Y existen dos tipos:

- **Resonancia libre** es la que se produce cuando un objeto comienza a vibrar, cuando entra en contacto con una frecuencia que sea exactamente igual a la suya. Un ejemplo es cuando cogemos dos diapasones afinados en la misma frecuencia. Si hacemos vibrar uno de ellos y el otro está lo suficientemente cerca, comenzará a vibrar también.
- **Resonancia forzada.** Esta tiene lugar cuando una fuente vibratoria produce vibraciones en otro objeto, aunque no comparta con él las mismas frecuencias.

Por ejemplo, las vibraciones de un cuenco tibetano pueden hacer oscilar la piel de un tambor, aunque ambos instrumentos no son iguales.

A nivel terapéutico, la resonancia forzada produce el fenómeno de «arrastre», que es cuando un objeto que emite vibraciones potentes cambia las de otro y hace que este segundo objeto se sincronice con el primero, de forma que los dos tengan la misma frecuencia vibratoria.

Si un órgano o campo sutil como un chakra no está vibrando en su óptima frecuencia, se le aplica el diapason correspondiente a su frecuencia sana y por «arrastre» o «recuerdo» el órgano o chakra empezará a vibrar a la frecuencia armónica, recuperando la salud.

La terapia de sonido se fundamenta en conseguir que el organismo o la emoción alterados vuelvan a su equilibrio por medio de la resonancia que producen las distintas frecuencias coherentes o sanadoras aplicadas a la persona.

Pero no solamente la frecuencia del sonido produce la sanación. También la intención del terapeuta.

La intención es la energía que subyace tras el sonido. Es la consciencia que poseemos cuando producimos el sonido, que a continuación se codifica sobre él, viaja con él y en último término es recibida por la persona que lo escucha y percibe.

De ello podemos deducir que

Frecuencia + Intención = Sanación

El cuerpo energético

El sonido es energía, y como tal puede servir como instrumento de sanación en la llamada Medicina Energética o Terapias Energéticas.

La Medicina Energética es un abordaje de sistema para tratar la enfermedad, y se basa en medicinas milenarias como son la Medicina China y la Medicina Ayurvédica, las cuales dicen que los seres humanos somos energía, que la absorbemos y la emanamos, que la adquirimos y la transformamos. Y esta energía se puede observar desde:

- *Un punto de vista biológico*, en el cual ponemos la atención en el cuerpo.
- *Un punto de vista energético*, en el que la atención se centra en cómo la energía fluye correctamente por el organismo.

La sanación tradicional ha centrado su atención en el sistema físico, pero para la terapia con sonido es primordial el sistema energético, porque es en el que se fundamenta su práctica.

Cada tradición o filosofía se ha encargado de investigar el sistema energético del ser humano desde una vertiente u otra y de desarrollar técnicas que lo mantengan en equilibrio.

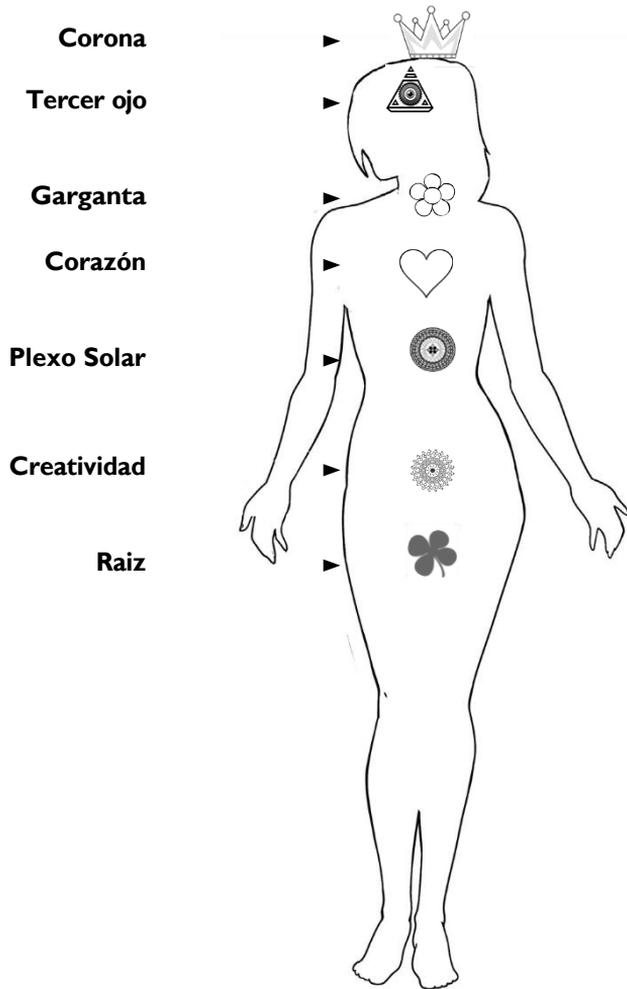
Vamos a dar un breve repaso a los tres sistemas fundamentales, de chakras, meridianos y auras, aunque nos vamos a centrar en un único sistema para facilitar la labor de aprendizaje y aplicación dentro de la sanación a través del sonido.

El sistema de chakras

Los chakras son pequeños vórtices de energía situados a lo largo de la columna vertebral que se alimentan de diferentes frecuencias vibratorias.

Según la tradición hindú, que data de hace más de cinco mil años, hay siete chakras principales representados por flores de loto del color de la frecuencia en la que vibran.

Los chakras distribuyen la energía a los órganos vitales y el resto del organismo, para su buen funcionamiento a través de canales energéticos, que ellos llaman nadis.

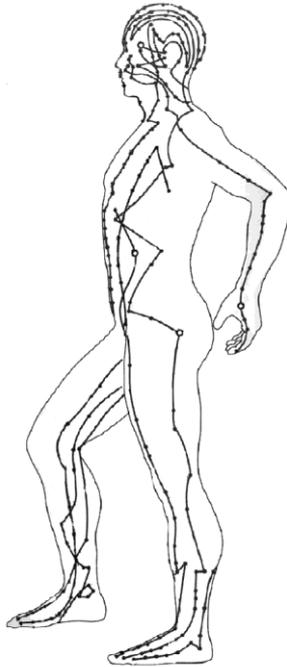


Sistema de chakras.

El sistema de meridianos

La Medicina Tradicional China, que también data de más de cinco mil años, ha investigado el sistema de canales energéticos y los ha denominado meridianos.

En su recorrido se sitúan los puntos energéticos, los cuales han sido considerados «minichakras» por algunos, y son puntos de regulación de energía para todos los órganos y sistemas del cuerpo.

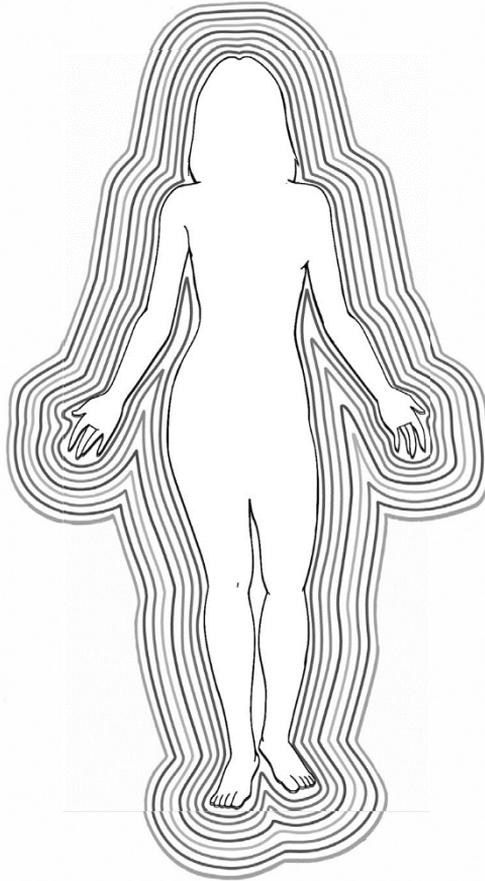


Sistema de meridianos.

El sistema de auras

Todos los estudiosos del aura la describen como un envoltorio electromagnético que recubre el cuerpo y que, dependiendo de la persona, puede ser más o menos amplio, entre cincuenta centímetros en estado de enfermedad, y varios metros en estado de salud.

Esta capa se crea por las emanaciones energéticas de los chakras y meridianos.



Sistema de auras.

Los tres sistemas interactúan entre ellos y se nutren y afectan unos a otros, y viceversa.

El sistema en el cual nos vamos a centrar para realizar la práctica de terapia de sonido es el sistema de chakras.

SISTEMA DE CHAKRAS

Los chakras son factorías de energía que giran constantemente. El nombre *chakra* significa «rueda» en sánscrito. Conforme gira, cada chakra pulsa por todo el campo energético y proporciona energía vital para el funcionamiento del cuerpo físico, emocional, mental y espiritual.

Cada chakra vibra a su propia frecuencia y tiene su propio patrón armónico que establece una función única y está en resonancia con otras frecuencias como puede ser un color, un sonido, un aceite esencial, etc.

Cada chakra produce la frecuencia energética exacta que necesita para la función que realiza, al igual que una bombilla necesita una cantidad determinada de voltaje para funcionar.

Los chakras también actúan como antenas parabólicas, recibiendo y transmitiendo frecuencias según las proporciona el universo.

Cuando hay dolor o problemas a nivel físico, emocional, mental o espiritual se altera el flujo energético en uno o más de los chakras, afectando a diferentes partes del organismo.

Mientras estamos vivos, los chakras siempre permanecen activados o abiertos. Lo que pasa es que pueden estar trabajando o emitiendo por debajo o por encima de la media cuando aparece una enfermedad o una desarmonía energética. Es decir, podemos calificarlos según sea su funcionamiento:

1. Bloqueado-cerrado-bajo-lento-hipoactivo
2. Abierto-normal-bien-óptimo
3. Sobrecargado-sobreactivado-hiperactivado

Es importante tener equilibrados los chakras para aumentar así nuestro flujo energético, ya que cuanto más energía dejemos fluir mayor nivel de bienestar adquiriremos y por ende nos encontraremos más sanos y felices.

La tradición hindú nos ha transmitido durante los últimos cinco mil quinientos años la existencia de siete chakras principales que, adecuadamente desarrollados, pueden vencer la enfermedad y la desarmonía.

Cada chakra tiene unas características y cualidades diferentes pero que son complementarias al resto, y juntos, *energizan* y ayudan a armonizar las diferentes parcelas de las que se compone la vida.

Por ello vamos a profundizar en las características de cada chakra:

Primer chakra: raíz (Muladhara)

El chakra raíz es el comienzo de nuestra historia como seres humanos.

Aquí reside nuestro sentido de seguridad, pertenencia, bienestar, salud y prosperidad, es donde nos arraigamos y todo lo que ocurre en nuestro cuerpo, mente y espíritu tiene su origen aquí.

Localización	Perineo en hombres, base del útero en mujeres.
Glándulas	Gónadas.
Temas psicológicos asociados	Seguridad, supervivencia, procreación, temas económicos, salud, imagen física y peso.
Anatomía asociada	Piernas, pies, caderas, huesos, intestino grueso, ano, piel, sangre, órganos excretores y urinarios, sistema esquelético.
Temas físicos asociados con este chakra bloqueado	Trastornos alimentarios. Problemas con los intestinos: estreñimiento, cólicos... Temas relacionadas con los huesos. Enfermedades de la piel. Ciática. Hemorroides. Artritis degenerativa. Insomnio. Enfermedades de la sangre o sistema circulatorio.
Temas psicológicos asociados con este chakra bloqueado	Miedo, inseguridad, inestable, ansiedad, desorganización, indisciplinado, pocos límites, pobre sentido de sí mismo, disociación del cuerpo.

Temas físicos asociados con este chakra sobrecargado	Obesidad, comer desmesuradamente, adicciones, dormir demasiado, fatiga, baja energía, torpeza, movimientos lentos y pesados.
Temas psicológicos asociados con este chakra sobrecargado	Avaricia, materialismo. Trabajar en exceso. Obsesión con las rutinas y la seguridad. Miedo al cambio. Límites estrictos. Negación a abrirse a cosas nuevas o a personas.

Segundo chakra: sacral (Svadhithana)

Todo lo que creamos, desde un dibujo o poema hasta una fuerte emoción, es generado por la energía que comienza a fluir desde nuestro segundo chakra.

Este chakra gobierna la creatividad, la sexualidad, la fertilidad y nuestras relaciones más íntimas.

Aquí es donde sientes. Reconocer que los sentimientos son algo que experimentas pero no algo que tú eres, es la llave para un equilibrio emocional y un saludable y activo segundo chakra.

Localización	Parte inferior del abdomen, útero.
Glándulas	Suprarrenales.
Temas psicológicos asociados	Pasión, emociones, deseo, creatividad, placer, sexualidad, gestación, relaciones íntimas, disfrute de la vida, alegría.

Anatomía asociada	Abdomen, útero, ovarios, genitales, riñón, vejiga, tercio inferior espalda, la zona de las caderas, embarazos.
Temas físicos asociados con este chakra bloqueado	Problemas de fertilidad, rigidez, impotencia, infecciones y piedras de vejiga y riñón, menstruaciones intermitentes, dolor en la parte inferior de la espalda, abortos.
Temas psicológicos asociados con este chakra bloqueado	Bloqueo creativo, miedo al compromiso/ relaciones, frialdad emocional, incapacidad para divertirse.
Temas físicos asociados con este chakra sobrecargado	Adicto al sexo, eyaculación precoz, incontinencia urinaria, menstruaciones abundantes, excesiva sed.
Temas psicológicos asociados con este chakra sobrecargado	Trastorno de la personalidad bipolar, excesiva emocionalidad, cambios repentinos de humor, hipersensible, adicto al placer y sustancias, dependencia emocional.

Tercer chakra: plexo solar (Manipura)

Todo lo que nos diferencia de los demás yace aquí, en el chakra de nuestro Poder, el asiento de nuestra individualidad, de nuestro poder personal y el sentido de uno mismo.

Cuando nuestro chakra del plexo esta fuerte, equilibrado y abierto, proyectamos la idea de una persona en la que

se puede confiar. Emite una cálida y amigable vibración, irresistible para los demás. En su mejor funcionamiento este chakra proyecta sentido del humor y carisma personal.

Mantener este chakra en equilibrio es fundamental para funcionar en este mundo.

Localización	En la zona que se encuentra por debajo del esternón.
Glándulas	Páncreas.
Temas psicológicos asociados	Abundancia, prosperidad, risa, autoestima, nuestras capacidades, autonomía, envidia, egocéntrico, vergüenza de uno mismo, ganas de vivir.
Anatomía asociada	Estomago, órganos digestivos, intestino grueso y delgado, espalda, páncreas, músculos, hígado.
Temas físicos asociados con este chakra bloqueado	Baja energía, fatiga crónica, mala digestión, diabetes, piedras en la vesícula biliar, mal funcionamiento del hígado, espalda media débil.
Temas psicológicos asociados con este chakra bloqueado	Baja autoestima, carente de voluntad, victimista: culpa a los demás de sus problemas, no saber poner límites, sentimiento de no tener personalidad.
Temas físicos asociados con este chakra sobrecargado	Hipertensión, estrés, úlceras, insomnio debido al exceso de energía, adicto al ejercicio físico, mucho apetito, síntomas físicos relacionados con el estrés.
Temas psicológicos asociados con este chakra sobrecargado	Ira, enfado, carente de autocontrol, obsesionado con el poder, materialista, excesiva competitividad, arrogancia, insensible, susceptible, carente de sensibilidad, narcisista.

Cuarto chakra: corazón (Anahata)

El chakra corazón es por donde irradian la energía del amor hacia el mundo, para que la vida sea mejor.

Los vínculos con otros seres humanos, tu sentido de compasión y cuidado, tu altruismo, tus ganas de dar a los otros. Y tan importante es esto, como tu capacidad de amarte, cuidarte.

El chakra corazón es el chakra del centro, el de en medio entre los tres chakras inferiores más básicos, terrenales y físicos y los tres superiores más cerebrales y espirituales.

Cuando este chakra está en armonía tus manos tienen fuerza sanadora. Esta sanación puede ser muy sutil, pero es muy real.

Localización	Zona del corazón.
Glándulas	Timo.
Temas psicológicos asociados	Dar y recibir amor, armonía, sanación, compasión, quererse a sí mismo.
Anatomía asociada	Corazón, pulmones, hombros, brazos, manos, pecho, mamas, la glándula timo, sistema cardiovascular
Temas físicos asociados con este chakra bloqueado	Problemas del corazón, problemas respiratorios, dolores en el pecho, brazos, sistema inmunológico, depresión.
Temas psicológicos asociados con este chakra bloqueado	Frialdad, intolerancia, irritabilidad e impaciencia, ser muy crítico con los demás, carentes de compasión por los otros, dependencia de los demás.

Temas físicos asociados con este chakra sobrecargado	Depresión, agotamiento, cáncer de mamas, mastitis, bultos benignos en las mamas, tensión baja.
Temas psicológicos asociados con este chakra sobrecargado	Anteponer las necesidades del otro a las tuyas, victimismo, dependencia en las relaciones, apego emocional, descuidarse, celos.

Quinto chakra: garganta (Vishuddha)

El chakra garganta es el primero de los chakras espirituales.

Este chakra, junto con los dos superiores, pertenece al reino de lo mental: vibración, visualización, intuición y pensamiento.

Lo que dices, lo que ves, lo que te imaginas y lo que piensas está reflejado en los chakras superiores, y todo comienza aquí, en el chakra de la garganta, donde tu vibración interna se expresa en palabras, símbolos, gestos, expresiones: Todas las formas en las que te comunicas con el mundo interior y exterior y con la Divinidad.

Localización	Garganta.
Glándulas	Tiroides y paratiroides.
Temas psicológicos asociados	Comunicación: uno mismo, los demás y Dios, habilidad para expresar sentimientos, saber escuchar, hablar y escuchar la verdad.

Anatomía asociada	Garganta, tráquea, esófago, cuello, tiroi- des, cervicales, boca, mandíbula, dien- tes, oídos.
Temas físicos asociados con este chakra bloqueado	Bultos en la garganta, laringitis, farin- gitis, dolor en el cuello, hipotiroidismo, pérdida de audición, acufenos.
Temas psicológi- cos asociados con este chakra blo- queado	Problemas con la auto-expresión, voz débil, miedo a hablar, incapacidad para decir lo que quieres, tomarse las cosas muy literales.
Temas físicos asociados con este chakra sobrecargado	Hipertiroidismo, nódulos en las cuerdas vocales de hablar, gritar, piorrea, caries, ulceras en la boca.
Temas psicológi- cos asociados con este chakra sobre- cargado	Hablar demasiado y muy alto, inte- rrumpir, hablar sin pensar, incapacidad para escuchar a los demás, decir «tu ver- dad» sin tener en cuenta los sentimien- tos del otro (falta de asertividad).

Sexto chakra: tercer ojo (Ajna)

No es ninguna coincidencia que nuestro «sexto sentido» se relacione con el sexto chakra. Nuestros dos ojos físicos ven el pasado y el presente y nuestro tercer ojo ve el futuro.

Este es el chakra de la intuición, imaginación, visualización, sueños, visiones y nuestra conciencia o voz interior que nos dice lo que está bien y está mal.

Si este chakra no está en armonía, la luz, nuestra fuerza vital, no puede penetrar y entonces permanecemos en la oscuridad interna.

Tiene que ver con tu habilidad de percibir la información, tanto literalmente como metafóricamente, y con tu sabiduría interior. A través de este chakra no solo ves lo que pasa, sino que entiendes su significado.

Localización	Entrecejo-centro de la frente.
Glándulas	Pituitaria (Hipófisis-glándula maestra).
Temas psicológicos asociados	Intuición, percepción, sabiduría, imaginación, sueños.
Anatomía asociada	El cerebro, nervios, frente, ojos, nariz, glándula pituitaria y pineal y el plexo nervioso carótida.
Temas físicos asociados con este chakra bloqueado	Todas relacionadas con la cabeza: dolores, migrañas, congestión nasal, sinusitis, disfunciones de la vista (ceguera, astigmatismo, hipermetropía, cataratas...).
Temas psicológicos asociados con este chakra bloqueado	Falta de imaginación, escasa intuición, malas decisiones, negación de la realidad, comportamiento psicopático.
Temas físicos asociados con este chakra sobrecargado	Dolores de cabeza por dilatación de venas, alucinaciones, hiperventilación, hemorragia cerebral, tumor cerebral, golpes en la cabeza.
Temas psicológicos asociados con este chakra sobrecargado	No distinguir los sueños de la realidad, desconectado de la realidad, estar mucho en la cabeza.

Séptimo chakra: corona (Sahasrara)

Somos parte de algo más grande y nos unimos a esta energía a través del chakra corona.

Raramente tenemos nuestro chakra corona bloqueado, pues aunque no seamos conscientes de ello, estamos profundamente conectados a los demás y a la energía universal.

Este es el reino de las funciones cerebrales superiores, de nuestro intelecto, de la inspiración, de los repentinos momentos de comprensión, y donde se refleja nuestro impulso para comprender las grandes preguntas como: ¿Quién soy? ¿De dónde venimos? ¿De qué va toda la vida?

Localización	Fontanela.
Glándulas	Pineal.
Temas psicológicos asociados	Conocimiento y entendimiento, espiritualidad, conexión con un poder superior o energía universal, el alma.
Anatomía asociada	El cerebro (sobretudo el córtex), la masa gris, el sistema nervioso central.
Temas físicos asociados con este chakra bloqueado	Problemas de aprendizaje, fallo del sistema nervioso, migrañas, autismo, tumor cerebral, coma, amnesia, senilidad, Alzheimer.
Temas psicológicos asociados con este chakra bloqueado	Sentimiento de soledad, depresión, falta de inspiración, crisis espiritual.

Temas físicos asociados con este chakra sobrecargado	Dolores de cabeza, tumores cerebrales, desmayos.
Temas psicológicos asociados con este chakra sobrecargado	Obsesión o adicción a temas espirituales o intelectuales, alucinaciones, ataque de nervios, sentirse «en las nubes»; Sobre intelectualización.

Con estos conocimientos básicos sobre el Sistema de Chakras podemos comenzar a utilizar el sonido como fuente de sanación.

ENFERMEDAD Y SANACIÓN

Todo está hecho de energía, las células, los virus, las bacterias, los medicamentos e incluso los pensamientos y las emociones.

El cuerpo humano es un sistema energético complejo y la enfermedad es el resultado de desequilibrios energéticos, por tanto podemos restablecer la salud reequilibrando la energía.

Las emociones negativas creadas a raíz de experiencias traumáticas o creencias limitantes inculcadas desde nuestra niñez, que no han sido resueltas adecuadamente, crean bloqueos energéticos en nuestros chakras que si no se trabajan pueden llegar a causar grandes enfermedades, tanto psicológicas como físicas.

Por ello es importante trabajar con terapia de sonido a nivel físico, emocional, mental y espiritual, y así permitir que la energía fluya correctamente para restablecer la armonía.

Dentro de la aplicación de terapia de sonido utilizaremos el concepto de *resonancia forzada* para volver a restablecer las frecuencias vibratorias de sanación a cada órgano, emoción, pensamiento.

Si necesitásemos trabajar el miedo a los exámenes, utilizaríamos las frecuencias sanadoras que potencian el tercer chakra para aumentar el poder personal, el séptimo chakra para desarrollar la memoria, a la vez que trabajaríamos el primer chakra para disolver el miedo.

La intención de sanación, como la creencia del enfermo en la eficacia de las frecuencias sanadoras, promueve su curación. Por tanto, la intención y la creencia son aspectos fundamentales de la sanación.

LOS EFECTOS TERAPÉUTICOS DEL SONIDO

La energía del sonido

El sonido acompaña nuestras vidas, nos ofrece información sobre el entorno en el cual nos encontramos y, por lo tanto, nos ayuda a comprenderlo y nos influye de todas las formas posibles.

En cuanto a la relación entre el sonido y la sanación, diremos que si bien todos los sonidos están hechos de vibraciones, no todas las vibraciones son sanadoras.

Como hemos mencionado anteriormente, para que un sonido sea sanador, es imprescindible que posea una frecuencia coherente y que vaya acompañada de una voluntad, una intención por parte de quien lo origina, a la vez que la persona que lo recibe esté receptiva a sus influencias.

Ya que utilizamos los sonidos como medio de sanación, es conveniente conocerlos en profundidad para

usarlos correctamente. Por ello, vamos a ver las dimensiones y características a nivel terapéutico.

- *Intensidad.* Desde el punto de vista de la utilización terapéutica, la intensidad del sonido provoca respuestas diferentes. Así, los sonidos de poca intensidad suelen crear una sensación de calma, confianza y proximidad, que pueden ser relajantes. Contrariamente, los sonidos fuertes excitan y estimulan, generando sensación de energía, vitalidad y fuerza, hasta tal punto que pueden sobresaltar e incluso estremecer.
- *Duración.* Los sonidos de larga duración aportan sensaciones de tranquilidad y calma, mientras que si escuchamos o producimos sonidos cortos que se suceden sin interrupción, tenemos la sensación de rapidez, lo cual tiene la cualidad de activarnos y de darnos energía.
- *Timbre.* Diremos que, dependiendo de los gustos de cada persona, los diferentes timbres de los cuencos o los diapasones pueden generar un estado u otro. Las células de nuestro cuerpo y nuestro sistema energético reconocen estos timbres y responden de acuerdo a ello.
En terapia, cada cliente responde mejor a un timbre determinado. Por ello una persona puede reaccionar

mejor a una frecuencia de 136,10 Hz emitida por la voz que por un diapasón con la misma frecuencia. Con lo cual, aconsejamos que antes de una sesión mostremos al cliente las diferentes opciones instrumentales para que sea él quien intuitivamente elija la opción que mejor potencie su sanación, ya que, a nivel inconsciente, conoce la respuesta.

Una parte del poder secreto del sonido radica en el aprendizaje del control del timbre; por ejemplo, la voz puede crear armonía o desarmonía dependiendo de cómo se emita.

Un ejemplo sería que, cuando decidimos estar tranquilos, adoptamos un timbre suave y relajado. Cuando deseamos mostrarnos amistosos, adoptamos un tono ligero y amable y cuando estamos enfadados nuestro timbre se vuelve oscuro y rígido.

Con la práctica podemos aprender a crear cambios fisiológicos y energéticos en nosotros mismos y en los demás, alterando el timbre de los diversos instrumentos para obtener los efectos deseados.

- *El ritmo.* Siguiendo con los elementos que componen el sonido, encontramos el ritmo, su elemento más primario y ancestral. Se forma con la combinación de sonidos de diferente duración, silencios y acentos.

El ritmo tiene la cualidad de conectarnos con nuestros propios ciclos corporales, como son la respira-

ción, el pulso, la vigilia y el sueño... y con los de la naturaleza, días, mareas, fases lunares, estaciones... El ritmo puede estimularnos e incitarnos a movernos cuando es rápido, pero también puede ejercer un efecto hipnótico y relajante cuando es lento y monótono.

El ritmo se aplica terapéuticamente para todo lo relacionado con los aspectos fisiológicos y orgánicos, ayudando a activar los ritmos vitales y favoreciendo el movimiento, la estimulación motriz. A la vez que nos ayuda a descargarnos energéticamente cuando se trabaja con ritmos marcados, de pulsación rápida. Y actúa en sentido contrario cuando se usan ritmos suaves, de pulsación lenta.

- *La frecuencia.* Respecto a la frecuencia, se considera que los sonidos graves tienen un gran poder relajante, puesto que hacen resonar por simpatía con los primeros chakras (primero, segundo y tercero). En cambio, los sonidos agudos activan la resonancia de los chakras superiores. Según los sonidos van siendo cada vez más agudos, estimulan la actividad mental, ayudando al desarrollo del aprendizaje. También podemos decir que los sonidos altos pueden romper bloqueos energético-emocionales, que son los causantes de la enfermedad. Las diferentes frecuencias son conocidas tradicionalmente como notas.

Las notas musicales y sus propiedades terapéuticas

Según la tradición pitagórica, cada sonido posee una determinada vibración que corresponde a un número.

A partir de esta idea Pitágoras pudo afirmar que el cosmos es sonido, porque todo en nuestro universo está en continua vibración. Por ello, él afirmó que el movimiento vibratorio de los planetas producía un sonido que denominó «Música de las Esferas».

Los investigadores Favre D'Olivet y Schneider han establecido una serie de correlaciones entre las notas musicales y sus propiedades sanadoras. De acuerdo con sus investigaciones podemos sacar una serie de conclusiones respecto a las propiedades terapéuticas de las notas musicales.

- **Do (261 Hz)**

Energía de supervivencia básica.

Valor, coraje.

Acción y movimiento.

Recarga energética.

Chakra: raíz.

Glándulas: gónadas

Correspondencia numérica: el 1.

Correspondencia orgánica: vejiga, órganos reproductores, sobre todo los masculinos.

Color: rojo

Estados emocionales que favorece: paralizaciones, miedo, terror, apatía, agotamiento, indiferencia, falta de

confianza en la vida, falta de iniciativa, tristeza, sensación de no tener arraigo en la vida, falta de atención y de concentración.

A nivel físico, armoniza: anemias, hipotiroidismo, hipotermia, hipotensión y anorexia, síndrome de fatiga crónica, fibromialgia, depresiones, estados de shock y conmociones. Trabaja la musculatura de pies y piernas, tonifica los huesos y ayuda a la metabolización del calcio. Permite una mayor asimilación del hierro.

• **Do # o Re b (Do sostenido o Re bemol)**

Correspondencia orgánica: riñones.

Trabaja la impulsividad y la dificultad para reflexionar o pensar.

Personas que tienen dificultad para comprender sus propios límites, conductas y acciones.

Trabaja los estados de distracción y falta de atención. Ayuda a equilibrar a aquellas personas que tienden a manejar y utilizar a los demás en su propio beneficio.

Trabaja las adiciones y los apegos.

Equilibra los sentimientos de materialismo, moderando el miedo que es generado por las pérdidas.

• **Re (293 Hz)**

Fluidez y continuidad.

Ayuda a la homeostasis.

Estabiliza la energía.

Ayuda a la asimilación nutricional.

Equilibra los procesos emocionales de ansiedad.

Desarrolla la creatividad.

Beneficia la depuración del organismo.

Chakra: segundo.

Glándulas: suprarrenales

Correspondencia orgánica: órganos reproductores, en especial los femeninos, y riñones.

Ayuda a la circulación energética del riñón.

Color: naranja.

Correspondencia numérica: el 2

Estados emocionales que favorece: Indecisión, incertidumbre, dudas, retraimiento afectivo, timidez, celos, rigidez.

A nivel físico, armoniza: las disfunciones sexuales, impotencia sexual masculina, frigidez, vaginismo, afecciones de los órganos reproductores. Ayuda en la recuperación de la depresión, en especial la depresión postparto.

· **Re # o Mi b (Re sostenido o Mi bemol)**

Órganos en los que influye: vesícula biliar.

Dificultades para aceptar el diseño corporal.

Trabaja las glándulas suprarrenales.

Personas con tendencia a sufrir pereza, y que también esperan que los demás siempre solucionen sus problemas.

Ayuda generar la fuerza necesaria para superar situaciones difíciles, desarrollando la energía suficiente para promover los cambios necesarios para salir de esa situación de dificultad.

Es un excelente sonido que ayuda a mejorar la salud de la piel.

• **Mi (328,8 Hz)**

Poder personal.

Ayuda a la desarrollar la conciencia sobre uno mismo.

Equilibra el metabolismo.

Desarrolla la autoestima.

Une el cuerpo y la mente.

Previene las enfermedades infecciosas.

Equilibra los deseos desmedidos.

Chakra: tercero.

Glándulas: páncreas.

Color: amarillo.

Correspondencia numérica: el 3.

Estados emocionales que favorece: falta de interés por la vida, apatía, indiferencia. Dificultad para encontrar el rumbo. Avaricia y ambición excesiva. Para procesos de resentimiento, rencor y culpa.

A nivel físico, armoniza: las dificultades digestivas. Diabetes. Pancreatitis. Estimula la regeneración celular, sobre todo en el tratamiento de enfermedades degenerativas (artrosis, arteriosclerosis, Alzheimer).

También ayuda en los procesos de estreñimiento. Contracturas musculares. Trabaja en especial la hiperpermeabilidad del intestino y la sintomatología de colon irritable.

· **Fa (348,3 Hz)**

Conexión con el amor.

Nivela la energía.

Aumenta la comprensión.

Desarrolla la integración entre el cuerpo y la emoción.

Aumenta la conciencia sobre el otro.

Desarrolla la autonomía.

Chakra: cardíaco (cuarto).

Color: verde.

Glándula: Timo.

Correspondencia numérica: el 4

Estados emocionales que favorece: Intranquilidad. Desazón. Sentimiento de victimismo. Trabaja los traumas por abandono. Personas con tendencias autodestructivas. Desconfianza. Susceptibilidad. Susplicia. Impaciencia. Irritabilidad.

A nivel físico, armoniza: el corazón, los hombros, los brazos y los pulmones. Ayuda en caso de sufrir alergia, en procesos catarrales, bronquitis, asma, especialmente en problemas de hipertensión arterial. Dolores de espalda y alteraciones del ritmo respiratorio y cardíaco.

- **Fa # o Sol b (Fa sostenido o sol bemol)**

Estimula la comunicación tanto con el interior como con el exterior.

Ayuda a deshacer la ambición excesiva y la codicia.

Trabaja la hipocresía.

Equilibra el sentimiento de inferioridad.

Desarrolla la tolerancia.

Ayuda en estados de aislamiento afectivo por falta de comunicación.

Desarrolla la capacidad de expresar las emociones.

Trabaja el exceso de racionalidad, equilibrando los hemisferios.

Favorece la secreción de encimas digestivas, ayudando a la digestión de la grasa.

- **Sol (391,1 Hz)**

Desarrollo de la expresividad.

Comunicación

Trabaja con la metabolización de los alimentos.

Desarrolla la energía de compartir.

Chakra: laríngeo (quinto).

Glándula: tiroides.

Color: azul.

Correspondencia numérica: el 5.

Estados emocionales que favorece: Problemas de comunicación. Locuacidad excesiva. Sentimiento de no ser comprendido o escuchado. Desarrolla el oído y la capacidad de escucha.

A nivel físico, armoniza: los trastornos tiroideos, las enfermedades otorrinolaringológicas. Libera la tensión y desbloquea las contracturas a nivel cervical. Estimula el control de la temperatura corporal. Ayuda a la renovación de los tejidos.

· **Sol # o La b (sol sostenido o la bemol)**

Personas con tendencia a la idealizar al otro.

Ayuda a expresarse frente a los demás.

Libera el temor a ser observado y criticado.

Desarrolla las opiniones propias y a encontrar la identidad personal.

Equilibra las variaciones bruscas del humor.

Regula y equilibra los temblores, la taquicardia, la bradicardia y la transpiración excesiva.

Ayuda a levantar el ánimo, el decaimiento y la tristeza.

Regula la metabolización del calcio y del fósforo.

· **La (438,9 Hz)**

Conexión con la sabiduría.

Ayuda a la sincronización entre mente y cuerpo.

Estimula la cooperación con las demás personas.

Ayuda a encontrar la presencia en el «aquí y ahora».

Chakra: pineal (sexto)

Glándula: pineal.

Color: índigo.

Correspondencia numérica: el 6.

Estados emocionales que favorece: **Falta de conexión** con el cuerpo. Emociones contradictorias. Personas sin opinión propia y que se ven influenciadas por las opiniones de los demás. Desarrolla la intuición, permitiendo la conexión con la sabiduría interna, más allá del razonamiento intelectual.

A nivel físico, armoniza: Actúa directamente sobre el dolor. Equilibra las ondas cerebrales. Fomenta la conexión entre hemisferios cerebrales. Trabaja bajando el nivel de epilepsia. También mejora las migrañas, dolores de cabeza.

- **La # o Si b (La sostenido o Si bemol)**

Ayuda a las personas que tienden a no decir siempre la verdad.

Desarrolla la integración de lo espiritual en la vida diaria.

Personas con tendencias al autoengaño, con falta de claridad a la hora de tomar decisiones o con tendencia a la dispersión energética.

Libera las ideas fijas u obsesivas.

Trabaja las depresiones endógenas.

Ayuda a aclarar la identidad sexual.

Ayuda a desarrollar la memoria, fijando los conocimientos.

- **Si (492,7 Hz)**

Finalidad y sentido de vida.

Desarrolla la objetividad y la organización intelectual.

Ayuda a la conexión energética con el universo.

Conecta con nuestra parte espiritual.

Desarrolla la eficacia.

Chakra: coronario (séptimo).

Glándulas: hipófisis.

Color: violeta.

Correspondencia numérica: el 7

Estados emocionales que favorece: Falta de conexión con las personas por soberbia. Interés por poder y dominio de todo y de todos. Egoísmo. Personas que intentan siempre imponer sus ideas a los demás. Desarrolla la capacidad del desapego e integra el sistema energético global.

A nivel físico, armoniza: equilibrio hidrosalino del organismo. Favorece el funcionamiento de la hipófisis y la pituitaria.

LA MELODÍA

La melodía es otro elemento de la música. Podemos definirla como una sucesión de notas de distintas alturas ligadas a un ritmo.

La melodía ejerce un efecto inmediato sobre el aspecto emocional, ya que tiene la capacidad de provocar y evocar innumerables sensaciones, sentimientos y recuerdos. La escucha de una melodía conecta a la persona con todo su mundo emocional.

Por ello, la melodía tiene una gran capacidad terapéutica, pues no solo ayuda a conocer y a expresar el universo afectivo, sino que lo hace de manera ordenada.

LA ARMONÍA

Es el elemento de la música más complejo y elaborado. Está constituido a partir de todos los elementos anteriores, sonido, ritmo y notas. Podemos definir la armonía como la simultaneidad de sonidos o de notas.

Hay muchos instrumentos que se utilizan en terapia de sonido que pueden producir simultaneidad de sonidos, como los cuencos tibetanos y de cuarzo o los diapasones. La voz humana es un instrumento básicamente melódico, pero puede crear fácilmente armonías cuando varias personas cantan juntas o junto a otros instrumentos.

Dentro de la armonía podemos distinguir:

Los intervalos armónicos

Son dos sonidos de alturas distintas que suenan a la vez.

Se pueden crear intervalos armónicos cuando tocamos

varios instrumentos. Por ejemplo, si tocamos una nota grave en un cuenco tibetano y al mismo tiempo tocamos una nota aguda en un cuenco de cuarzo.

Dentro de los intervalos armónicos podemos encontrar *los acordes*, que son grupos de más de dos sonidos que suenan simultáneamente. En este caso oímos los acordes cuando un cuenco de cuarzo, otro tibetano y la voz están emitiendo notas distintas a la vez.

Consonancias y disonancias

La simultaneidad de frecuencias da lugar a coincidencias sonoras que resultan más o menos agradables.

Un intervalo armónico es la simultaneidad de dos sonidos. Cuando estos son agradables se les llama consonancias y cuando son desagradables se les llama disonancias.

Se considera que la consonancia es una situación de reposo, de equilibrio, mientras que la disonancia produce la sensación de tensión y de conflicto.

Desde el punto de vista terapéutico, ambas son útiles y necesarias, pues son los dos componentes de una polaridad que es preciso experimentar.

Una vez que el cliente ha experimentado el desbloqueo con los sonidos disonantes procedemos a exponerle a sonidos consonantes que le ayuden a equilibrarle.

Beneficios de los intervalos sonoros

Estas son algunas de las propiedades básicas atribuidas a los intervalos dentro del estudio de la terapia de sonido.

- **Intervalo de fundamental o unísono: Do-Do**

Nos ayuda a conectar con la energía de la Tierra, conexión necesaria para poder liberarnos de toxinas y dolores tanto físicos como emocionales.

Nos ayuda a ralentizar el ritmo, activando un buen descanso.

Se utiliza a menudo por su fuerza enraizadora.

Aporta estructura y seguridad en la vida.

Ayuda a la activación de la circulación en las piernas, evitando y disolviendo los edemas en tobillos.

- **Intervalo de segunda: Do-Re**

Este intervalo ayuda a iniciar.

Nos conecta con nuestro poder creativo.

Se utiliza para generar movimiento y desbloquear energías estancadas.

Trabaja en los procesos de estreñimiento, ayudando a movilizar y disolver las toxinas del cuerpo.

Evita y minimiza la aparición de estrías en la zona abdominal.

Alivia los dolores menstruales y deshace las flatulencias, permitiéndolas salir.

Activa la energía de los riñones, ayudándoles a drenar adecuadamente.

Trabaja al unísono las características asociadas al primer y segundo chakras.

· **Intervalo de tercera: Do-Mi**

Equilibra la ansiedad y preocupación.

Desarrolla el poder personal fundamentado en la energía de conexión que se establece con la Tierra. Provoca una respuesta emocional con más fuerza y luminosidad.

Desarrolla una buena digestión y metabolización de los nutrientes.

Libera la tensión lumbar y dorsal.

Trabaja las dolencias de estómago como úlceras o gastritis, en procesos de gastroenteritis.

Trabaja los aspectos asociados al primer y tercer chakras.

· **Intervalo de cuarta: Do-Fa**

Desarrolla la conexión con el amor hacia uno mismo.

Fomenta el perdón.

Desbloquea la tensión en hombros y brazos. Desarrolla la compasión y la comprensión por uno mismo y por los demás.

Ayuda a encontrar la verdad propia, fortalecida a través de la energía del primer chakra.

Equilibra los ritmos cardiacos, volviéndolos más armónicos.

Trabaja los aspectos asociados al primer y cuarto chakras.

· **Intervalo de quinta: Do-Sol**

Este intervalo nos ayuda a mejorar nuestra comunicación.

Permite expresar nuestras necesidades y deseos.

Trabaja con eficacia los procesos catarrales, faringitis, laringitis, dolor auditivo.

Desarrolla la voz y la escucha interior y exterior. Libera las tensiones del cuello y trabaja las contracturas de las cervicales.

Trabaja los aspectos asociados al primer y quinto chakras.

· **Intervalo de sexta: Do-La**

Aporta conexión con la sabiduría interna. Fomenta el desarrollo de la intuición.

Trabaja las migrañas, dolor de sienes o presión de ojos.

Libera estados de preocupación constante.

Flexibiliza las ideas y pensamientos, otorgando una visión más amplia de la realidad.

Trabaja los aspectos asociados al primer y sexto chakras.

- **Intervalo de séptima: Do-Si**

Fomenta la memoria y el desarrollo intelectual.

Favorece la conexión neuronal y entre hemisferios.

Ayuda a encontrar la «puerta» hacia la resolución de un problema.

Potencia las cualidades psíquicas y la espiritualidad.

Ayuda a la correcta fluidez energética por el sistema de chakras.

Trabaja los aspectos asociados al primer y séptimo chakras.

- **Intervalo de octava: Do-Do**

Este intervalo aporta estabilidad.

Ayuda a alcanzar la conexión con nuestro Yo superior.

Fomenta el «aquí y ahora» y la transformación. Aporta resolución y la evolución personal y espiritual.

A pesar de lo completo de esta lista, la terapia de sonido es un arte en expansión y en constante evolución, por ello debemos experimentar con nosotros mismos y explorar en qué nos cambia cada sonido o intervalo, qué emociones nos produce, sin tener miedo a equivocarnos, ya que si nuestra intención es sanar, siempre prevalecerá esa energía sanadora.

EL OÍDO Y LA RESPIRACIÓN

Cualquier instrumento que produzca un sonido es susceptible de ser utilizado como herramienta de sanación. No obstante, lo habitual es emplear los instrumentos que tradicionalmente han sido más utilizados para la sanación y son aquellos que queremos compartir contigo.

Aparte de aprender a manejar estos instrumentos, es necesario tener unos conocimientos básicos sobre el oído y la respiración. Para realizar eficazmente una sesión de terapia de sonido, tanto si la realizamos con voz o lo hacemos con diapasones o cuencos de cuarzo, el oído y a la respiración son imprescindibles. Los necesitamos para llegar a sanar a un cliente o a nosotros mismos.

El oído

Comencemos, entonces por comprender el funcionamiento básico del sistema auditivo, ya que el oído es, junto con la vista, un órgano fundamental con el que nos relacionamos con nuestro entorno.

Ya en el vientre de nuestra madre, el oído es el sentido que antes se forma y el que nos permite establecer los primeros contactos con el mundo exterior. El feto solo necesita unas cuantas semanas para empezar a percibir las primeras señales acústicas, como la voz de su madre o los latidos de su corazón.

La característica esencial que hay que conocer del funcionamiento auditivo es que se encarga de la captación y procesamiento de los estímulos sonoros que se generan en el entorno y en nuestro propio interior.

El ruido y la enfermedad

El rango de audición varía de unas personas a otras. Uno de los factores que lo determinan se encuentra en el proceso de envejecimiento. Con una salud perfecta, el hombre debería ser capaz de percibir frecuencias entre los 16 y los 20.000 hercios.

Debido a la sensibilidad del oído humano, los cuidados deberían extremarse siempre. Aunque utilizamos el oído para conectarnos con el entorno, la sobreestimulación

acústica puede tener efectos adversos, y no solo en la capacidad de audición, sino también en nuestra mente y nuestra salud.

En muchas ocasiones, los continuos estímulos acústicos se utilizan para eliminar la sensación de soledad o para compensar la falta de comunicación entre nosotros. Desgraciadamente, esta perpetua exposición al sonido resulta perjudicial para el oído, que se va dañando de manera gradual.

A la larga, el exceso de sonido o ruido no es ningún consuelo, sino más bien todo lo contrario. Cuando supera los 90 decibelios, el ruido daña las células del oído, lo que tarde o temprano acaba disminuyendo la capacidad de audición. A continuación, ponemos una lista de los niveles de intensidad de los sonidos de nuestro entorno:

20 dB: el tictac de un reloj.

25 dB: hablar en susurros.

50 dB: una conversación tranquila.

60 dB: habitación de hotel con el televisor encendido.

70 dB: una conversación alta.

80 dB: una calle concurrida.

90 dB: el sonido de un camión en marcha.

100 dB: un restaurante concurrido.

120 dB: discoteca, conciertos de rock.

Se ha comprobado que el ruido puede causar los siguientes problemas:

Nerviosismo.
Estrés.
Ansiedad.
Trastornos del sueño.
Insomnio.
Cansancio.
Cambios emocionales bruscos.
Estados depresivos.
Trastornos del sistema inmune.
Trastornos del sistema circulatorio.
Hipertensión.

Medidas de protección e higiene auditiva

Hay muchas maneras de proteger nuestros oídos impidiendo que deterioremos nuestra capacidad auditiva. Debemos recordar que gran parte de las lesiones del oído son irreversibles.

A continuación te proponemos medidas de protección para mantener tus oídos sanos:

1. Cuanto más alta esté la música, menos tiempo deberíamos escucharla. Después de una hora de música a un volumen considerable, deberíamos descansar durante cuarenta y cinco minutos.
2. No escuchar música con cascos a un volumen excesivo, ya que generan estímulos acústicos directos

en el sistema auditivo, que son muy perjudiciales para mantener intacta nuestra escucha, a la vez que se pueden desequilibrar aspectos de nuestra salud.

3. Si queremos escuchar música, deberíamos hacerlo con un buen equipo de sonido, ya que cuanto más claro y preciso es el sonido que escuchamos, menos estrés auditivo se crea.
4. Si solemos frecuentar locales con música elevada deberíamos proteger nuestros oídos. Podríamos ponernos unos tapones de algodón, que a diferencia de los tapones de silicona, son capaces de reducir el rango de las frecuencias sin perder la calidad del sonido.
5. Cada vez que pongamos la radio o el televisor podemos reducir el volumen y comprobar a qué nivel de intensidad dejamos de comprender los sonidos. Esta técnica, usada durante un tiempo, podrá mejorar la sensibilidad auditiva.
6. Si vivimos en una ciudad grande o en una calle con mucho tráfico, deberíamos instalar doble ventanal, ya que la exposición continuada a la contaminación acústica nos impide, a la larga, tener un buen descanso, generándose la posterior enfermedad.
7. Cuando nos duchemos o nos zambullamos en una piscina, debemos asegurarnos de que no nos entre demasiada agua. Conviene usar tapones, ya que podríamos sufrir una perforación de tímpano.

8. No solamente el estrés y el ruido son perjudiciales para el oído. También los alimentos estimulantes son un factor de riesgo en el desgaste auditivo. Estudios diversos indican que un exceso de alcohol, café o nicotina puede dañar las células sensoriales del oído interno.

Práctica personal para estimular el sistema auditivo

A continuación te proponemos varios ejercicios y pautas que te ayudarán a desarrollar tu capacidad auditiva, los cuales también pueden ser realizados y recomendados a cualquier cliente que lo necesite y que acuda a tu consulta con problemas de audición leve:

1. *Diagnóstico de pérdida de audición*

Tómate un tiempo para contestar a las siguientes preguntas:

¿Tienes problemas para seguir y entender las conversaciones en las que participas con más personas?

Cuando vas al teatro, ¿solo puedes entender el texto cuando estás sentado en las primeras filas?

¿Te resulta difícil oír el tictac del reloj?

¿El sonido es más débil cuando lo escuchas con el oído izquierdo que con el derecho?

Cuando estás hablando por teléfono ¿pides a la otra persona que hable más alto para poderte seguir la conversación?

¿Sueles pedir a las personas que repitan palabras o frases que nos has entendido bien?

Cuando vas caminando y se aproxima un coche, ¿lo oyes solamente en el último momento?

¿Has dejado de oír sonidos agudos como el canto de los grillos o el canto de las aves?

Si has respondido afirmativamente (o lo ha hecho tu cliente) a varias de estas preguntas es muy posible que sufras una pérdida de audición. Para saber qué nivel de audición se ha perdido es conveniente acudir a un otorrinolaringólogo que realice una serie de pruebas específicas que valoren el grado de la lesión.

2. *Cierra los ojos y abre los oídos*

Siéntate en una silla y cierra los ojos. Presta atención a todas las señales acústicas que seas capaz de percibir e intenta recordarlas. Observa si al cabo de unos minutos escuchas los sonidos con más claridad o si oyes sonidos que no percibías al principio. Te puede ayudar apuntar los sonidos que has percibido durante el ejercicio y cuando lo vuelvas a repetir, comparar los resultados, observando si ha habido un cambio en la cantidad o la intensidad de sonidos que has captado.

Variante

Para desarrollar la capacidad de percepción de nuestro sistema auditivo, ponte unos tapones de al-

godón mientras realizas las tareas del hogar, o cuando estés leyendo un libro o trabajando con el ordenador.

Lleva los tapones unas tres horas. Cuando te los quites observa cómo la sensibilidad de la audición ha aumentado.

Nota. No realizar este ejercicio mientras se conduce o si estamos caminando por la calle o en el trabajo, ya que se pueden producir accidentes.

La respiración

La función principal del aparato respiratorio es conducir el oxígeno al interior de los pulmones, transferirlo a la sangre, expulsar las sustancias de desecho y controlar o equilibrar la temperatura corporal, pero es también la base principal en la cual se apoya nuestra voz.

Durante el proceso respiratorio nuestro cuerpo absorbe oxígeno a través de los órganos respiratorios (nariz, boca, faringe, laringe, tráquea, bronquios y pulmones) para luego distribuirlo por la sangre a las células del organismo.

Por ello, podemos decir que la energía de las células depende de la respiración. Los miles de millones de células que hay en nuestro cuerpo solamente se pueden abastecer de energía si respiramos libre y profundamente, permitiéndonos a su vez una correcta eliminación de toxinas y sustancias de desecho del organismo.

A través de los movimientos respiratorios también se pueden expresar u observar emociones. Algunos expertos descubrieron que la mentira puede detectarse por medio de las variaciones en la respiración. También nos da una idea del estado físico y emocional en el que nos encontramos. La reacción corporal y la emocional están estrechamente unidas y se afectan mutuamente.

La respiración varía dependiendo de la emoción, a cada emoción le acompaña un patrón respiratorio concreto. Gracias a esta interacción, podemos equilibrar nuestras emociones si realizamos una determinada dinámica respiratoria. Para ello es esencial desarrollar e incorporar una postura que permita que la respiración se realice correctamente.

Higiene postural para una correcta respiración

La base esencial para una correcta emisión vocal y una respiración fluida es una adecuada postura corporal, donde nuestras articulaciones y músculos se encuentren relajados y libres de tensiones.

Veamos en primer lugar los errores posturales más frecuentes y que nos pueden limitar nuestra respiración:

Proyección hacia delante de las vértebras cervicales.

Barbilla elevada.

Posicionamiento de la mandíbula hacia delante o hacia atrás.

Proyección de los hombros hacia adelante o hacia arriba.
Columna vertebral con un exceso de curvatura dorsal.
Hundimiento del esternón.
Pecho excesivamente alzado.
Desplazamiento lateral de la cadera siempre del mismo lado.
Bloqueo posterior de las rodillas.
Distribución no uniforme del peso corporal sobre los pies.

Es muy posible que hayas observado varios de estos errores en ti o en tu cliente, no te preocupes ni te agobies, lo importante es que entendamos que para que se produzca un cambio, primero tenemos que aceptar que hay algo que merece ser cambiado.

Una vez reconocidos los hábitos corporales que deseamos transformar, tomaremos conciencia de nuestra verticalidad, para poder instaurar los nuevos cambios que nos permitirán desarrollar una respiración y una correcta y fluida emisión de la voz.

Nuestro cuerpo se ve atraído hacia abajo por la gravedad de la Tierra, lo que implica una alineación que reparte nuestro peso corporal equitativamente. Para ello, imaginemos que un eje atraviesa nuestro cuerpo exactamente por la mitad, de manera que el volumen de la derecha es igual que el de la izquierda y el de la parte anterior al de la parte posterior.

Todo el peso del cuerpo baja por las piernas a partes iguales y descansa sobre los pies firmemente apoyados en el suelo.

Si ambos pies reciben la misma carga, los músculos tienen la tensión adecuada, ningún grupo muscular está sobrecargado.

La postura corporal adecuada no implica ninguna rigidez, sino todo lo contrario: fluidez energética, relajación, flexibilidad y equilibrio. Proponemos una serie de pasos para equilibrar nuestro cuerpo:

1. En primer lugar nos ponemos de pie y «soltamos» el cuerpo como si se tratase de una marioneta.
2. Cuando nos parezca que estamos libres de tensiones, buscaremos la alineación vertical mediante el eje imaginario.
3. Separamos los pies unos 30 centímetros el uno del otro, y comprobaremos paso a paso que nuestra postura es correcta, teniendo en cuenta las siguientes pautas:
 - La cabeza equilibrada, sin llevar hacia delante las vértebras cervicales.
 - La barbilla ligeramente inclinada hacia abajo para estirar las vértebras cervicales.
 - La mandíbula distendida, no existe proyección ni anterior ni posterior.
 - Los dientes superiores e inferiores no contactan.
 - Los hombros rectos, sin tensiones y relajados.
 - Sensación de alargamiento de la columna vertebral, pero sin tensión.
 - El pecho se encuentra ligeramente hundido.

- Las caderas estarán alineadas equitativamente en relación con el eje.
- La musculatura abdominal libre.
- Las rodillas desbloqueadas y ligeramente dobladas.
- El peso corporal distribuido por igual en ambos pies.

Estas son algunas de las pautas que debemos tener en mente para permitir que nuestra respiración sea fluida. También nos ayudará cuando nos vayamos a preparar para realizar una terapia. Tanto si la realizamos de pie, como si estamos sentados, una correcta postura corporal nos permitirá que nuestra energía fluya libremente, evitando que aparezcan dolores musculares o fatiga.

También será un aspecto esencial a tener en cuenta en nuestros clientes, ya que muchas veces la causa o los síntomas de la enfermedad se ven agravados por una incorrecta postura corporal que impide un correcto flujo respiratorio.

Poco a poco, si mantenemos una higiene corporal adecuada, notaremos mejoras en la respiración, además de prevenir contracturas y lesiones musculares, tendremos una temperatura corporal equilibrada y ayudaremos a crear una buena base para la emisión de nuestra voz.

A continuación te proponemos unos ejercicios de relajación corporal que serán muy útiles para destensar el

sistema muscular y desarrollar, a su vez la consciencia de tu cuerpo.

EJERCICIO DE RELAJACIÓN MUSCULAR

- Colócate en una posición cómoda, en un lugar tranquilo.
- Realiza unas cuantas respiraciones lentas y profundas.
- Cierra los ojos para percibir mejor la información que emita nuestro cuerpo.
- Una vez que hayas conseguido regular la respiración, haz un barrido por tu cuerpo, explorando su estado general, empezando por la parte superior de la cabeza y bajando hasta la punta de los pies.
- Si encuentras una zona con tensión, libérala con unas cuantas respiraciones profundas.
- Una vez conseguida la relajación completa, disfruta de unos minutos de este bienestar.
- Cuando lo creas oportuno volveremos a dirigir tu atención a tu entorno y a tu cuerpo.

El tiempo de duración de este ejercicio es de aproximadamente diez minutos y es conveniente practicarlo una vez al día, o cuando la situación lo requiera.

Además, realizarlo nos proporciona una mayor información sobre nuestros bloqueos energéticos y corporales, ayudándonos a conocernos mejor y a potenciar el estado de presencia en el «aquí y ahora».

Una vez realizado e incorporada a nuestro cuerpo una correcta postura corporal, y antes de comenzar a conocer los diferentes tipos de respiración, nos gustaría aclarar una pregunta que siempre aparece en nuestras clases:

¿Cómo debemos respirar, por la nariz o por la boca?

Hay muchas técnicas y escuelas que dan consignas sobre este tema, algunas dicen que no es conveniente respirar por la boca, otras promueven varias técnicas que usan tanto la respiración nasal como la bucal.

En realidad, las dos vías respiratorias son posibles, ambas tienen ventajas e inconvenientes que vamos a ver a continuación.

Cuando respiramos por la nariz:

El aire es calentado y humedecido por la mucosa.
Se ve limpio de polvo y de sustancias perjudiciales del ambiente.
Es purificado de bacterias por las enzimas que posee la mucosa de la nariz.
Se provoca una estimulación de las terminaciones del nervio olfativo.
Se tarda más tiempo en llenar los pulmones de oxígeno.

Cuando respiramos por la boca:

El aire entra con menos resistencia y su trayecto hacia los pulmones es más corto, movilizándolo así grandes cantidades de aire de una manera muy rápida.
Se alcanzan respiraciones profundas con mayor facilidad para ayudar en caso de estar realizando una actividad física intensa o en caso de ser cantante o instrumentista de viento.

Podemos controlar el flujo de aire de una manera más fácil que si respiramos por la nariz. El aire pasa frío y sin ser depurado.

Como hemos visto, ambas respiraciones tienen sus ventajas e inconvenientes, desde el punto de vista natural deberíamos intentar siempre respirar por la nariz, sobre todo las personas que viven en ciudades con mucha contaminación. Pero en muchas ocasiones, sobre todo cuando estamos cantando y para trabajar ciertos aspectos, realizaremos la respiración por la boca, en busca de ciertas ventajas físicas, energéticas y de sanación.

Práctica personal para trabajar la respiración

En función de la zona corporal que estemos utilizando se distinguen cuatro tipos de respiración. A continuación podrás conocer cada una de ellas y tendrás ejercicios para poder localizarlas:

1. Respiración alta o clavicular

Se realiza con la parte superior de los pulmones, gracias a los músculos del cuello, que tiran de las costillas superiores hacia arriba.

Como podremos observar, este tipo de respiración es muy energizante, tanto que puede causar fácilmente una sensación de ansiedad; además corre-

mos el riesgo de tensionar en exceso nuestros músculos cervicales y pectorales.

Cuando observamos este tipo de respiración podemos advertir que la persona sufre de ansiedad, ira o estrés.

EJERCICIO PRÁCTICO

- Siéntate con la espalda recta, cierra los ojos y pon una de las manos en tu vientre. No permitas que cuando inspires se llene tu vientre e intenta elevar la zona clavicular, llenando solamente la parte superior de tus pulmones.
- Sentirás cómo se estira el cuello, se levantan los hombros y las costillas. De hecho, si respiras profundamente en esta zona puedes notar cómo el aire parece que estuviese llegando a tu cabeza, pudiéndola sentir mucho más grande.
- No realizar este tipo de respiración durante más de dos minutos, para evitar una posible sensación de ansiedad.

2. Respiración costal o intercostal

Esta respiración tiene lugar en la región media de los pulmones, tonifica los músculos costales; contribuye a conservar la apertura de la caja torácica, lo cual es importante en caso de llevar una vida sedentaria y a la hora de activar nuestra voz. Es una respiración muy energética y permite que se pueda llenar todo el pulmón de aire.

No se debe abusar de su práctica, pues puede provocar contracciones musculares y provocar una desconexión con la parte inferior del cuerpo produciendo un corte en la fluidez energética del organismo.

EJERCICIO PRÁCTICO

- Siéntate con la espalda recta, cierra los ojos y pon tus manos alrededor de tus costillas. Presiona levemente y toma varias respiraciones intentando llenar de aire esa zona. Observarás que la caja torácica se ensancha por los lados.
- Si no has ejercitado este tipo de respiración anteriormente y realizas muchas respiraciones es posible que se produzcan agujetas.
- Puedes realizar esta respiración durante un tiempo aproximado de cinco minutos.

3. *Respiración abdominal*

Este tipo de respiración trabaja en la zona inferior de los pulmones. En ella intervienen el diafragma y los músculos abdominales. Con ella lograremos una mayor y más profunda ventilación, una mayor movilización de las vísceras abdominales y se favorecerá el drenaje circulatorio y la oxigenación celular.

EJERCICIO PRÁCTICO

- Túmbate con la espalda recta, si te viene mejor flexiona las rodillas colocando los pies apoyados en el suelo para así, asegurarte de que tu espalda está totalmente en contacto con el suelo. Cierra los ojos.
- Pon un libro de peso medio sobre tu vientre, realiza respiraciones profundas intentando levantar el libro.
- El tiempo de práctica de este tipo de respiración no debe exceder los 10 minutos.

4. Respiración completa

Esta técnica combina todas las respiraciones anteriores.

Las ventajas de este tipo de respiración son numerosas: activación y desarrollo de todas las zonas musculares, flexibilidad y desarrollo de las costillas, masaje visceral continuo, oxigenación perfecta del cerebro y todas las células, serenidad y control sobre las emociones, activación del sistema inmune, entre otras.

EJERCICIO PRÁCTICO

- Siéntate recto en una silla, cierra los ojos y pon primero una mano en el abdomen e intenta llevar ahí tu respiración.
 - Después lleva la otra mano a las costillas y sigue inspirando intentando llenar, en la misma inspiración, esa zona, sintiendo cómo las costillas se expanden.
 - Para terminar inspira en la zona clavicular, puedes ayudarte poniendo una de tus manos en la zona del pecho y observar cómo esta franja se eleva.
 - Te aconsejamos que las primeras veces no sobrepases las cinco inspiraciones, ya que si no estás acostumbrado te puede producir algo de fatiga física.
 - En función de tu resistencia, o la de tu cliente, puedes reducir o aumentar el tiempo que se aconseja por cada ejercicio.
 - Es posible que cuando comiences con la práctica puedas sentirte en algún momento ligeramente mareado: en tal caso haz una pausa antes de seguir, ya que el mareo puede estar indicando que realizas un esfuerzo excesivo.
 - Tómate un rato de descanso siempre que lo necesites, aunque durante el desarrollo del ejercicio no lo especifiques, no debes olvidar que lo primero eres tú.
-

Existen multitud de ejercicios para desarrollar la respiración, a continuación te proponemos los que están asociados a un buen desarrollo de tu voz, de la que vamos a hablar enseguida.

DESARROLLANDO LOS MÚSCULOS ABDOMINALES

Este ejercicio está pensado para estimular los músculos abdominales y ayudar a activar la respiración abdominal o la completa, que es la base para que se establezca un buen control de la emisión vocal.

1. Siéntate cómodamente en una silla, con la espalda recta pero sin tensión, pon los pies bien apoyados en el suelo y separados entre sí.
2. Coloca las manos en la zona baja de tu abdomen.
3. Coloca la punta de la lengua detrás de los dientes superiores e inspira intentando mover las manos. Inspira por la nariz mientras provocas una sensación de bostezo.
4. Al llegar al final de la inspiración realiza una presión adicional hacia afuera con el abdomen para así poder conseguir la máxima dilatación y alcanzar un nivel extra de oxígeno.
5. Ahora, relaja la lengua y exhala por la boca soplando suavemente a través de los labios ligeramente apretados.
6. Termina la exhalación presionando suavemente tu abdomen con la punta de los dedos, para ejercer una suave presión extra que te ayude a desinflar completamente el abdomen y expulsar todo el aire de los pulmones.
7. Repite esta secuencia unas tres veces, sin detenerte.

Nota. Es posible que las primeras veces puedas sentirte mareado. Si es así, simplemente relájate y date un descanso antes de continuar.

HERRAMIENTAS DE TERAPIA DE SONIDO: LA VOZ

Antecedentes

A través de nuestra voz interaccionamos con el mundo, mostramos nuestras emociones y deseos, podemos conocer cuándo una persona está enfadada, feliz, enferma, contenta... Tanto la voz hablada como la cantada y los sonidos que emitimos: risas, llanto, suspiros, transmiten nuestra personalidad y cómo nos encontramos en cada momento.

Pongamos un ejemplo: cuando estamos alegres, nuestra voz suena aguda y brillante, mientras que si estamos tristes, la voz suena más grave y sin brillo, como abandonada y sin fuerza.

Los efectos de la voz son muy diversos, tanto a nivel físico, como emocional, mental y espiritual. Modifica las frecuencias cerebrales, equilibra la conexión entre hemis-

ferios, baja los niveles de estrés, regula la presión arterial, relaja la musculatura... y sobre todo estimula nuestro poder de autosanación.

En la sociedad actual se ha perdido el hábito de cantar y de comunicarnos verbalmente. Antes teníamos canciones para todos los momentos. Nuestros actos cotidianos estaban acompañados de canciones: nanas, canciones de siega, de siembra, canciones de primavera... y gracias a ellas, nuestros antepasados se mantenían con un mayor equilibrio físico y emocional.

Nuestro cuerpo sabe descifrar entre los sonidos beneficiosos y perjudiciales que puede emitir nuestra voz y responder a ellos en consecuencia, aunque en muchas ocasiones no nos damos cuenta de sus efectos hasta que no vemos una respuesta física o psicológica.

No existe voz sin aire y la voz es el primer instrumento con el que contamos, además del más natural. En la emisión de la voz intervienen diferentes partes de nuestro cuerpo: entre ellos, destacan el aparato respiratorio, el aparato fonador y parte del aparato digestivo.

Cuando hablamos de la emisión de la voz o fonación, hacemos referencia a la voz hablada y cantada, ya que ambas utilizan los mismos mecanismos para su producción, aunque, debido a sus características especiales, la voz cantada emplea el aparato respiratorio y el fonador de forma más específica.

Es importante comprender que todos tenemos dentro de nosotros la capacidad de cantar, simplemente necesita-

mos conectar con nuestra creatividad y superar la vergüenza que nos limita para encontrar nuestra expresión vocal.

Susurrar, tararear, canturrear, sollozar, gritar o silbar son expresiones utilizadas para encontrar tu autosanación y la de las demás personas. Si nos paramos a escucharnos, nos daremos cuenta de que cada uno de nosotros canta y emite sonidos de forma espontánea para equilibrar sus propias energías.

Cuando estamos cansados nos equilibramos bostezando, cuando nos sentimos enfadados nos armonizamos con el grito, si sufrimos de dolor nos acunamos con un gemido, la tristeza se manifiesta llorando y la alegría con la risa.

El canto y la entonación

El canto y la entonación utilizan sonidos que nos ayudan a equilibrar nuestras energías. Tanto es así, que puede llegarse a liberar traumas enquistados que son la causa de las enfermedades y malestares presentes.

Para practicar la entonación no hace falta saber cantar, ni haber estudiado solfeo y música, ni tan siquiera tener una bonita voz. Toda persona que pueda hablar, puede entonar y utilizar su voz como un poderoso instrumento de salud y bienestar.

Cuando por fin nos decidimos a utilizar nuestra voz como herramienta de sanación, pueden surgir algunos problemas de emisión que quizás generen inseguridad.

A continuación exponemos algunas de las dificultades más comunes:

Quedarse sin aire

Pueden provocarlo varias causas:

- Padecer una lesión en el sistema respiratorio a causa de una enfermedad o por la costumbre de fumar.
- Tener bloqueada la musculatura pectoral.
- Usar excesiva cantidad de aire para cantar.
- La musculatura que controla la espiración está bloqueada.

No poder emitir sonido

Esto pasa normalmente cuando estamos nerviosos. En ese caso, se nos queda bloqueada la inspiración en el pecho. El aire está bajo una gran presión y esto cierra la laringe y hace que sea imposible la emisión sonora.

Pérdida de aire durante la entonación

Esto ocurre cuando se produce un escape de aire a la vez que hablamos y tiene varias causas:

- El descenso del tórax durante la espiración.
- Un mal uso de las cuerdas vocales durante mucho tiempo.
- Presencia de nódulos o pólipos en las cuerdas vocales.

Inspiración corta

La sensación es de quedarse sin aire y se produce cuando hinchamos exageradamente la parte superior del tórax bloqueando la parte baja del abdomen.

Ronquera

Se produce por un estrechamiento de las cuerdas vocales, que al paso del aire vibran. Esto suele ocurrir cuando los músculos de la laringe se encuentran contraídos en vez de estar relajados, dejando que el aire salga libremente.

Mal uso de la voz e higiene de las cuerdas vocales

Unas pautas repetidas de mal uso vocal pueden conducir a daños irreversibles. A continuación proponemos unas pautas para cuidar nuestra voz:

Evitar tomar productos perjudiciales

Recordemos las lesiones que acarrea el hábito de fumar (bronquitis, faringitis crónica, falta de aire^{1/4}), sobre todo a largo plazo.

También debemos advertir que el consumo repetido de alcohol perjudica seriamente a las cuerdas vocales.

La subida de la tensión arterial que inducen algunos alimentos como el embutido, el café, el azúcar, el chocolate o el alcohol provoca más riego sanguíneo en las cuerdas vocales y acaba afectando a la entonación, llegándose incluso a la afonía.

No abusar de la voz

Es aconsejable no toser ni carraspear frecuentemente. En cambio, es muy saludable bostezar para relajar la garganta y tragar saliva lentamente.

Debemos evitar gritar y hablar en lugares ruidosos como bares o discotecas. No cantar más allá de las notas en que uno se encuentra cómodo.

Evitaremos contener la respiración mientras pensamos que decir, ya que de esa manera estamos manteniendo la garganta en tensión.

No debemos hablar con frases más largas de lo que nos permite nuestro ritmo respiratorio. No aprietes los dientes ni la mandíbula, ni tenses la lengua.

Mantener un entorno saludable

No es conveniente usar la voz cuando se está enfermo (resfriados, faringitis, laringitis) o cansado.

No debemos pasar nunca por alto los síntomas prolongados de tensión en las cuerdas vocales (disfonía, afonía, dolor o picor de garganta): en estos casos debemos consultar al médico, sobre todo si persisten por más de quince días.

Debemos evitar la ingesta de alimentos salados, demasiado dulces o con una textura demasiado seca, ya que esto produce sequedad bucal y picor en la garganta.

Evitaremos también toda clase de productos que generen mucosidad, como son los lácteos y sus derivados. Y sobre todo es muy beneficioso beber agua en su justa

medida, para mantener hidratadas todas las mucosas vocales.

Práctica personal para desarrollar tu voz

ENCUENTRA TU NOTA INTERIOR

- Puedes realizar este ejercicio sentado o de pie, pero siempre con la espalda recta.
- Tápate los oídos con las palmas de las manos.
- Inspira y expira profundamente mientras intentas percibir los sonidos que se producen en tu interior.
- Al cabo de unos minutos percibirás un sonido que se repite. Esa es la nota interior a la cual vibras.
- A continuación intenta reproducirla con tu voz y experimenta las sensaciones que te produce conectar con tu frecuencia interior.
- Repite esta secuencia cinco veces.

CONECTANDO CON TU VOZ

- Encuentra un lugar tranquilo y siéntate.
- Cierra los ojos y no cruces ni manos ni pies.
- Realiza varias respiraciones profundas.
- Una vez relajado, elige una nota y entónala a través de la consonante «m». Trata de percibir la energía que contiene.
- Cuando hayas terminado de emitir el sonido, inspira lentamente de nuevo y vuelve a repetirlo.
- Al cabo de un rato, imagínate que estás enviando la energía del sonido a determinadas partes de tu cuerpo.
- Repítelo tantas veces como te apetezca.
- Este ejercicio activará tu voz para poder desarrollar su potencial sanador.

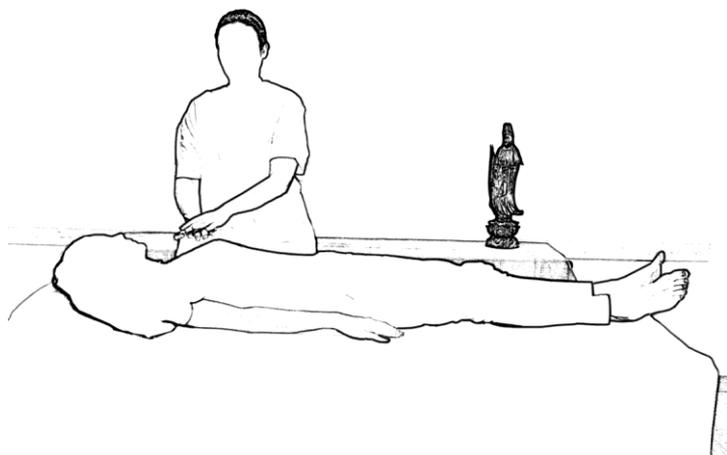
Técnicas de sanación a través de la voz

A continuación vamos a ver algunas técnicas de sanación con la voz que puedes aplicar sobre ti mismo o tus clientes:

VOCALES PARA EQUILIBRAR LOS CHAKRAS

- Una vez realizada la entrevista al cliente y teniendo una visión clara de los temas a tratar, le tumbaremos y le pediremos que haga una serie de respiraciones profundas para relajar cuerpo y mente.
 - A continuación situamos nuestras manos en la zona del primer chakra, a una altura de unos 15 centímetros del cuerpo de nuestro cliente y comenzaremos a cantar la vocal «U», correspondiente al primer chakra, y deberemos mantener la entonación al menos unos tres minutos.
 - Seguidamente pasaremos a poner nuestras manos sobre el segundo chakra y entonaremos las vocales «UO», y seguiremos este proceso con los demás chakras, como a continuación explicamos:
 1. *Primer chakra.* Cantaremos un sonido grave, el más bajo que puedas emitir con la vocal «U», el tiempo que necesitemos.
 2. *Segundo chakra.* Una vez que sintamos que el primer chakra está equilibrado pasaremos al segundo, y lo cantaremos con las vocales «UO».
 3. *Tercer chakra.* Cuando percibamos que el segundo chakra está en equilibrio, pasamos a este tercer chakra cantando la vocal «O».
 4. *Cuarto chakra.* Armonizamos cantando la vocal «A».
 5. *Quinto chakra.* Armonizamos cantando las vocales «AE».
 6. *Sexto chakra.* Armonizamos cantando la vocal «E».
 7. *Séptimo chakra.* Armonizamos cantando la vocal «I».
-

- Una vez llegados al séptimo chakra, realizaremos el proceso en sentido inverso.
- Una vez que hayamos realizado todo el recorrido por los siete chakras en ambos sentidos entonaremos el mantra «Om» unos tres minutos para sellar la energía del proceso.
- A continuación, dejaremos unos cinco minutos aproximadamente de silencio para que se terminen de incorporar todas las frecuencias que hemos entonado en el campo energético de nuestro cliente.
- Antes de incorporarse le propondremos que realice una serie de respiraciones profundas que le ayudaran a tomar conciencia del entorno en el que se encuentra.



Terapia de voz: vocales.

Cuando entonamos en dirección ascendente estamos implantando la energía de la Tierra y cuando volvemos en camino descendente introducimos la energía del universo en el sistema de chakras, preparando el camino para que la energía Kundalini pueda fluir.

Además, todos los sistemas y órganos que están asociados a cada uno de los chakras se benefician recibiendo estas dos energías, femenina y masculina.

Este proceso que hemos explicado es para un equilibrio o armonización general. Si existiera una patología concreta a tratar, como una gastroenteritis, deberíamos entonar la vocal del tercer chakra durante más tiempo, al menos seis minutos, para ayudar a su reestructuración celular.

FRECUENCIAS PARA EQUILIBRAR LOS CHAKRAS

- Siguiendo el mismo procedimiento del ejercicio anterior podremos usar las distintas frecuencias correspondientes a los siete chakras para encontrar la armonización de nuestro cliente.
 - Si tenemos a nuestra disposición un instrumento musical, por ejemplo los diapasones del espectro armónico, podremos extraer los diferentes tonos para entonarlos con nuestra propia voz.
 - Para entonar estas frecuencias puedes utilizar la vocal «A» que es aquella que actúa como conexión entre la energía del cuerpo y mente:
 1. *Primer chakra*: cantaremos la frecuencia correspondiente a la nota «Do».
 2. *Segundo chakra*: cantaremos la frecuencia «Re».
 3. *Tercer chakra*: cantaremos la frecuencia «Mi».
 4. *Cuarto chakra*: cantaremos la frecuencia «Fa».
 5. *Quinto chakra*: cantaremos la frecuencia «Sol».
 6. *Sexto chakra*: cantaremos la frecuencia «La».
 7. *Séptimo chakra*: cantaremos la frecuencia «Si».
 - Este sistema de aplicación de frecuencias está indicado para realizar un equilibrio energético general.
-

Cuando tratamos un problema en particular, como puede ser un problema de piel, lo primero es equilibrar la energía empezando por el primer chakra hasta llegar al séptimo, entonando del Do al Si.

A continuación aplicamos los tonos concretos, que en este caso es el Re#, y finalizamos entonando del Si al Do para hacer descender la energía desde el séptimo chakra al primero, ya que siguiendo este orden conseguimos que la energía movilizada se incorpore y se asiente en el chakra raíz para conseguir que nuestro cliente salga de la sesión totalmente enraizado.

Resumiendo, para tratar ese problema de piel podríamos cantar entre seis y diez minutos la frecuencia de «Re#» y entonar los sonidos pertenecientes a cada uno de los siete chakras, realizando un recorrido ascendente y descendente.

Una vez realizado y completado todo el proceso, terminaremos la sesión entonando el mantra «Om» unos tres minutos para sellar la energía del proceso.

MANTRAS PARA EQUILIBRAR LOS CHAKRAS

- La palabra *mantra* proviene del sánscrito, la lengua antigua de la India y se compone de la raíz *man*, que significa «pensar» y de la partícula *tra* que quiere decir «instrumento».
- Se trata de la repetición de sílabas o palabras que tienen un poder vibratorio específico. Los mantras se utilizan en diferentes filosofías, culturas y religiones, siendo quizás, los más utilizados en terapia los mantras hindús.

- En esta técnica utilizaremos los mantras correspondientes a cada uno de los chakras. El proceso de aplicación en terapia es el mismo que en las técnicas anteriores:
 - 1. *Primer chakra*. Cantaremos un sonido grave, el mantra «Lam», el tiempo que necesitemos.
 2. *Segundo chakra*. Una vez que sintamos que el primer chakra está equilibrado pasaremos al segundo, y cantaremos el mantra «Vam».
 3. *Tercer chakra*. Al igual que antes, cuando sintamos que hemos encontrado el equilibrio en el anterior chakra, ascendemos y cantaremos el mantra «Ram».
 4. *Cuarto chakra*. Cantaremos el mantra «Yam».
 5. *Quinto chakra*. Cantaremos el mantra «Ham».
 6. *Sexto chakra*. Se cantará el mantra «Sham».
 7. *Séptimo chakra*. Cantaremos el mantra «Om».
 - Terminaremos la sesión entonando el mantra «Om» unos tres minutos para sellar la energía del proceso.
 - Recordamos que si hubiese un problema concreto a tratar en alguno de los chakras, podremos aplicar el mantra correspondiente durante más tiempo para tratar la dolencia y después continuar con el proceso de sanación.
-

Reiki unitario

El Reiki es una técnica de sanación por imposición de manos. El más conocido en Occidente es el Reiki Tradicional Usui, originario de Japón.

Dentro de la sanación con voz, es muy interesante mencionar el Reiki Unitario. Aquí el Reiki adquiere otra dimensión, ya que además de utilizar algunos de los sím-

bolos tradicionales del Reiki Usui, Reiki Karuna y Reiki Multidimensional del Shambala, agrega sus propios símbolos al sistema energético del cliente, activados a través de la voz.

Esta disciplina de sanación es una de las predilectas de los amantes de la voz y del canto.

CASO PRÁCTICO

Abraham, profesor de historia de un instituto de treinta y cinco años, asistió a terapia para tratar la ansiedad que le producía perder la voz durante sus clases, por ello decidió que la terapia más adecuada para él estaría relacionada con la voz.

Un compañero de trabajo le contó los buenos resultados que había obtenido de una terapia con voz.

En la primera sesión Abraham nos describió cómo se imaginaba delante de treinta adolescentes «pasando de él» sin importarles lo que tenía que enseñarles, y por ello, mientras se desarrollaba la clase iba perdiendo paulatinamente la voz hasta quedarse mudo.

Le explicamos que este miedo que sentía estaba, primeramente, asociado al tercer chakra, vinculado con el poder personal. Él comentó que no tenía ningún síntoma físico que asegurase esto, pero aclaramos que el bloqueo de este chakra estaba afectando de manera crítica al quinto chakra, bloqueándolo de tal modo que incluso llegaba a perder la voz durante varios días.

Debido a esto, temía que le echasen del trabajo por no poder dar clase, y esto le producía miedo a no poder llegar a mantenerse. Esta última apreciación nos ofreció la información de que el primer chakra también estaba seriamente afectado.

Después de esta conversación comenzamos con la terapia, y decidimos aplicar la Técnica de equilibrado de chakras a través de los mantras. Trabajando especialmente los mantras asociados al tercer, quinto y primer chakras.

El tiempo de sesión duró una hora aproximadamente, durante la cual afloraron sentimientos de la infancia en la cual sentía

no haber sido atendido por sus padres. Descubrió la raíz de su malestar.

Abraham salió de la sesión liberado por el descubrimiento y acordamos que volvería la semana siguiente.

Cuando volvió nos transmitió que seguía teniendo los mismos problemas de afonía, pero que la ansiedad que esto le producía había bajado, ya que entendía el origen del problema, aunque había aflorado un profundo resentimiento hacia sus padres.

A continuación aplicamos el mismo protocolo de la semana anterior, añadiendo el trabajo del mantra específico para el chakra del corazón, para trabajar el resentimiento.

Durante esta sesión, Abraham estuvo llorando desconsoladamente. De hecho tuvimos que parar y darle espacio para liberar todo el dolor que llevaba reprimido. Cuando se sosegó, continuamos con la sesión. Acordamos vernos a la semana siguiente.

Cuando volvió nos contó que el miedo que tenía a perder la voz había disminuido mucho y realizamos una sesión más para terminar de integrar el cambio. Le aconsejamos que siguiese practicando en casa los mantras que había aprendido en consulta, sobre todo cuando se sintiese ligeramente inseguro.

Al cabo de unos meses un compañero de trabajo de Abraham, vino a consulta con un problema similar, y nos contó que Abraham se encontraba feliz y sus alumnos habían mejorado el rendimiento en sus clases gracias a que les enseñó a cantar los mantras antes de comenzar.

Esto hizo que la energía del grupo se estructurara más armónicamente, permitiendo una mejor incorporación del aprendizaje.

CUENCOS TIBETANOS

Antecedentes

Cuentan que en las rutas de caravanas de Asia no solo transportaban mercancías para comerciar, sino que también servían para la difusión de conocimientos y religiones. Los chamanes viajaron al sur por Mongolia y los budistas cruzaron el Himalaya desde la India, al norte; chamanismo y budismo se encontraron en el Tíbet.

Ambas ramas hacen un uso intensivo del sonido en sus rituales y meditaciones. Sus instrumentos más habituales son los gongs, las campanas, los *dungchen* y los cuencos.

Se cree que el origen de los cuencos tibetanos está en que eran utilizados como platos para ofrendas, siendo muy comunes en los monasterios. También existen escritos donde se relata que los cuencos eran utilizados como recipientes para comer. Es posible que las aleaciones de

los cuencos suplieran carencias de minerales esenciales de una dieta, por ejemplo, en el caso de una mujer que acabara de tener un hijo, que comería en estos cuencos para incorporar sus propiedades curativas.

Actualmente en Occidente los cuencos tibetanos son cada vez más conocidos, pero curiosamente si uno va al Tíbet poca información encontrará allí. Su origen se pierde en el tiempo.

Eva Rudy Jansen, en su libro *Los cuencos cantores*, cita la experiencia del chamán húngaro Joska Soos en un monasterio lama en Inglaterra:

Me llevaron a una habitación pequeña y allí estaban los cuencos. Los escuché. Entre los mismos lamas, estos cuencos solo se utilizaban en rituales secretos por aquellos que son reconocidos maestros del sonido. Han aprendido a cantar las canciones rituales y también a tocar los instrumentos rituales perfectamente. Utilizan los cuencos cantores en secreto y solo para ellos, nunca en público, ni si quiera para otros monjes.

Está terminantemente prohibido hablar de los rituales o de los mismos cuencos cantores. Esto es porque un conocimiento del sonido lleva consigo su gran poder (1/4). Si preguntaras a un lama que tenga un cuenco cantor en las manos si es verdad que se usan con propósitos psíquicos, psicológicos y físicos, él sonreiría y respondería: Quizá.

Hay cuencos procedentes de Mongolia, Siberia, Japón, Nepal, Vietnam, India, China 1/4 Aunque su origen está en

el Himalaya, comenzaron a llegar a Occidente después de la invasión china del Tíbet en 1951.

Según explica Enrique Carriedo en su libro *Las campanas de Shambala*, uno de los consejeros del Dalai Lama investigó acerca del origen de los cuencos tibetanos, concluyendo que muchos de ellos se guardaron en lamasterías sin saber para qué eran, y que sus usos habituales eran para meditación, para hacer viajes astrales y para la comunicación interdimensional.

Las historias cuentan que algunos fueron forjados con rituales durante eclipses solares y lunares. Otros dicen que los propios monjes los fabricaban cantando mantras con intenciones precisas, quedando estas grabadas en el cuenco y siendo activadas cada vez que el cuenco suena.

Tipos de cuencos tibetanos



Cuencos tibetanos.

Estelares-Manipuri

Son aquellos que se dice que están hechos con materiales de las estrellas (meteoritos). Estos cuencos tienen puntos en el borde y una estrella grabada en el fondo.

Es la estrella la que nos indica el momento de finalización del cuenco, y es en esa fecha cuando su energía se manifiesta en su máxima plenitud, aunque, por supuesto, se pueden usar siempre.

Con ellos podemos viajar con nuestra alma. Se utilizan para alcanzar la iluminación y saber quiénes somos realmente y rompen bloqueos energéticos y emocionales.

Himalayas

Están hechos con cuencos estelares fundidos. Se distinguen porque su boca está ligeramente abierta hacia fuera y sirven sobre todo para armonizar y asentar el alma y limpiar los posibles bloqueos en los chakras.

Cuando suena un himalaya, la frecuencia que estamos escuchando hace que la energía empiece a ascender por el canal central energético situado a lo largo de nuestra columna vertebral y donde se encuentran los siete chakras principales.

Al ascender la energía, va equilibrando todos los chakras permitiendo que la vibración pueda incorporarse al cuerpo y se transforme en energía de sanación.

Mortuorios

Están compuestos de hierro, níquel y bronce. En ellos se introducen las cenizas del cuerpo incinerado de un lama. Du-

rante el ritual funerario este se golpea y las cenizas del lama salen, produciéndose la salida energética del alma del lama.

Cuanto más manchas oscuras tenga el cuenco, más lamas ha recibido. También se suelen utilizar dentro del ámbito de la sanación para sacar del cuerpo energías densas que durante un tiempo han estado estancadas y bloqueadas.

Shambala y tibetanos

Su función es sanar todos los aspectos físicos, emocionales, energéticos y espirituales del hombre. También nos ayudan a conectar con nuestro interior, que nos lleva a evolucionar y conocer toda nuestra divinidad y sabiduría.

Tradicionalmente los cuencos tibetanos se hacían con siete metales, aunque en la actualidad, por cuestión de costes, suelen fabricarse con tres o cinco.

Dentro de este tipo de cuencos podemos encontrar el denominado Shambala tigre que era calentado para darle forma y que después se metía en la nieve para enfriarlo. Por esta razón tiene esas manchas oscuras que simulan la piel de un tigre.

Cuenco copa o Grial

Sus sonidos recargan de energía a la persona que lo escucha.

Las líneas exteriores, aparte de ser decorativas, indican que trabajan los líquidos corporales. Si tienen círculos internos significa que limpian todos los nadis.

Thado

Son cuencos de sonidos alegres hechos con material estelar.

Estos cuencos sirven para sanar, aquietan y relajan la mente, limpiando la energía estancada.

De agua o maestros

Sus sonidos estimulan el cuerpo para desarrollar el potencial de sanación, además de trabajar la conexión entre los dos hemisferios cerebrales. Hay dos tipos de cuencos: el sol, que corresponde al cuenco grave y positivo, y el luna, que corresponde al cuenco agudo y negativo.

Ladahk

Son cuencos fabricados en el Nepal. No tienen marcas interiores ni exteriores.

Tienen poco peso y esto les permite flotar en el agua: esto se debe a que durante la fundición se incorporan burbujas de aire en la aleación.

Sus sonidos atraen la energía luminosa de los ángeles y serenán nuestra alma. Trabajan el cuerpo físico a nivel molecular y celular. Tienen una vibración profunda que relaja los músculos y sana el corazón.

Delfín

Llamados así porque al activarlos con agua, emiten el sonido de los delfines. Están hechos con incrustaciones de oro y sirven para armonizar todos los sistemas.

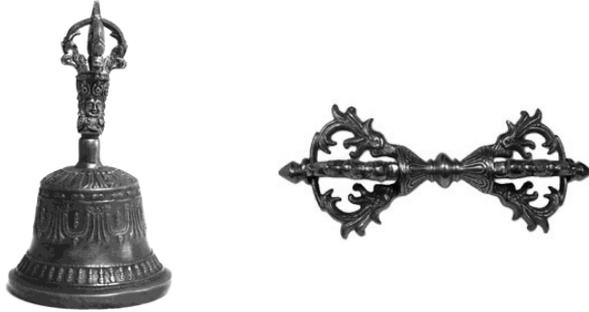
Cuenca «negro» o de carbono

Acabados en aluminio y bronce, no producen una gran gama de sonidos armónicos. Sus sonidos asientan y estabilizan la energía, activando la energía de sanación en la persona.

Otros instrumentos de sanación tibetanos

Campanas y dorjes

La campana tibetana, representa la energía femenina. Este instrumento sagrado suele ir acompañado por su pareja, el dorje, que representa lo masculino.



Campana y dorje.

Ambos son herramientas usadas desde la Antigüedad en el Tíbet y están compuestos, al igual que los cuencos, por una combinación de los siete metales asociados a cada uno de los chakras.

Al combinar ambos elementos, femenino y masculino, se puede alcanzar la iluminación. La campana libera la energía bloqueada y el dorje la transforma, por ello se suele trabajar con ellos de manera conjunta, ambos equilibran las energías yin y yang, y pueden disolver bloqueos energéticos

Si trabajamos con ambos instrumentos a la vez, el dorje se sostendrá con la mano derecha y la campana con la izquierda.

Si se utilizan por separado, la campana tibetana se toca golpeando suavemente y también deslizando una baqueta de madera por el borde exterior para poder obtener una vibración duradera.

La campana se puede activar en cada uno de los chakras, y hacerla vibrar continuamente para que suene, para ayu-

dar a desbloquear las energías negativas que se encuentran bloqueándolos, y así evitar que surja la enfermedad.

Con el sonido de las campanas también podemos armonizar el sistema nervioso y el ritmo cardíaco. Desarrolla el sistema inmunológico, reduciendo el estrés, eleva el nivel de endorfinas en el organismo, sanando a un nivel celular.

También es muy usado para equilibrar y purificar el entorno, disolviendo las energías densas depositadas en los rincones de las habitaciones. Por ello, podemos usarla también para purificar nuestro lugar de trabajo después de una sesión.

Tingshags

Los tingsha o tingshags están unidos por una cinta de cuero y para activarlos se entrechocan delicadamente por sus bordes. El sonido que se crea te ayuda a conectarte con tu consciencia interior, te conecta con el reconoci-

miento y recuerdo de tu ser y desarrolla la conciencia y la atención.



Tingshags.

Emparejadas de acuerdo a su tono, son confeccionadas artesanalmente en moldes de miles de años, con siete aleaciones de distintos metales, como el hierro, cobre, plata, plomo, bronce, estaño y mezcla de oro. Su grosor y forma son elementos importantes en la creación de armónicos, ayudando a la mente a limpiarse de pensamientos negativos.

Son usadas por los monjes tibetanos para indicar el inicio y el final de una meditación.

Tienen diferentes diseños, símbolos tibetanos grabados en el metal. Entre ellos: el mantra Om Mani Padme Hum, los ocho símbolos auspiciosos tibetanos, dragones...

Estos instrumentos han sido usados en las regiones del Nepal, Tíbet e India para sanación, meditación, relajación, purificación, para el despertar de la sabiduría interna, oraciones, cantos de mantras, ceremonias, rituales de limpieza de espacios, para armonizar el aura, purificación de cuerpo y mente, en procesos de muerte para ayudar a pasar al nuevo estado de la manera más serena y armónica posible, etc.

Propiedades terapéuticas de los cuencos tibetanos

Dentro de las propiedades terapéuticas de los cuencos podemos destacar diferentes beneficios a nivel físico, emocional, mental y espiritual.

Beneficios a nivel físico

- Regula la menstruación.
- Alivia el dolor.
- Ayuda a drenar las varices.
- Ayuda a liberar las emociones reprimidas.
- Eficaz para dolores de cabeza, musculares o de espalda.
- Regula la presión arterial.
- Relaja en caso de sufrir lumbalgia.
- Alivia problemas digestivos.
- Combate la fibromialgia y la fatiga crónica.
- Es útil contra los trastornos del sueño.

Beneficios a nivel energético

- Disuelve los bloqueos energéticos en los chakras.
- Estimula la creatividad.
- Desarrolla la claridad de pensamiento.
- Ayuda a generar un buen parto.
- Facilita el proceso de evolución personal.
- Genera un correcto fluir de la energía y la conexión de los chakras y meridianos.
- Equilibra el campo electromagnético.
- Restaura el aura.
- Recarga nuestro sistema energético.

Beneficios a nivel emocional

Reduce la ansiedad.

Reduce la angustia.

Es eficaz contra el estrés.

Trata la depresión y la tristeza.

Eficaz en caso de padecer de problemas de sueño.

Trabaja la hiperactividad en adultos y niños.

Mejora la concentración y la creatividad.

Calma y serena la mente.

Beneficios a nivel espiritual

Limpia los núcleos densos en el aura.

Brinda paz interior y conexión con la sabiduría interna.

En el proceso de la muerte ayuda al alma en el camino de transición.

En estado de coma ejerce una ayuda para pedir al ser que vuelva o que pueda irse de una manera serena y pacífica para el ser.

Aumenta la sensación de bienestar al armonizar/ equilibrar todos nuestros sistemas.

Ayuda a contactar con los niveles más profundos del ser.

Propicia estados alterados de consciencia.

El efecto de los metales empleados en su fabricación

Estos instrumentos se fabrican con aleaciones de los siete metales sagrados que están asociados a los planetas de nuestro sistema solar:

Oro-Sol
Plata-Luna
Mercurio-Mercurio
Cobre-Venus
Hierro-Marte
Estaño-Júpiter
Plomo-Saturno.

Se recogían, fundían, purificaban, forjaban y se les daba forma a golpe de martillo.

Su composición con estos siete metales sacros permite sentir una gama de sonidos y vibraciones armónicas que se mantienen en el tiempo, expandiéndose por todo el entorno y cambiando la vibración energética de todo aquello que entra en contacto con sus sonidos.

Tabla de correspondencia de metales, chakras y planetas

Metales	Chakras	Planetas
<i>Plomo</i>	Muladhara (Primer chakra)	<i>Saturno</i>
Estaño	Suadhisthana (Segundo chakra)	Júpiter
Hierro	Manipura (Tercer chakra)	Marte
Cobre	Anahata (Cuarto chakra)	Venus
Mercurio	Vishuddha (Quinto chakra)	Mercurio
Plata	Agna (Sexto chakra)	Luna
Oro	Sahasrara (Séptimo chakra)	Sol

Propiedades terapéuticas de los metales

Cada uno de los metales de los cuales están fabricados los cuencos tibetanos tiene sus propiedades sanadoras específicas, que cuando los cuencos son activados se transmiten al ambiente y son recibidas por las personas que los escuchan. Es importante, aclarar que las propiedades que a continuación indicamos, son energéticas, en ningún caso

deben tomarse estos metales a nivel físico, ya que son altamente tóxicos, pero el potencial energético que se genera cuando un cuenco es activado producen efectos altamente sanadores.

A continuación indicamos las propiedades energéticas más conocidas de cada uno de los siete metales:

- **Plomo**

Delimita los aspectos del ego.
Estimula el autocontrol y la serenidad.
Ofrece estructura y estabilidad a sistema óseo.
Útil en caso de sufrir estreñimiento crónico.
Ayuda en caso de padecer distrofia muscular progresiva.
Bueno si se sufre de poliomielitis.
Ofrece coordinación motriz.
Útil en casos de miedo profundo o terror.
Deshace las contracturas musculares.

- **Estaño**

Eficaz en dolores de espalda.
Suelda fracturas de huesos.
Flexibiliza las articulaciones.
Útil si se sufre de artritis.
Es un gran equilibrador energético.
Estimula la compasión y la empatía.
Desarrolla la bondad y el juicio.
Ayuda a encontrar congruencia y coherencia.

- **Hierro**

Nos proporciona la fuerza necesaria para llevar a cabo nuestros proyectos personales.

Conduce el oxígeno a través de la sangre.

Estimula el deseo de vivir y disfrutar de la vida.

Regula los estados de anemia.

Bueno si se sufre clorosis.

Útil en casos de procesos degenerativos en los órganos.

Útil si se padece hipersensibilidad.

Desarrolla la circulación sanguínea.

- **Cobre**

Refuerza la energía sexual.

Ayuda en los procesos de autoaceptación.

Es importante en los procesos de eliminación de las toxinas en el organismo.

Útil en caso de esclerosis múltiple.

Refuerza los procesos de gestación.

Ayuda en el tratamiento de la tuberculosis.

Regula los sistemas hormonales (hipertiroidismo).

- **Mercurio**

Gobierna el sistema nervioso, los procesos del pensamiento y el lenguaje.

Eficaz contra las afecciones de garganta.

Eficaz en casos de infecciones de oído.

Previene procesos alérgicos.

Estimula las digestiones correctas.

Combate la halitosis.
Bueno contra los vértigos.
En procesos de regulación alimenticia (dietas).

- Plata

Es un conductor de calor.
Refleja la fertilidad.
Útil si se sufre epilepsia.
Eficaz contra la gastritis.
Combate la diabetes.
Previene las migrañas.
Ayuda en los trastornos de déficit de atención.

- Oro

Simboliza la energía del sol.
Actúa como conductor de energía.
Trasmite ánimo, fuerza, poder...
Aporta conciencia sobre nosotros mismos y confianza.
Estimula el sistema nervioso.
Se usa en tratamientos para paliar el reumatismo.
Ayuda en los procesos depresivos.
Bueno para anemias y neumonías.
Útil en casos de cáncer.
Ayuda en enfermedades vasculares.
Previene degeneración del sistema nervioso.

Hay personas que beben agua en los cuencos, pero no es buena idea precisamente, por su composición con mercurio y plomo.

Cómo elegir un cuenco tibetano

No hay dos cuencos tibetanos iguales. Cada uno tiene su peso, diámetro, grosor en las paredes, altura y forma de sus bordes diferentes, además de que su composición también cambia y cada metal produce su propio sonido. Incluso si tienen los mismos metales, la cantidad de cada uno también puede hacer variar el sonido.

Muchos de los que se hacen hoy en día son torneados en serie, pero para sanación usaremos mejor los fabricados a mano, del tipo shambala o tibetano. Si tenemos la oportunidad de sentir y tocar otros cuencos podremos observar cómo la energía será diferente en cada uno de ellos.

Para elegir nuestro cuenco no conviene ir con prisas, ya que debemos tomarnos el tiempo necesario para sostenerlos en nuestras manos y hacerlos sonar, sentir su peso, sentir su energía particular, su color y su forma.

En el momento en que sientas algo especial al activar alguno de ellos, si el corazón te dice que ese es tu sonido, has encontrado tu cuenco sanador.

Una vez elegido tu cuenco, pasa el dedo por el canto externo varias veces, para cargarlo con tu energía.

A continuación hazlo sonar, escúchalo, observa tus sensaciones, acércatelo a tus chakras y comprueba los efectos que produce sobre tu cuerpo.

Puedes ir probando a activarlo con ambas manos, observar los diferentes sonidos que se desarrollan golpeándolos con diferentes baquetas o mazas y sentir hasta dón-

de te llega su vibración, y ver si puedes extenderla al resto de tu cuerpo.

Diferencias según el tamaño

- Cuencos pequeños (7, 9, 12 y 15 centímetros)
Emiten un sonido agudo muy intenso, son muy energéticos y estimulan sobretodo los chakras superiores (quinto, sexto y séptimo).
Sus armónicos agudos ayudan a drenar con rapidez y facilidad los posibles nudos y bloqueos energéticos, sobre todo a nivel emocional y mental.

- Cuencos medianos (de 16 a 20 centímetros)
Son especiales para equilibrar y armonizar el tercero, cuarto y quinto chakras. Además ayudan a disolver bloqueos energéticos y permiten la integración de la energía mental y la física, ayudando a equilibrar hemisferios cerebrales.

- Cuencos grandes (de 21 centímetros en adelante)
Los cuencos más grandes tienen una doble capacidad:
 1. Trabajan la conexión con la Tierra ayudando a drenar cualquier energía nociva para nuestro organismo, como el estrés y la ansiedad.

2. Nos mantienen en el «aquí y ahora», haciendo fluir la energía por los chakras.

Si tenemos a nuestra disposición un cuenco grande podremos beneficiarnos de una gran cantidad y variedad de sonidos armónicos, ya que estos cuencos poseen sonidos armónicos medios y agudos que podremos desarrollar con las diferentes mazas y baquetas que utilicemos para activarlo.

Por ejemplo, para sacar su sonido grave principal utilizaremos la maza de algodón, si queremos beneficiarnos de los armónicos medios tocaremos el cuenco con la baqueta de madera forrada de fieltro y si queremos activar exclusivamente los sonidos agudos usaremos la baqueta de madera.

Como puedes observar, con un cuenco grande puedes comenzar a realizar terapias de sanación, ya que tiene la capacidad de poseer las tres gamas de armónicos (grave, medio y agudo) y poco a poco, después, puedes ir adquiriendo más cuencos, enriqueciendo así el sonido y las vibraciones sanadoras.

Con qué activar nuestro cuenco

Cuando hablamos de activar un cuenco nos estamos refiriendo a la acción mecánica de golpearlo con una herramienta adecuada.

A continuación, vamos a repasar qué tipo de herramientas, como mazas o baquetas, usamos para activar sus sonidos.



Baquetas.

- *Maza terminada en punta de goma.* Se utiliza únicamente para percutir y activa sobre todo los sonidos medios, además podremos notar que saca más vibración que sonido. Podría ser utilizada para las sesiones de sanación.
- *Baqueta de madera.* Se utiliza solamente para batir. Activa exclusivamente los sonidos agudos y prácticamente no se percibe vibración en el cuenco.
- *Baquetas forradas de cuero o fieltro.* Se utilizan para percutir suavemente o para batir, y activan los sonidos medios, además de mantener una vibración suave y continua.
- *Mazas terminadas en punta de algodón.* Se utilizan exclusivamente para percutir. Son ideales para la sana-

ción, ya que activan el sonido grave del cuenco y desarrollan una vibración profunda que penetra fácilmente en el cuerpo.

- *Tipos de madera de baquetas.* Maderas duras: haya, teca, nogal, encina, roble. Activan los sonidos metálicos. Maderas blandas: pino, chopo, boj. Activan sonidos profundos o metálicos amortiguados. Calidad superior: sabina, enebro, pino, carrasco, haya centenaria. Producen sonidos armónicos perfectos. Madera mala: sonidos sin ningún potencial sanador.

Tocar el cuenco

El cuenco se relaciona con la energía femenina, y la baqueta o maza con la masculina. Cuando la energía masculina transmite la energía necesaria, la energía femenina se activa y se produce la vibración sonora que genera el proceso de sanación.

Lo tocamos en la parte superior y lo sujetamos por la inferior. Y para hacerlo sonar lo golpeamos con una baqueta, una maza, la mano ¹/₄ La baqueta y la maza la elegiremos en función del cuenco y el sonido o vibración que deseemos obtener.

La baqueta se coge como si fuera un lápiz y la maza se golpea contra el lateral del cuenco. No olvidemos

que cuanto más gorda es la baqueta más grave es el sonido.

Repasemos las diferentes formas de activar un cuenco:



Cómo activar un cuenco.

- Percutir

Se realiza con maza o baqueta.

Cuanto más cerca del borde activemos el cuenco, más agudo será el sonido que emita. Por el contrario, cuanto más bajo se active el cuenco más grave será su sonido.

- Friccionar o batir

Se realiza con la baqueta de madera, pudiendo estar o no recubierta de fieltro o cuero.

El cuenco se activa friccionando el borde superior, con una leve inclinación, determinada presión y velocidad. Si notas que chirría, hay que aumentar la presión y disminuir la velocidad de rotación.

Si el sonido emitido por el cuenco resultase muy fuerte, toca el filo suavemente con el dedo para frenar ligeramente el volumen sin llegar a apagarlo.

Cómo coger el cuenco

Existen diversas formas de sujetar un cuenco. Puedes elegir la más adecuada dependiendo de la situación, la técnica de sanación que vayas a realizar o la que te resulte más cómoda:

1. Apoyado sobre la palma abierta de la mano, evitando que tus dedos se apoyen en el cuenco para que no pierda vibración.
2. Sosteniendo el cuenco con los dedos.
3. Sobre algún soporte: almohadilla, lana $\frac{1}{4}$
4. Sobre nuestro cuerpo o el de otra persona.



Cómo coger un cuenco.

Encontrar un cuenco con una nota exacta es raro, ya que se fabrican a mano. Cada cuenco tiene un sonido único que irá cambiando con el tiempo y contigo. Cuanto más lo tocas más armónicos se activan.

Si te dejas sentir sus sonidos con los ojos cerrados, notarás cómo la energía sonora toma forma de espiral paralela y ascendente, llegando a influenciar todo el entorno y lo que entra en contacto con sus sonidos.

Direcciones de fricción o percusión

- **Fricción en sentido horario**

Cuando frotamos el cuenco en sentido horario, hacia la derecha, activamos la energía y expandimos la percepción interna.

En cuanto al ámbito de la sanación equilibra, nuestro campo electromagnético vigoriza, equilibra y sana introduciendo energía de vibración sanadora.

- **Fricción en sentido antihorario**

Cuando hacemos sonar el cuenco en sentido contrario a las agujas del reloj, hacia la izquierda, lo que hacemos es atraer energía sanadora hacia el interior para limpiar y desbloquear.

A un nivel de sanación lo que estamos haciendo es liberarnos de las energías densas y estancadas que existan en alguna parte de nuestro cuerpo.

- **Percusión ascendente**

Cuando percutimos el cuenco en dirección ascendente, es decir, de pies a cabeza, estamos liberando energía estancada y densa de nuestro organismo.

Si esto lo combinamos con un ritmo rápido de percusión, estaremos rompiendo bloqueos energéticos a un nivel biológico.

Si por el contrario ascendemos percutiendo a un ritmo lento, estaremos trabajando los bloqueos más

emocionales que ya se encuentran cristalizados en algún órgano o parte física.

- **Percusión descendente**

Cuando percutimos el cuenco en dirección descendente, de cabeza a pies, estamos introduciendo energía sanadora en el cuerpo, ayudando a armonizar todos los sistemas.

En combinación con un ritmo lento, estaremos ayudando a introducir esa energía a un nivel celular y si por el contrario percutimos con un ritmo rápido estaremos energetizando todas nuestras estructuras.

Limpieza de los cuencos tibetanos

El primer cuidado que deberemos dar a nuestro cuenco después de adquirirlo será pasar un trozo de limón por dentro y por fuera y aclararlo con abundante agua. Lo secaremos inmediatamente con una gamuza de algodón.

También podemos limpiarlo y cargarlo dejándolo una noche a la energía de la luna llena, preferentemente sobre la tierra. Y siempre que lo sintamos cargado de energía negativa podemos ponerlo sobre la tierra para que se descargue.

Si somos practicantes o maestros de Reiki podemos ayudarnos de esta maravillosa herramienta para limpiar nuestro cuenco tibetano.

Una vez realizado cualquiera de los tres métodos de limpieza anteriores, lo sostendremos entre nuestras manos varios minutos, ayudando así a que nuestra energía se incorpore al cuenco. También puedes realizar este sencillo ritual:

1. Una vez que el cuenco esté limpio y seco, siéntate en un lugar cómodo, enciende una vela blanca y un incienso.
2. Sostén ahora el cuenco en tu regazo y mentalmente dale las gracias por estar en tu vida.
3. A continuación exprésale a este objeto sagrado tu alegría porque forme parte de tus instrumentos de sanación.
4. Después, durante unos cuantos días, sitúa el cuenco en tu mesita de noche, de esta manera estará en contacto con tu campo electromagnético y se irá impregnando de tu energía.

Otro cuidado que periódicamente podremos dar a nuestro cuenco será ahumarlo con el humo de una ramita de incienso. De esta forma «arrastrará» cualquier energía que se haya podido quedar adherida al cuenco después de haber realizado una terapia.

A las baquetas de madera deberemos aplicarles unas gotas de aceite de oliva mediante rotaciones, sobre la parte destinada a entrar en contacto con el cuenco, hasta sentir que el aceite ha penetrado y ha impregnado totalmente la madera.

A continuación frotaremos la baqueta con un paño de algodón para eliminar el exceso de aceite que haya podido quedar en su superficie. Este pequeño tratamiento ayudará a que nuestras baquetas no se agrieten con el paso del tiempo.

Práctica personal con los cuencos tibetanos

Antes de comenzar a aplicar terapia a nuestros futuros clientes con cuencos tibetanos, es esencial que nosotros, como terapeutas, experimentemos las cualidades sanadoras de estos instrumentos.

Para ello, y a continuación, te propongo varias prácticas que te ayudaran a desarrollar tu unión energética con tu cuenco y a conocer íntimamente su sonido, ya que esto será esencial para reconocer cuándo un sistema se encuentra desequilibrado en nuestro cliente, porque el sonido de nuestro cuenco cambiará y esto nos estará dando una información esencial para el tratamiento que deberemos aplicar.

SINTIENDO LA VIBRACIÓN SONORA

- Encuentra un lugar donde no vayas a ser molestado y donde no exista mucho ruido.
- Coge el cuenco con la mano izquierda y apóyate sobre la palma evitando que los dedos entren en contacto con la base, para permitir así que la vibración fluya libre, con los menores obstáculos posibles.

-
- Comienza por activar el cuenco con la maza de algodón. Prueba a golpear el cuenco en diferentes lugares y con diferentes intensidades para sentir cómo van cambiando el sonido y la vibración.
 - Cuando ya te hayas familiarizado con esos sonidos, prueba a cerrar los ojos y volver a percibir las vibraciones y sonidos y observa si ha cambiado algo.
 - A continuación, vuelve a abrir los ojos y coge tu cuenco exclusivamente con los dedos y vuelve a dar los pasos anteriores.
 - Cierra de nuevo los ojos y observa en qué han cambiado tus sensaciones.
 - Vuelve a dar los pasos anteriores, pero cambiando de baqueta. Ahora puedes elegir una forrada de cuero. Coge el cuenco con la palma de la mano y actívalo con esta baqueta en diferentes partes y con diferentes intensidades.
 - Cierra los ojos y vuelve a percutir el cuenco con la baqueta forrada de cuero y permite sentir sus sonidos y vibraciones.
 - Coge el cuenco con los dedos y vuelve a experimentar...
 - Después observa cómo una baqueta de madera activa otros armónicos y vibraciones diferentes.

Nota. No olvides que puedes cambiar tu mano y coger el cuenco con la derecha y activarlo con la izquierda. Observa cómo las sensaciones cambian.

UNIÓN SONORA Y AUTOBALANCE ENERGÉTICO

- Encuentra un lugar donde no vayas a ser molestado y donde no exista mucho ruido.
- Siéntate cómodamente y junta las plantas de los pies, pon tu cuenco encima y ve activándolo por percusión o frotación con las diferentes baquetas o mazas y sintiendo cómo las vibraciones van pasando a través de tus pies.
- Después tumbate y pon el cuenco encima de tu primer chakra, actívalo y permítete sentir las diferentes vibraciones y escucha con atención los sonidos que emite tu cuenco.

-
- Ahora colócalo sobre el segundo chakra, actívalo y siente...
 - A continuación posicóinalo sobre tu tercer y cuarto chakras y experimenta la sensación vibracional.
 - Vuelve a sentarte en una posición cómoda y coge el cuenco con cualquiera de tus dos manos, posicóinalo a la altura del quinto chakra y actívalo. Realiza el mismo proceso con tu sexto chakra.
 - Ahora coloca el cuenco sobre tu cabeza, sujétalo con una de las manos para impedir que se caiga y actívalo suavemente con la baqueta.

Te aconsejo que sobre este chakra no estés activando el cuenco durante mucho tiempo ni muy fuerte, ya que puede levantar dolor o crear sensación de mareo.

- Una vez que hayas acabado vuelve a realizar el mismo proceso, pero de manera descendente, ya que como hemos descrito anteriormente cuando ascendemos liberamos y desbloqueamos energía y cuando descendemos introducimos nuevas y renovadas vibraciones.
 - Una vez terminado todo el proceso no te olvides de tomarte unos minutos de silencio y relajación, para terminar de incorporar las vibraciones y sonidos a todos tus chakras.
 - Cuando creas que ya es momento, incorpórate lentamente y bebe un vaso de agua. Si quieres puedes comer un poco de chocolate negro, ya que esto te ayuda a bajar a tierra y estar presente en tu cuerpo físico, del que nos desligamos con frecuencia cuando trabajamos con sonido.
-

Técnicas de sanación con cuencos tibetanos

Como hemos estado viendo en el contenido de este manual, el sonido de los cuencos tibetanos está considerado como una herramienta de sanación holística dentro del

marco de las terapias energéticas y puede aplicarse en una sesión por sí misma o bien complementando a otras terapias, como masajes, aromaterapia,...

Con el sonido de los cuencos podemos hacer un test de chakras, ya que el sonido emitido por estos varía cuando entran en contacto con su energía, y por ello, nos irá indicando el estado vibracional de los mismos.

Evidentemente, tendrás que haber pasado un tiempo suficiente con tu cuenco para poder percibir cuándo emite un sonido armónico o distorsionado, apagado o brillante. Recuerda que el sonido tiene que ser limpio y puro.

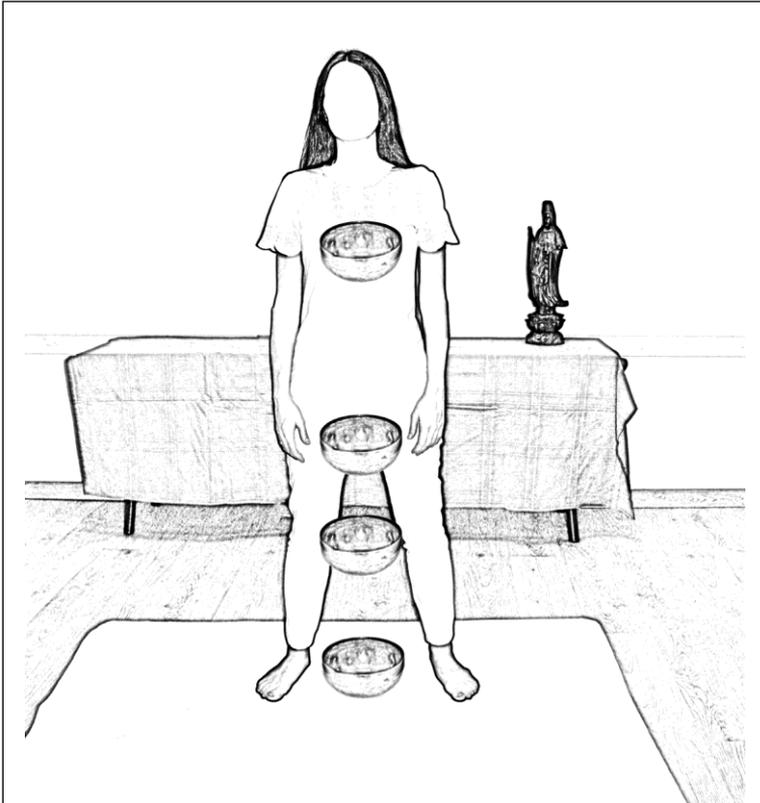
Ahora bien, después de las prácticas personales y de haber integrado toda la información de nuestros cuencos en nosotros, podremos comenzar a realizar terapias en otras personas.

ARMONIZACIÓN GENERAL

Esta terapia se realiza de pie, activando el cuenco un mínimo de tres veces y esperando siempre después de cada golpe a que cesen el sonido y la vibración.

Seguiremos este orden:

- Antes de comenzar la sesión le explicaremos a nuestro cliente, con brevedad, en qué consiste la terapia que se le va a realizar.
- Colocaremos a nuestro cliente con las piernas abiertas más o menos como el ancho de los hombros.
- Le pediremos que cierre los ojos y que haga tres respiraciones profundas



Terapia de armonización general (de pie).

- Situaremos el cuenco entre ambas piernas y lo activaremos entre una y tres veces.
- Esperaremos a que el sonido se extinga por completo antes de volver a activarlo.
- Después sujetaremos nuestro cuenco entre las manos y por la parte frontal del cliente activaremos el cuenco a la altura de las rodillas.
- Después en la zona del primer chakra.
- Seguidamente repetiremos el proceso en la zona del cuarto chakra o corazón.

- Con la última activación en la zona del corazón pasaremos por encima de la cabeza sin golpear, hasta llegar a la zona del cuarto chakra por la espalda. Aquí volveremos a activarlo tres veces.
- Bajamos a la zona del coxis y volvemos a activar el cuenco tres veces.
- Descendemos a la zona de las corvas, detrás de las rodillas, y tocamos el cuenco tres veces.
- Terminaremos colocando el cuenco entre los pies y activando tres veces, para anclar la nueva energía que hemos movilizado en nuestro cliente.

Si quieres realizar la armonización de una manera más completa y tienes tiempo puedes activar también el cuenco por los laterales de la persona.

- Comenzamos a la altura de los pies golpeando tres veces.
 - Activamos de nuevo el cuenco a la altura de las rodillas y el coxis (tres veces).
 - Repetimos las pautas en la zona del corazón y pasamos por la cabeza hacia el otro lateral sin golpear.
 - Volvemos a la zona del corazón y repetimos ahí el proceso, así como en la zona del primer chakra, pasando por las rodillas y terminando en los pies.
 - Terminamos la terapia de armonización colocando el cuenco entre los pies y golpeamos tres veces para anclar la nueva energía que hemos transformado con el sonido de los cuencos.
-

Para terminar esta terapia dejaremos a nuestro cliente unos minutos de silencio y posteriormente le ofreceremos un vaso de agua.

Esta armonización puede desarrollarse después de haber realizado otras terapias, como pueden ser una sesión de flores de Bach, reflexología, acupuntura... para lo cual

solamente activaremos nuestro cuenco una vez en cada punto.

ARMONÍA TONAL ZONAL

Esta terapia nos sirve para equilibrar y armonizar la energía de los chakras o para hacer un tratamiento más específico de alguna dolencia en particular, en cuyo caso añadiremos un punto más de activación sonora, es decir, si nuestro cliente sufre de una dolencia pulmonar, añadiremos a la terapia general la activación de la zona pulmonar, colocando nuestro cuenco sobre esa parte y activándolo un mínimo de tres veces.



Terapia de armonización tonal.

A continuación explicamos paso a paso cómo realizar esta terapia:

- Antes de comenzar la sesión le explicaremos a nuestro cliente, con brevedad, en qué consiste la terapia que se le va a realizar.

- Colocaremos a nuestro cliente tumbado, boca abajo, sobre la camilla.
 - Le pediremos que cierre los ojos y que haga tres respiraciones profundas.
 - Elevaremos los pies con un cojín o rollito para poner encima el cuenco y poder controlar el peso y su sonido de una manera más cómoda. El cuenco debe estar libre para vibrar. Bajo el cuenco puedes poner una rejilla de goma para asegurar su estabilidad.
 - Te concentras y con la mano tocas el lugar donde vas a poner el cuenco, avisando a la persona, para que el gesto sea mejor recibido.
 - Primero ponemos la rejilla sobre las plantas de los pies, y después el cuenco. Si lo notamos inestable, podemos poner los dedos en forma de cuña, siempre comprobando que el cerco del cuenco esté libre para que pueda vibrar de una forma fácil y libre
 - Comenzamos golpeando al cuenco tres veces en sentido ascendente en la zona de los pies, dejando que el sonido se extinga por completo antes de activar su sonido otra vez.
 - Puedes poner tu intención en guiar la energía del cuenco, haciendo que se mueva de forma ascendente hasta llegar a la cabeza y soltar lo que está bloqueado.
 - A continuación pasamos el cuenco a las rodillas y lo activamos tres veces.
 - Después pasaremos a activar el chakra raíz. Sujetaremos el cuenco con la mano sin apoyar en ningún caso en el cliente, ya que es una zona sensible e íntima, y lo activaremos a unos 15 centímetros del chakra, tres veces.
 - En el chakra del ombligo. A partir de aquí ya podemos apoyar en el cuerpo del cliente el cuenco y activarlo tres veces.
 - En el tercer chakra.
 - En el chakra del corazón.
 - En el chakra de la garganta. A partir de aquí volvemos a coger el cuenco sin apoyarlo en el cliente, ya que resulta bastante molesto para la persona, además de ser una zona muy inestable para apoyar nuestro cuenco y sensible por estar cerca de la zona auditiva.
-

- En el chakra del tercer ojo. Sujetándolo con nuestra mano lo activaremos a una distancia de 15 centímetros, para evitar que se cree una molestia en la zona auditiva por un exceso de sonido y vibración.
- En el chakra de la coronilla, también será activado a 15 centímetros de distancia.
- • A continuación, activaremos el punto específico donde se encuentra la dolencia de nuestro cliente. Es importante que activemos el cuenco varias veces hasta que su sonido sea puro, pero si no se consiguiera es conveniente no sobrepasar las doce activaciones por punto, ya que podríamos saturar o bloquear la energía por exceso de activación.
- • Luego hacemos el camino de vuelta hacia los pies, golpearemos el cuenco en dirección descendente con la intención de anclar la energía nueva y pura.

Una vez terminada la terapia dejamos a la persona que vuelva a su ritmo, respetando un periodo de silencio. Posteriormente le ofreceremos un vaso de agua.

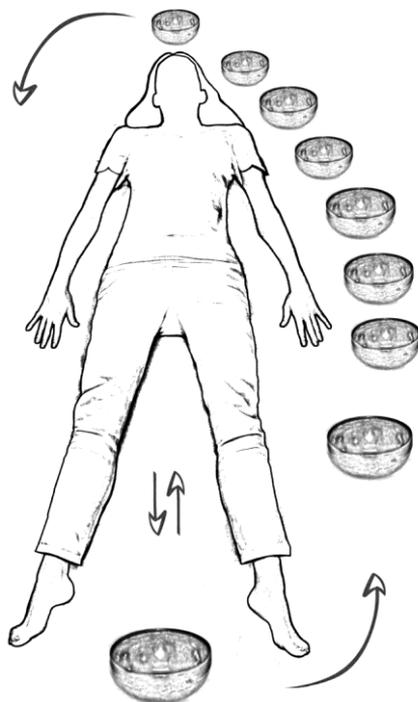
EQUILIBRADO ENERGÉTICO

Para esta terapia necesitaremos un cuenco de dimensiones grandes y una maza de algodón y otra baqueta forrada con cuero.

Esta terapia trabaja sobre todo el campo electromagnético y ayuda a deshacer bloqueos energéticos que están afectando al cuerpo físico. Podremos trabajar el estrés, un desequilibrio emocional y electromagnético que mantenido en el tiempo desemboca en problemas físicos como la fatiga crónica.

Pasos a dar:

- Antes de comenzar la sesión le explicaremos a nuestro cliente, con brevedad, en qué consiste la terapia que se le va a realizar.



Terapia de equilibrio energético (alrededor).

- Colocaremos a nuestro cliente tumbado, boca arriba, sobre la camilla o futón.
- Colocaremos, si fuese necesario, algún cojín en la zona de las rodillas, en la zona lumbar y debajo de su cabeza para que se sienta lo más cómodo posible y se pueda relajar.
- Le pediremos que cierre los ojos y que haga tres respiraciones profundas.
- E. Comenzaremos activando el cuenco a unos 20 centímetros de la zona de los pies. Lo activaremos una sola vez y antes de cambiar de zona esperaremos a que su sonido se extinga completamente.
- Después, en sentido horario y alrededor del cliente, iremos activando nuestro cuenco a 20 centímetros de la zona de las rodillas.

- Luego pasaremos activar el chakra raíz a 20 centímetros, y así sucesivamente, a 20 cm alrededor de cada chakra (sacral, del plexo solar, del corazón, de la garganta, del tercer ojo y de la coronilla)
- A partir del chakra de la coronilla seguiremos las mismas pautas, pero por el lateral contrario hasta llegar a la zona de los pies.
- Seguiremos la dirección horaria hacia la zona de los pies, activando el cuenco en el sexto, quinto, cuarto, tercero, segundo y primero, y rodillas, y a 20 centímetros de los pies.
- Para terminar, activaremos el cuenco mientras ascendemos de pies a cabeza y volvemos a descender, repitiendo este proceso tres veces. En este recorrido activaremos el cuenco tantas veces como necesitemos.

Una vez terminada la terapia dejamos a la persona que vuelva a su ritmo, respetando un periodo de silencio. Posteriormente le ofreceremos un vaso de agua.

Algunas variantes

Podemos también activar y energetizar piedras o gemas, flores de Bach, alimentos o agua, pasando el sonido del cuenco alrededor de estos.

También podemos acompañar a una persona en sus últimos momentos de vida o en un parto, para ayudar a que ambos procesos se realicen de una manera más armónica.

En fin, podemos ayudarnos de esta maravillosa herramienta para sanar a los demás y beneficiarnos a nosotros mismos del poder sanador y equilibrador que puede aportar a nuestras vidas.

CASO PRÁCTICO

Blanca, funcionaria de sesenta y un años, vino a consulta por un problema de rigidez de cadera que le impedía realizar las tareas normales de su vida cotidiana. Había estado en tratamiento durante dos años con un osteópata y no había sentido mejoría.

Leyó uno de nuestros artículos sobre los beneficios de la terapia de sonido y decidió que no tenía nada que perder por hacer una sesión.

Acordamos que la herramienta de sonido más adecuada para su problema eran los cuencos tibetanos.

Se tumbó en una camilla y realizamos la técnica de armonización tonal zonal. Durante el proceso, Blanca comenzó a experimentar una relajación muscular en la zona de las piernas, que según dijo «era liberadora». Trabajamos la ascensión hasta el séptimo chakra y a continuación realizamos una activación profunda de ambas caderas, colocando el cuenco encima de las crestas ilíacas.

Durante la terapia pidió trabajar la zona del corazón, ya que sentía que necesitaba liberar «algo» que no podía identificar. Durante este proceso comprendió que su problema de cadera era causado por la relación fría y rígida que tenía con su padre y lloró amargamente, aunque hizo especial hincapié en que no dejásemos de tocar el cuenco mientras lloraba, ya que esto le hacía sentir un gran alivio.

Una vez que sintió que había liberado su pesar, nos indicó que podíamos continuar con la sesión.

Terminamos la sesión y nos agradeció que hubiéramos respetado sus tiempos y su petición. Se había sentido realmente atendida.

Acordamos que cuando fuese su momento nos llamaría para volver a terapia, pero pidió cita a la semana siguiente. En esta sesión nos informó de que había visitado a su osteópata y que este se había sorprendido mucho del cambio, diciéndole textualmente «¿Qué has hecho? Tu cadera está colocada».

En esta sesión pidió repetir la técnica de la sesión anterior, pero esta vez centrándonos en la zona del corazón para seguir trabajando la relación con su padre.

En esta sesión no sintió la necesidad de llorar, pero afloraron muchas experiencias vividas con su padre que ella sentía que habían estado escondidas. Terminamos la sesión y comentó que sentía que ahora podía afrontar la relación con su padre desde la seguridad y sin miedo.

Este caso muestra que es importante escuchar y estar presente para poder interpretar las señales y deseos de nuestro cliente, para que la terapia sea lo más sanadora posible.

INSTRUMENTOS DE PERCUSIÓN

Nuestros cuerpos son instrumentos rítmicos y lo podemos observar en el proceso de respiración, acelerándose o ralentizándose cuando dormimos, o en el ritmo de nuestro corazón, volviéndose errático en momentos de estrés físico o emocional.

En el seno materno nuestro corazón entra en conexión con el latido de nuestra madre, y posteriormente se convierte en un latido independiente.

Los sonidos rítmicos nos conectan de forma perceptible y directa con nuestro propio cuerpo y también con el mundo exterior. El ritmo implica repetición, es la base desde la cual todos los sonidos emergen.

Los primeros testimonios sobre el ritmo tienen más de 8.000 años de antigüedad. Una enorme cantidad de literatura cita los variados usos del tambor dentro de las actividades paganas y religiosas de muchas culturas. Los usos

específicos de este instrumento son tan diversos como las culturas que los emplean.

Cada cultura tiene sus propios ritmos que se incorporan a los rituales y ceremonias, como ciertas danzas y celebraciones anuales: cosecha, siembra, sanaciones, solsticios, equinoccios, ritos como el nacimiento, la muerte, el matrimonio, las procesiones, la caza o la guerra,...

El sonido claro, poderoso y penetrante del tambor funciona como un instrumento de comunicación y transcendencia espiritual. Los ritmos que se escuchan por las estepas y las selvas vírgenes son frecuentemente mensajes que recorren largas distancias.

Los efectos terapéuticos de la percusión

El sonido del tambor suele calificarse de «terrenal», y es cierto que muchos aficionados a la percusión experimentan una gran conexión con la Madre Tierra. La intensidad de las vibraciones se trasmite por todo el cuerpo, activa la circulación y el flujo linfático y hace más intensa la respiración.

Tocar instrumentos de percusión con las manos regula la tensión arterial, estimula la circulación, masajea puntos reflejos en los dedos y en las palmas de las manos, estimulando todos los sistemas del organismo.

Los ritmos del tambor influyen en todos los procesos del organismo y en los impulsos cerebrales, por lo que

nos permiten alcanzar estados adecuados para la meditación. Pero además nos ayudan a eliminar bloqueos emocionales. Tocar el tambor o cualquier instrumento de percusión nos permite expresar nuestras emociones y liberar estrés.

Por eso en las ceremonias se unen el ritmo, el baile y el canto, y esto contribuye a reducir las preocupaciones y estimulan la energía logrando que nos sintamos más felices y equilibrados, permitiéndonos disfrutar plenamente del momento presente.

Según estudios recientes, las personas inseguras, tímidas o retraídas son las más beneficiadas cuando practican la percusión, ya que les incita a desinhibirse y a expresarse libremente, superando su vergüenza e inseguridad.

Las ventajas que tiene trabajar con la percusión son:

1. Transmite la vibración a todo nuestro cuerpo, activándolo tanto física como emocionalmente.
2. Activa la circulación y hace la respiración más profunda.
3. Sirve de apoyo a los procesos rítmicos del cuerpo.
4. Nos libera de tensiones y nos aporta seguridad en nosotros mismos.
5. Refuerza los tres primeros chakras.
6. Nos conecta con los ritmos de la naturaleza.
7. Mejora nuestra conciencia corporal.
8. Estimula la pasión y el disfrute de la vida.
9. Promueve la autosanación.

10. Armoniza los hemisferios cerebrales.
11. Ayuda a eliminar el estrés y los procesos de ansiedad.
12. Libera todas las toxinas del organismo.
13. Regula el ritmo cardiaco.
14. Estabiliza los ritmos del sueño.

La percusión armoniza los chakras

Los elementos rítmicos están muy relacionados con los tres primeros chakras. Si prestamos atención, nos damos cuenta de que al oír los sonidos de los tambores, la vibración la sentimos sobre todo desde los pies hasta la parte superior del abdomen.

El chakra Muladhara representa la energía vital, nuestra supervivencia ligada a la Tierra y la naturaleza. Si el flujo de energía de este chakra se encuentra bloqueado sentiremos falta de energía e inseguridad.

La práctica de la percusión es quizás la técnica más adecuada y recomendada para equilibrar nuestro chakra raíz. Esta práctica nos da fuerza, confianza y seguridad.

El sonido del tambor también armoniza nuestro segundo chakra Svadhisthana, activa nuestra energía sexual y nuestro espíritu creativo. La percusión estimula el erotismo, la pasión y la vitalidad.

En el caso de nuestro tercer chakra Manipura, la percusión proporciona la energía para proyectarnos al mun-

do y tener el poder personal suficiente para conseguir nuestros objetivos.

Y en consecuencia, cuando equilibramos y armonizamos estos tres primeros chakras, todos los demás se ven profundamente beneficiados y reforzados, produciéndose un equilibrio integral del sistema energético.

La percusión y el cerebro

Hasta la fecha, hay una cantidad muy limitada de investigaciones científicas sobre los efectos fisiológicos y neurológicos de los tambores, que resumimos a continuación:

1. Pérdida del continuum temporal (PCT): varios de los participantes en investigaciones sintieron pérdida de la noción del tiempo durante la sesión de percusión.
2. Sensaciones de vibración corporal, de que partes del cuerpo vibran y se expanden, sensación de presión sobre el cuerpo o sobre ciertas partes del cuerpo, movimientos de energía en forma de olas a lo largo del cuerpo, sensaciones de volar, de girar en espiral...
3. Energetización: mencionaron específicamente que se habían sentido con mayor energía durante o después de la sesión de percusión.

4. Fluctuaciones de temperatura: varias personas experimentaron cambios imprevistos de temperatura, escalofríos, calidez, sudor,...
5. Relajación, claridad mental: la mayoría notaron que se sentían particularmente relajados y activados mentalmente.
6. Experiencias de salida del cuerpo. Algunos experimentaron la salida de la habitación aunque su cuerpo permanecía en ella.
7. Presencia de entidades. Durante la sesión algunos sintieron la visita de seres incorpóreos como animales o personas conocidas ya fallecidas.
8. Imágenes. También comentaron haber visto colores, imágenes y formas geométricas.

Los nativos americanos se refieren al sonido del tambor como «el latido de la Tierra». La frecuencia de la resonancia electromagnética de la Tierra, que ha sido medida en 7,5 ciclos por segundo, resulta equivalente a las ondas cerebrales theta; por eso, el sonido del tambor permite a los chamanes alinear sus ondas cerebrales con la vibración de la tierra.

En China, investigaciones arqueológicas han descubierto pinturas rupestres de imágenes relacionadas con los ritmos del *I Ching* que se representa en el *Bagua*, compuesto de ocho trigramas. Según la filosofía taoísta es posible poner música de tambor al *I Ching*.

El *I Ching*, o *Libro de los cambios*, es un antiguo libro de sabiduría china que consta de sesenta y cuatro hexagra-

mas; cada uno de los cuales está relacionado con aspectos de las energías arquetípicas o universales.



I Ching.

Cada hexagrama contiene seis líneas; estas líneas son continuas (—) o discontinuas (- -). Las líneas continuas representan un pulso de tambor completo y las discontinuas dos pulsos rítmicos.

Las investigaciones realizadas mediante electroencefalogramas han confirmado que estas prácticas con percusión producen cambios en la actividad eléctrica del cerebro, que llevan a aumentar la presencia de los ritmos alfa, que es el estado que adquirimos cuando meditamos, y de los ritmos theta, que son los que se asocian al primer sueño.

La percusión y el trance

Nevill Drury, en su libro *The Elements of Shamanism*, escribe: «Hay algo que nunca deja de sorprenderme, y es que

después de aproximadamente una hora de tocar los tambores, la gente normal de ciudad es capaz de conectar con realidades místicas extraordinarias con las que nunca han soñado».

Para realizar el viaje al subconsciente, el chamán entra en un estado alterado de consciencia específico, que requiere permanecer alerta y consciente. En este estado es capaz de moverse a voluntad entre las diferentes dimensiones.

Michael Harner lo ha denominado Estado Chamánico de Consciencia (ECC):

Existen varias técnicas para entrar en el ECC, entre las que se encuentran la privación de estímulos sensoriales, el ayuno, la hiperventilación, el baile, el canto o recitación, tocar tambores, la exposición a temperaturas extremas y la disposición a los escenarios prescritos por las creencias y ceremonias rituales de la cultura. Pero el sonido de los ritmos monótonos es el camino más rápido hacia los estados de trance. De ahí que en todo el mundo el tambor siga siendo el instrumento predilecto de los sanadores. El trance provocado por estos ritmos, activa los procesos de curación y favorece la regeneración del cuerpo.

Otros investigadores, como el antropólogo R. Needham, se planteaban cuestiones semejantes:

La descripción más común, que se encuentra una y otra vez en la literatura etnográfica, dice que el chamán toca el

tambor para establecer contacto con los espíritus», y «se ha descubierto que en todo el mundo la percusión, cualquiera que sea la forma en que se produzca, permite y acompaña la comunicación con el otro mundo.

Existen muchas teorías sobre este fenómeno, pero aún no se le ha encontrado una explicación científica.

Los chamanes cuentan que para iniciar el «camino al subconsciente» es necesario realizar sesiones de ritmo con tambores, ya que estos les facilitan entrar en un estado alterado de consciencia. Para favorecer un estado mental que ayude a realizar el viaje al subconsciente, es necesario escuchar un sonido rítmico de 205 a 220 golpes por minuto. Este ritmo provoca al cerebro a producir ondas cerebrales lentas, de 7 a 4 ciclos por segundo, o menos.

Además, describen el sonido del tambor como «la voz de los espíritus». Se dice que el chamán fabrica la caja del tambor con un trozo del Árbol de la Vida proporcionado por sus guías. Así pues, cada vez que el chamán toca el tambor, entra en conexión con el centro de la Madre Tierra y entabla una relación personal con el tambor.

Los chamanes y los sanadores de Siberia y Oriente Medio utilizan tambores planos de dos parches, que son unas cajas redondas que pueden ser tocadas por ambos lados. En Norteamérica, los sanadores descendientes de los indios americanos usan otros de mayor tamaño.

Encuentra tu tambor

Para tus sesiones de sanación con ritmo te aconsejamos que utilices un tambor chamánico, por su poder de sanación.

Nuestras recomendaciones para ello son:

1. Que, como decimos, tu tambor sea chamánico: sus parches deben ser de piel, pues el plástico o la hojalata emiten un sonido muy fuerte y desagradable y la vibración que desarrollan no tiene una función sanadora.
2. Que el parche esté terso y firmemente agarrado a la caja.
3. Que su tamaño sea acorde a la complejión de tu mano, para que puedas sujetarlo firmemente y te resulte fácil tocarlo.
4. Toca primero el tambor con las manos y observa qué te hace sentir, para crear una interacción con el tambor y poder captar su sonido.
5. Activa el tambor con tus manos y diferentes baquetas, para obtener toda la gama sonora y vibratoria que puede producir ese instrumento en particular.
6. Tómate el tiempo que necesites para observar, tocar y escuchar los distintos modelos.
7. Cuando sientas una conexión especial con alguno de ellos, ¡enhorabuena, has encontrado tu tambor!

Cuidados del tambor

El tambor, al igual que otros instrumentos, necesita unos cuidados para que se mantenga la calidad de los sonidos que producen:

No debe estar expuesto a cambios bruscos de temperatura, ya que su parche puede perder tersura.

No debe lavarse nunca con agua ni detergentes.

Cuando no lo utilices, debe estar guardado en una funda que lo proteja de golpes y de temperaturas extremas.

No debes poner nunca nada encima del parche de piel.

Si tu tambor es de piel sintética, no debes engrasarlo, sin embargo, si es de piel natural podrás hacerlo de acuerdo a las instrucciones que te indique el fabricante.

No lo dejes apoyado sobre la mesa o en el suelo por la parte del parche.

Si lo activas con la mano, intenta no llevar anillos que puedan rozar la piel del parche.

Instrumentos de percusión para utilizar en terapia*Instrumentos de percusión afinados*

Se llama así a los instrumentos de percusión que pueden dar varias notas, es decir, que son melódicos ya que son

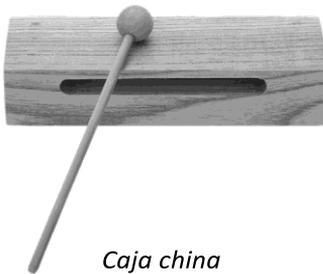
capaces de tocar distintas melodías. Entre ellos encontramos el xilófono, la marimba, el vibráfono, el carrillón, los tímboles....

Todos ellos precisan de baquetas para ser tocados, al igual que los instrumentos no afinados... Estos instrumentos se podrían usar en terapia, pero debido a su tamaño se hace muy difícil utilizarlos.

Se pueden usar en terapias grupales de ocho o más personas, y es muy interesante hacerlo, ya que combina percusión rítmica con melodías armónicas.

Instrumentos de percusión no afinados

Estos son los conocidos con el nombre de instrumentos de altura indeterminada. Son instrumentos rítmicos que no son capaces de sonar en diferentes tonos y por tanto con ellos no se pueden tocar melodías, pero si pueden ser usados, por sus dimensiones adecuadas, para terapia.



Caja china

Es un bloque rectangular de madera con una o dos aberturas o ranuras longitudinales en cada lado. Se coloca sobre la palma de la mano, ahuecándola lo suficiente para que funcione como caja de resonancia, mientras que se activa con una baqueta de madera.

*Maracas*

Originariamente eran calabazas huecas con mango, en cuyo interior se introducían semillas que sonaban al ser agitadas. Actualmente se fabrican también en metal, madera, plástico y las semillas han sido sustituidas por bolitas de plomo, piedrecillas.

*Claves*

Son un par de palos cortos y cilíndricos de madera dura que se hacen chocar entre sí, procurando formar una concavidad con las manos para conseguir una caja de resonancia y se percute ligeramente el uno contra el otro.

*Triángulo*

Es un triángulo metálico abierto por uno de sus ángulos. Se suspende por uno de sus vértices con una pequeña cuerda y se percute por fuera o en alguno de sus vértices con una barrita también metálica.

*Pandereta*

Consiste en un aro de madera cubierto con un parche de piel, sujetado por otro aro de metal. Del aro de madera penden unas arandelas o sonajas.

*Gong*

Es un disco de bronce suspendido en un marco. Presenta todo el borde doblado hacia abajo para que vibre. Se golpea con un mazo almohadado, obteniendo así un sonido de afinación no definida. Pueden ser de diferentes tamaños, desde 60 centímetros hasta metro y medio de diámetro.

*Bombo*

Conocido con el nombre de tambor grande. Es un tambor de gran tamaño con dos parches que se tensan mediante tensores. Se golpea con una baqueta grande de madera cuya punta está forrada de cuero o lana. Su sonido es redondo, grave, profundo y de larga duración.

*Cabasa*

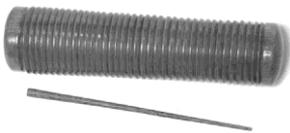
Originariamente era una calabaza seca y hueca que se sostenía desde el mango situado en su parte inferior. En la actualidad, se recubre de una red de pequeñas bolitas de plástico o metal los cuales producen un sonido característico.

*Bongos*

Son dos pequeños tambores de diferente tamaño unidos entre sí. Su origen es afrocubano y puede decirse que son dos pequeños timbales, puesto que pueden ser igualmente afinables, uno agudo y otro grave. Se toca colocando el grave a la izquierda y se percute por los bordes con los dedos índice, medio y anular.

*Congas*

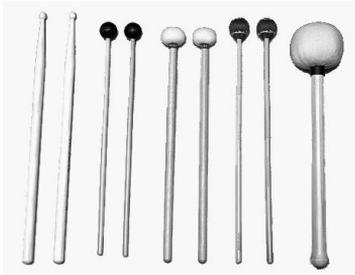
De similares características en cuanto a la forma y técnica de ejecución que los bongos, pero con una caja bastante más larga. Su origen es también latino y africano y está muy difundido en la música ligera.

*Güiro*

También denominado «raspador de calabaza». Es un instrumento de origen indoamericano, fabricado con una calabaza alargada y hueca a la que se le hacen líneas transversales en relieve en su superficie. El sonido se produce cuando esta superficie se frota con una varilla de metal o de madera.

*Pandero*

Guarda cierta similitud con la pandereta. Está formado por un aro de madera o metal sobre el que se tensa un parche de piel. Se golpea con una baqueta o con la mano.

*Baquetas*

Los percusionistas emplean diversos utensilios para tocar sus instrumentos. En los de percusión afinados utilizan baquetas. Son una especie de varillas con una bola en la punta. Esta bola puede ser de distintos materiales (metal, plástico, tela, lana,...) dependiendo del efecto sonoro que el músico quiera conseguir al golpear el instrumento.

Práctica personal para activar nuestro ritmo interior

A continuación vamos a desarrollar diversos ejercicios rítmicos que no requieren ninguna experiencia previa. Sin embargo, es preciso que les dediques tiempo, en un lugar donde no puedan molestarte, para poder ir experimentando e integrando el poder sanador del ritmo.

ENCUENTRA TU PROPIO RITMO

- Para hacer este ejercicio puedes sentarte o tumbarte boca arriba. Elige una posición que te permita relajarte y cierra los ojos. Si te llega algún pensamiento, no te preocupes por él, simplemente déjalo ir.
- Cuando estés listo, pon una mano sobre tu corazón y escucha cómo es su ritmo... dedica algún tiempo a establecer contacto con tu propio ritmo, fija tu atención en el intervalo que hay entre latido y latido.
- Una vez que sientas que has identificado el ritmo de tu corazón vamos a reproducirlo con las manos, dando palmas al mismo ritmo del corazón. Haz lo mismo marcándolo con un tambor o dándote pequeños toques sobre las piernas, el pecho, los brazos.
- Cuando hayas interiorizado tu ritmo cardiaco, intenta meter dos pulsos (o dar dos palmadas) entre latido y latido cardiaco. Cuando esto ya lo hayas perfeccionado, practica metiendo tres pulsos o cuatro por latido.
- Una vez hayas experimentado estos ritmos, introduce las pausas, es decir: pulso, pausa, pulso, pausa... y así sucesivamente.

El siguiente puede realizarse con cualquier tipo de instrumento de percusión, en grupo o individualmente.

VENDAVAL PERCUSIVO

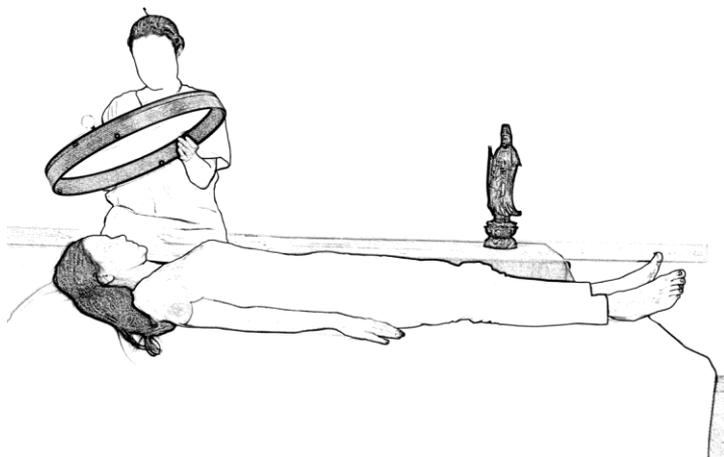
- Consiste en ir aumentando progresivamente la intensidad del sonido del tambor hasta crear un vendaval sonoro.
- Siéntate relajado sobre el suelo o una silla y coge el instrumento de percusión que más te guste. Empieza tocando con suavidad, de manera que el sonido del instrumento apenas sea audible. No es necesario que sigas un ritmo determinado. Cierra los ojos y deja que tu respiración fluya libremente y que el sonido vaya creciendo poco a poco.

- Ve aumentando la intensidad, hasta que el instrumento emita un sonido «atronador». Cuando hayas alcanzado el punto culminante, empieza a disminuir la intensidad del instrumento, como si los sonidos se perdiesen en la distancia, extinguiéndose lentamente.
- En esta práctica podrás experimentar cambios fisiológicos cuando vayas aumentando la intensidad. Por ejemplo, te subirá la temperatura, el ritmo de tus pulsaciones aumentarán, el respiratorio se acelerará.
- Al contrario, cuando bajes la intensidad, podrás comprobar cómo te vas serenando, tus músculos se relajan y el corazón late más despacio...

Técnicas de sanación con percusión

ENERGETIZANDO LOS CHAKRAS

En esta terapia trabajaremos armonizando y potenciando el correcto flujo de la energía por los chakras.



Energetizando con tambor.

-
- Primero, nuestro cliente se tumba boca arriba y cogeremos nuestro tambor chamánico colocándonos a unos 20 centímetros de sus pies.
 - Comenzaremos a activar nuestro tambor con golpes suaves y continuos. Poco a poco iremos subiendo la intensidad y el ritmo hasta llegar al máximo volumen del tambor.
 - Una vez llegados a este punto, lentamente, iremos descendiendo la intensidad hasta casi desaparecer. Esto debe durar alrededor de dos minutos.
 - Una vez realizada la primera activación, nos colocamos en la zona de las rodillas y volvemos a repetir los pasos anteriores.
 - A continuación repetimos este proceso en la zona los chakras primero, segundo, tercero, cuarto, quinto, sexto y séptimo y a 20 centímetros de la cabeza del cliente.
 - Después pediremos a nuestro cliente que si es posible se tumbe boca abajo y continuaremos con la terapia.
 - En este caso comenzaremos activando nuestro tambor, de la manera antes explicada, a unos 20 centímetros de la cabeza e iremos descendiendo de la siguiente manera: a 20 centímetros de la cabeza, séptimo, sexto, quinto, cuarto, tercer, segundo y primer chakras, zona de las rodillas, zona de los pies y a 20 centímetros de la zona de los pies.
 - Una vez terminada la terapia dejaremos unos minutos de silencio y tendremos preparado un vaso de agua para ayudar a nuestro cliente a estar presente.
-

SANANDO PUNTOS CONCRETOS

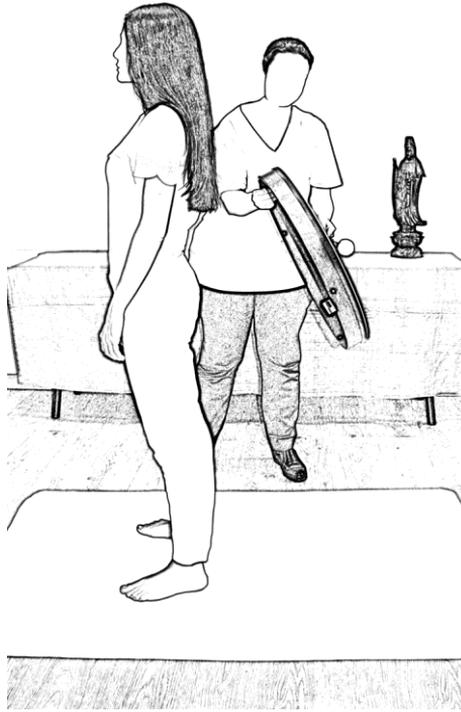
- Si el cliente padece alguna afección en particular, podemos realizar una suave activación rítmica, de entre cinco y diez minutos.
- Primero, nuestro cliente se tumbará boca arriba y cogeremos nuestro tambor chamánico, nos colocaremos a unos 20 centímetros de sus pies y comenzaremos a activar nuestro tambor con golpes suaves y continuos, durante unos dos minutos.

-
- A continuación realizaremos los pasos referidos en la técnica de terapia «Energizando los chakras», con una diferencia. Ascenderemos por pies, rodillas, y chakras, pero solamente mantendremos durante un u minuto la activación en cada uno de los puntos.
 - Una vez hayamos activado los chakras y llegado hasta la zona de la cabeza, iremos a tratar la zona o zonas afectadas que tenga el cliente.
 - Para ello, colocamos nuestro tambor a una distancia de unos 20 centímetros, dirigiendo el centro de la membrana hacia la zona particular, activando el tambor durante un mínimo de seis minutos.
 - Hay que procurar que el sonido no resulte molesto, pero si lo fuese, debemos alejarnos un poco más de la zona a tratar hasta que el cliente se encuentre cómodo.
 - Una vez terminado el tratamiento localizado, nos situaremos en la zona de la cabeza y descenderemos por los chakras hasta la de los pies, manteniendo la activación de un minuto en cada punto.
 - Una vez terminada la terapia dejaremos unos minutos de silencio y tendremos preparado un vaso de agua para ayudar a nuestro cliente a volver a estar presente.
-

PROTECCIÓN DEL AURA

Para realizarla necesitamos un tambor grande que emita un sonido la más profundo y rotundo posible, como un tambor chamánico o un pandero celta.

- Los sonidos del tambor pueden utilizarse directamente para fortalecer el aura y activar nuestras «defensas psíquicas». Para ello actuaremos de la siguiente manera:
- Colocaremos al cliente de pie, le pediremos que entrecierre los ojos, sin llegar nunca a cerrarlos del todo, fijando la vista en un punto indefinido, y que se relaje concentrándose en su respiración.



Protección aura (de pie).

- El terapeuta comienza a construir un aura protectora, para ello golpea suavemente la piel del tambor, con las manos o con una maza. Lo importante es crear un sonido ininterrumpido, rápido, claro pero delicado.
- Mientras se realiza el ejercicio, el tambor debería estar a un metro, aunque la distancia aconsejada podrá variar según diversos factores, como la potencia del golpeo o la sensibilidad del cliente.
- El terapeuta se coloca enfrente del cliente, a la altura de los pies, y golpea el tambor tres veces y sin parar, sube a la altura de las pantorrillas y después a las rodillas.
- Cuando los pies y las rodillas están cargados del sonido del tambor, continuaremos ascendiendo por el pubis, el ombligo, el pecho, la garganta y el entrecejo, hasta llegar a la cabeza.

- A continuación, el terapeuta coloca el tambor a la altura de la coronilla del cliente, siempre a una distancia prudencial del oído, y empieza a bajar por la parte posterior del cuerpo del cliente, sin dejar de golpear el tambor.
- Las vibraciones del tambor irán rodeando el cuello, los omóplatos, los riñones, los glúteos, las pantorrillas y los pies.
- Una vez terminada la terapia, el cliente deberá tomarse un tiempo para sentir los efectos.
- Las vibraciones, además de fortalecer el aura, activan el sistema respiratorio, haciendo más intensa la respiración, purificando y fortaleciendo los chakras.

CASO PRÁCTICO

Guillermo, estudiante de veintiún años, vino a terapia porque había suspendido tres veces el examen práctico de conducir y necesitaba aprobarlo porque se sentía fracasado.

Según sus palabras, tenía tal ansiedad y miedo a suspender otra vez, que le sudaban tanto las manos que no podía sujetar el volante y las piernas le temblaban sin poder controlarlas.

Acordamos que la mejor terapia para poder gestionar su miedo y su ansiedad era trabajar con el tambor chamánico, el primer chakra, para equilibrar el miedo y reforzar su seguridad.

Guillermo se tumbó y comenzamos a realizar la técnica «Sanando puntos concretos». Ascendimos des pies a cabeza activando el tambor durante un minuto en cada punto. Una vez terminado este primer proceso, activamos durante seis minutos el primer chakra, pero pasado este tiempo observamos que su respiración se había acelerado y se concentraba en la zona del estómago.

Decidimos activar el chakra del plexo solar para volver a equilibrar su respiración y así poder disminuir la ansiedad y movilizar su poder personal. Lo necesitaba para fortalecer su autoestima y aprobar el examen.

Comenzamos la activación en este chakra, pero pasados los seis minutos aún no se había relajado suficientemente la respiración y opté por mantenerla unos minutos más. Después, y asegurando que su respiración ya era armónica, proseguimos con la técnica, descendiendo desde la cabeza a los pies.

Al finalizar la sesión, Guillermo se encontraba más liberado y relajado, incluso notaba que pesaba menos y cuando le pregun-

tamos cómo se sentía si pensaba en el examen, nos confirmó que estaba mucho más seguro de sí mismo.

Guillermo volvió a los tres días para reforzar esta sensación de seguridad y de confianza en sí mismo, y realizamos la misma técnica que había utilizado en la sesión anterior.

A la semana siguiente recibí la llamada de Guillermo para agradecerme la ayuda, porque, por fin, había aprobado su carnet de conducir.

LOS CUENCOS DE CUARZO

Antecedentes

Los cuencos de cristal de cuarzo están basados en la tradición del uso de los cuencos tibetanos y aportan una nueva dimensión dentro del mundo de la vibración y el sonido.

Cuando escuchas y sientes el sonido y vibración de los cuencos de cuarzo, cada una de tus células está recibiendo un masaje vibracional que te relaja, produciendo un profundo estado de bienestar físico, emocional, mental y energético.

Las vibraciones sonoras de estos cuencos nos ayudan a reestructurar nuestras moléculas, a mejorar la conexión entre nuestras frecuencias cerebrales, a fortalecer nuestro campo electromagnético o aura y a mejorar nuestro estado emocional.

El origen de los cuencos de cuarzo es relativamente reciente, surgen en los años ochenta, cuando se comenzó a experimentar con el polvo de cuarzo y su fundición.

Para poder entenderlo un poco mejor observemos por cuántas fases de fabricación tiene que pasar el cuarzo para poder llegar a ser un cuenco:

1. *Trituración del cuarzo.* Primero, el cuarzo se tritura a 7,5 centímetros de diámetro, en una segunda etapa se muele a 2,5 centímetros, consiguiendo el polvo de sílice.
2. *Fundición en horno eléctrico.* El polvo de sílice se mete lo más apretado posible en un molde de grafito o de carbono, para evitar la entrada de pequeñas cantidades de aire que originarían burbujas que podrían causar la rotura del cuenco.
Estos moldes se meten en un horno al vacío, a la temperatura de 4.000° C, donde se fusiona el cuarzo.
3. *Compactado y pulido.* El proceso de elaboración es complejo, en esta última fase se pulen y se eliminan los posibles fallos que tenga el cuenco a través de máquinas especiales para ello.

Características de los cuencos de cuarzo

El cuarzo es uno de los minerales más abundantes del planeta y posee una gran resonancia con el hombre, por-

que en nuestro organismo encontramos sustancias cristalinas que están presentes en los huesos, la sangre, el cabello, la piel, las uñas...

Además, nuestro ADN tiene una estructura en doble espiral muy similar a la del cristal de cuarzo. También tenemos cuatro moléculas de sílice por cada una de nuestras células, y está presente en la estructura cristalo-coloidal líquida del cerebro. Todo esto hace que tengamos una gran resonancia con los cristales.

El cuarzo actúa como conductor y transformador de energía. Tiene la cualidad de ser «acústico-luminiscente», lo que significa que puede convertir ondas sonoras en luz.

Dentro de la industria tecnológica es un material muy utilizado, ya que tiene cualidades «piezoeléctricas», esto quiere decir que puede transmitir información de un sitio a otro.

Los cristales de cuarzo vibran de una forma regular y tienen una estructura molecular interna en espiral. Esto hace que los cuencos de cuarzo produzcan una onda sinusoidal pura, creando un sonido multidireccional que puede expandirse hasta un kilómetro de distancia y tardar varios minutos en extinguirse.

Los efectos de los cuencos de cuarzo

Las vibraciones producidas por los cuencos nos envuelven y proporcionan un estado de relajación que nos per-

mite activar nuestra energía de sanación, mientras que nos conducen a un estado de profundo bienestar.

No obstante, sus vibraciones son tan poderosas que cuando algunas personas se ven expuestas a sus frecuencias pueden sentirse inquietas, nerviosas, con malestar físico, como dolor de cabeza, náuseas, mareos...

Esto es debido a que el sonido de los cuencos actúa como un «bisturí» que remueve estados emocionales y mentales estancados, produciendo una crisis curativa que dará lugar a un nuevo orden cuando las frecuencias coherentes emitidas por los cuencos sean incorporadas a nuestros sistemas.

Cada persona necesita su propio tiempo para poder incorporar los cambios producidos por estas frecuencias, ya que la rapidez de estos sonidos es tan poderosa que en ocasiones no ofrece el tiempo suficiente para que la persona pueda gestionar el cambio de forma serena y armónica, y por esto se pueden producir las crisis curativas más o menos agudas.

Por ello hay que estar atentos a las necesidades de cada cliente, observando cuándo es mejor utilizar unas frecuencias u otras, y además determinar la duración a su exposición, pues podemos generar una saturación en el organismo de la persona y dar lugar a una crisis curativa aguda.

Por nuestra experiencia, es bastante frecuente ver cómo en un concierto de cuencos de cuarzo hay personas que al poco tiempo se levantan y dejan la sala. Esto no

es porque el terapeuta sea inexperto o los sonidos resulten perniciosos, sino porque, como hemos comentado antes, los sonidos de los cuencos remueven las emociones y procesos mentales estancados y no todas las personas están en el momento adecuado para poder sobrellevar el cambio que esto conlleva.

A estas personas les aconsejamos que no dejen de experimentar los beneficios de estos sonidos y se vayan acostumbrando poco a poco ellos, incrementando el tiempo de exposición a medida que se vayan sintiendo a gusto.

Sin embargo, no es aconsejable estar más de 50 minutos, pues después de este tiempo el organismo ya ha incorporado las frecuencias que necesita y puede saturar, produciendo sensación de letargo. Como todo en la vida, la virtud está en la justa medida de las cosas.

También es importante saber que aunque las personas se duerman en una sesión o concierto, los efectos sanadores de las frecuencias de estos cuencos siguen haciendo su efecto en ellas.

Tipos de cuencos de cuarzo

Desde que comenzó el uso en terapia de estos instrumentos se han ido estudiando y desarrollando nuevas combinaciones de cristales y minerales. Podemos destacar los más conocidos:



Cuencos de cuarzo.

- *Nevados.* Blancos, opacos y muy sólidos, van desde los 15 a los 60 centímetros.
- *Cristalinos.* Transparentes, pulidos y delicados, van desde los 13 a los 20 centímetros.
- *Coloreados.* Son variedades de cuarzo, como cuarzo rosa, cuarzo ahumado, cuarzo rutilado, que van desde los 18 a los 23 centímetros.
- *Alquímicos.* Son el resultado de mezclar el cristal de cuarzo con distintos minerales y metales y se pueden encontrar en diferentes diámetros.

Para su aplicación en terapia, se fabrican algunos cuencos con un pequeño mango. Estos cuencos son más bien pequeños, con diámetros entre 14 y 18 centímetros, para evitar un peso excesivo y facilitar el movimiento y el desplazamiento alrededor del cuerpo del cliente.

Variedades según el metal componente

En un principio, los sonidos agudos proceden de los cuencos de menor tamaño y los sonidos graves tendrán

un mayor diámetro. Podemos destacar que el sonido varía según el grosor de las paredes del cuenco y en el caso de los cuencos alquímicos, también varía por su fusión con otros minerales:

- *Oro clásico.* Este cuenco está bañado en oro de 24 quilates. Desarrolla la energía de acción, éxito y nobleza, expandiendo el alma.
Te reconecta con tu ser superior, energiza molecularmente el cuerpo y te ayuda a descubrir y entender las experiencias de la vida.
- *Oro agua.* Este cuenco ayuda a equilibrar la mente analítica y a transformar bloqueos emocionales que causan desarmonía.
Limpia y activa los chakras superiores. Su energía masculina y su color alivian la depresión y levantan el ánimo.
- *Oro océano.* El cuenco fomenta la comunicación y la activación de la glándula timo y del chakra de garganta. Las frecuencias masculinas del oro y los elementos del agua crean amor, equilibrio, autorrealización y adaptación con las fuerzas sanadoras de la naturaleza.
- *Oro blanco.* Las frecuencias puras de este cuenco desarrollan la imaginación, la creatividad y la conexión con el niño interior.

También trabajan poderosamente con el plexo solar, potenciando la autoestima, la expresión artística y la prosperidad. Esta mezcla de oro blanco y cristal de cuarzo crea frecuencias suaves, sutiles y elevadas que potencian la autoconfianza.

- *Platino*. El cuenco de platino estimula la energía femenina, alivia el estrés y la depresión, alinea el cuerpo emocional y desarrolla la intuición. Este cuenco unifica el cuerpo físico y emocional. Tiene un efecto calmante y aporta una cualidad de enraizamiento y estructura, generando conexión interior.
- *Madreperla*. Un armonizador natural de cristal de cuarzo con esencia de perla, que nos transmite la energía de Venus, la diosa del amor. La energía de las perlas representa la constante presencia y plenitud del espíritu. Ayuda a trabajar aspectos emocionales y a desarrollar cualidades maternas en un ambiente seguro y reconfortante.
- *Cuarzo rosa*. Este cuenco es una fusión de cuarzo rosa natural y cristal de cuarzo. Las cualidades calmantes y curativas del cuarzo rosa son bien conocidas. Su afinidad natural con el amor lo convierte en una maravillosa herramienta para el chakra corazón.

Las energías vibracionales del cuarzo rosa son poderosas, fluyendo suavemente por nuestros campos áuricos y ayudando a eliminar traumas emocionales, a liberar bloqueos y a devolvernos a un estado natural de felicidad.

- *Moldavita*. Este cuenco está realizado con un proceso especial que funde la moldavita con la estructura cristalina del cuenco, de manera que cambia la estructura tonal y crea un sonido verdaderamente de fuera de este mundo.

Este singular cuenco realmente impacta a todo aquel que lo ve o lo oye.

La moldavita es una roca afectada por impactos de meteoritos. Este mineral de alta frecuencia cataliza el cambio, ayudando al crecimiento y a la transformación, abre nuestro corazón y estimula nuestra conexión con la energía del universo.

Desarrolla la percepción psíquica, proporcionando una visión mental expandida, ayuda a meditar y a alinear el ser con el Propósito Superior.

- *Amatista*. Este cuenco es potenciador espiritual y da apoyo a la expansión del chakra del tercer ojo, fomentando la intuición y la sabiduría.

La amatista es un cristal que ayuda en las transformaciones personales y a entender las lecciones y oportunidades que hay detrás de los momentos de crisis y

otras experiencias. También evoca serenidad y habilidad intuitiva, ayudando a equilibrar mente y cuerpo.

- *Rubí.* En este cuenco se unifica la amorosa protección del rubí con el cuarzo, irradiando sabiduría espiritual, salud, y riqueza.
El cuenco de rubí, con sus tonos rojizos, fomenta la seguridad en uno mismo, el afán de supervivencia y la capacidad de generar recursos económicos.
- *Citrino.* Miembro de la familia del cuarzo, el citrino alinea los chakras de raíz y plexo solar. Como leyendaria «piedra de mercaderes», ayuda a expandir y mantener la riqueza. El cuenco de citrino potencia el optimismo, el equilibrio, la iniciativa y el poder personal, y además refuerza la autoestima.
- *Gran madre.* El amor y cuidados de la energía ancestral de la Tierra están representados en este cuenco. Su vibración te conduce a conectar con la sabiduría intemporal de tu alma. La fusión del cristal de cuarzo junto al hierro te alinea con la fuerza, oxigenando la sangre, energetizando todo nuestro organismo y aportando ganas de vivir.
- *Buda.* Este nuevo cuenco tiene que ver con la alegría, la relajación, el dejarse ir, la creatividad, la prosperidad, la paz y la sabiduría.

El cuenco Buda irradia el amor, la compasión y la jovialidad de las enseñanzas orientales.

- *Gran padre.* La esencia de este cuenco es la unión de la sabiduría ancestral masculina con las energías de la Tierra.

Nos ayuda a conectar con nuestra herencia ancestral para desarrollar nuestras virtudes y conocimiento interior. Inspira diplomacia y discernimiento de valores tradicionales.

- *Cuarzo ahumado.* El cuarzo ahumado promueve la estabilidad y el equilibrio.

Este cuenco trabaja el chakra raíz, potenciando la seguridad y procreación. Las energías serenas de este cuenco estimulan la cooperación y pertenencia al grupo.

- *Indium.* Este cuenco de profundo color violeta-azul contiene indium, un mineral que ayuda, con la absorción de vitaminas y minerales, al equilibrio en el alineamiento de la energía corporal.

Ilumina la vida interior, dando acceso a todos los aspectos del Ser. Ayudando al cambio físico hacia el equilibrio masculino/femenino y trascendiendo todos los sistemas de creencias culturales.

- *Indium océano.* Este cuenco emite una frecuencia alta y suave que se comunica con el cuerpo y lo ayuda a

adaptarse a un estado de equilibrio. Potenciado con el indium, este oligoelemento fomenta la longevidad. Es un catalizador para mejorar estilos de vida, y da más movilidad, activación del tercer ojo (glándula pineal) y alineamiento espiritual.

- *Índigo egipcio.* El cuenco Índigo Egipcio está compuesto de vanadio, que es el metal más antiguo que existe y está diseñado y creado para conectar armoniosamente la sabiduría de los antiguos.

Beneficios de los cuencos de cuarzo

Su cualidad sanadora es tan espectacular que el Dr. Gaynor trabaja con el sonido y las vibraciones de estos instrumentos para ayudar a sus clientes con enfermedades mortales o crónicas. Además, dice que «el sonido puede guiarnos, como un láser, al centro mismo de nuestra esencia, a la realización más alta de un espíritu y a un cuerpo sano».

A un nivel más general, podemos destacar otras propiedades de la terapia con los cuencos de cristal de cuarzo:

1. Equilibra el campo áurico del ser humano.
2. El sonido de los cuencos permite viajar por estados modificados de consciencia, puesto que su influencia modifica las ondas cerebrales.

3. Equilibra el sistema nervioso.
4. Favorece la circulación sanguínea.
5. Favorece la oxigenación celular.
6. Modifica los niveles de adrenalina.
7. Mejora el ritmo respiratorio.
8. Realiza un suave masaje de nuestros órganos internos.
9. Libera tensiones y bloqueos emocionales.
10. Proporciona seguridad y confianza.
11. Armoniza los hemisferios cerebrales.
12. Libera contracturas musculares.
13. Es útil en caso de sufrir problemas óseos.
14. Trabaja eficazmente la artrosis.
15. Deshace las piedras de riñón.
16. Es muy eficaz si se sufre depresión.
17. Estimula la conexión neuronal.
18. Es eficaz en casos de Alzheimer.
19. Corrige dislexia y TDH.
20. Potencia las esencias florales y los aceites esenciales.

Si llenamos un cuenco de agua y activamos su sonido podremos observar cómo se forman figuras geométricas dentro del agua, y si probamos a aumentar la intensidad veremos cómo el agua empieza a entrar en una especie de efervescencia.

Esto nos puede ofrecer una idea del efecto que producen estos instrumentos en el cuerpo, cuando sabemos que

está formado por más de un 70 por ciento de agua. En este sentido el Dr. Jeffrey Thompson, director del Centro de Investigaciones Neuroacústicas del Instituto de Ciencias Humanas de California, dice:

Dado que el sonido viaja cinco veces mejor por el agua que por el aire, la estimulación en el cuerpo de la frecuencia sonora es una forma muy eficaz de estimulación corporal total, sobre todo a nivel celular.

El estímulo directo de un tejido celular vivo, utilizando la vibración de la frecuencia del sonido, ha desarrollado el metabolismo celular, y con ello hace posible la movilización de una respuesta celular de curación.

El sonido de estos cuencos afecta de manera integral a la persona, equilibrando el cuerpo energético, chakras, nadis y campo áurico.

Dependiendo del tamaño, de las frecuencias a las que estén afinados y de los cristales con los que estén fabricados los cuencos, estos se utilizarán para abordar las diferentes dolencias que puedan presentar los clientes en terapia.

Los sonidos graves, pertenecientes a cuencos de un diámetro entre 40 y 60 centímetros, se utilizan para equilibrar, armonizar y enraizar los tres primeros chakras por sus sonidos graves, amplios y profundos.

Los sonidos más agudos, en cuencos de entre 18 y 35 centímetros, resuenan con los chakras superiores, por sus sonidos más focalizados, agudos y penetrantes.

Cómo elegir tu cuenco de cuarzo

Primero obsérvalos y fijate si alguno te llama especialmente la atención por su brillo, su forma, su color o su textura. Una vez que hayas elegido un cuenco por alguna de estas cualidades, apóyalo en un lugar seguro y da los siguientes pasos:

1. Pon tus manos sobre los bordes superiores, cierra los ojos y observa cómo al cabo de un rato comienzas a sentir una vibración, un cosquilleo o calor en tus manos. De hecho, notarás como si el círculo se ensanchara.
A continuación sentirás cómo el círculo se retrae y tienes una leve sensación de frío. Digamos que el movimiento energético es como el latido de un corazón.
2. Repite el proceso anterior, pero esta vez poniendo las manos alrededor del cuenco y observa...
3. Por último pon las manos en la base, con cuidado de que no se caiga, y prepárate a experimentar esa sensación.

Sintonización de los cuencos de cristal de cuarzo

Es conveniente «sintonizar» con los cuencos cuando los adquirimos y antes de comenzar a usarlos. Para ello nos unimos energéticamente a su poder de sanación.

La forma de realizarlo tiene las siguientes pautas:

1. Pon el cuenco boca abajo y coloca las manos encima.
2. Concéntrate en la energía que emite el cuenco.
3. A continuación, sabiendo en qué nota está afinado el cuenco, concéntrate en el color del chakra al cual representa, con la intención de que active su energía y pueda trasmitirla para lograr la sanación.
4. Da la vuelta al cuenco y expresa tu agradecimiento. En función de cuáles sean tus creencias, puedes apelar a un guía espiritual, a la energía del universo,...

Otra forma de sintonizar con los cuencos es ponerlos boca abajo, activar un diapasón 528 Hz y colocar la punta sobre la base del cuenco. Esta activación la realizamos tres veces. Posteriormente seguimos con la fase de agradecimiento explicada antes.

Cuando el terapeuta experimente o esté pasando por crisis personales o cambios internos profundos, es conveniente repetir este proceso de activación para volver a sintonizar con la energía sanadora del cuenco de cuarzo y poder realizar plenamente las sesiones de sanación.

Puede ocurrir que en ocasiones un cuenco no suene como debería, y esto puede ser por diversas razones:

- La energía de la persona no es afin al cuenco. Esto puede ser temporal.

- La persona que activa el cuenco está enferma físicamente.
- Si emocionalmente la persona se encuentra en desequilibrio.
- Si la temperatura ambiental es muy baja.
- El cuenco solamente reconoce la energía de la persona que lo utiliza. Por eso, al igual que ocurre con los minerales, no se prestan. Cada uno utiliza el suyo.

Formas de activar los cuencos de cuarzo

Para sacar el mayor rendimiento a los cuencos, el lugar más adecuado para colocarlos es el suelo, sobre todo si es de madera, ya que transmite de una manera muy eficaz las vibraciones producidas por estos instrumentos.

Por ello, realizaremos las terapias, meditaciones o conciertos teniendo tumbadas a las personas, para que puedan experimentar y sentir las vibraciones que les llegan a través del suelo.

Antes de activar el cuenco, lo colocaremos sobre una superficie firme. Sobre ella pondremos un aro de goma, para conseguir una total estabilidad y evitar que el cuenco se mueva cuando lo activemos y pueda romperse.

Para activar los cuencos nevados medianos, pequeños y los alquímicos, se usan baquetas que suelen ser de plástico, forradas de piel o con mango de madera.

En el caso de los cuencos nevados grandes se utilizan baquetas de madera con una bola de goma en el extremo, para evitar los chasquidos que se producen con el roce, siendo un sonido más suave y tenue.

Existen tres formas básicas de activarlo:

1. Con un golpe suave y lento en la parte superior.
2. Con suaves golpes rítmicos y constantes en su parte superior.
3. Frotando la baqueta alrededor de su borde externo, nunca por dentro, y manteniendo una presión constante.

Los giros de frotación pueden ser tanto a derecha como a izquierda.

Activaremos el cuenco a 5 centímetros del borde superior exterior, tanto si golpeamos como si friccionamos, y en ningún caso lo activaremos por dentro ya que se podría resquebrajar.

Limpieza y mantenimiento de los cuencos de cuarzo

Puesto que el cuenco tiene mineral vivo en su composición, debemos aplicar unos cuidados mínimos para preservar su sonido y vibración:

Conviene mantener los cuencos hidratados, para evitar que se puedan resquebrajar.

Podemos hidratarlos con un vaporizador con agua destilada.

Aunque los cuencos se limpian con su propia vibración, opcionalmente se puede aplicar la vibración del diapasón angélico 4.096 Hz para potenciar esta limpieza.

Podemos llenarlo de agua y ponerlo 20 minutos al sol para hidratarlos y después vaciarlo y secarlo con una gamuza limpia.

El almacenaje ideal para los cuencos es una funda especial recubierta de goma espuma o poliespan, para evitar posibles golpes y poderlos transportar con facilidad.

También se pueden colocar en estanterías como un objeto decorativo más. En este caso debemos limpiarlos e hidratarlos con mayor frecuencia.

Práctica personal con los cuencos de cuarzo

Antes de comenzar a realizar una terapia de sanación con estos maravillosos instrumentos es necesario que nosotros, como terapeutas, percibamos y experimentemos sus vibraciones y sonidos.

Para ello te propongo varias meditaciones guiadas mientras tú estás activando tu cuenco. Estas meditaciones podrás utilizarlas posteriormente en tus sesiones de relajación y sanación.

Antes de comenzar ten en cuenta varias cosas:

1. Busca un lugar tranquilo en el que sepas que nadie te va a molestar.
2. Prepárate un reproductor de audio para escuchar la meditación.
3. Puedes encender un incienso y una vela para crear el ambiente adecuado de meditación.
4. Siéntate cómodamente en el suelo, en la posición de loto o semiloto.
5. Activa el audio.
6. Coge tu baqueta y colócala en el borde de tu cuenco.
7. Cierra los ojos y activa tu cuenco con suaves golpes, al ritmo que sientas que es el adecuado para ti o friccionando continuamente mientras se desarrolla la meditación.
8. Es posible que la intensidad de sonido del cuenco tape el audio, así que ten presente que debes tener el volumen un poco más alto de lo normal para que no dejes de escuchar la visualización.

Te ofrecemos una serie de meditaciones guiadas por María del Socastro, las cuales están acompañadas por sonidos de fondo de cuencos de cuarzo, lo cual no es inconveniente ni va a entorpecer la experiencia con tu propio cuenco.

Puedes acceder a los audios de estas meditaciones, mandando un correo electrónico a: info@terapiasenergeticas.org adjuntando la clave: MEDSON.

Telas ofrecemos, también, de manera escrita para que puedas leerlas y grabártelas con tu propia voz y disfrutarlas de manera personal o utilizarlas para realizar meditaciones con grupos.

ACTIVANDO TUS CHAKRAS

- Siéntate cómodamente... No cruces los brazos o piernas... Cierra los ojos... Inhala y exhala por la nariz profundamente... Relájate
 - Relaja tus pies, tobillos, piernas, rodillas, muslos, caderas, tripa, estómago, tronco, costillas, espalda, relaja tus brazos, muñecas, manos, hombros, cuello, mandíbula. Relaja tu boca, nariz, ojos, cabeza.
 - Estás muy relajado/a y a gusto.
 - Siente cómo de las plantas de tus pies empiezan a brotar unas raíces mágicas de luz blanca que crecen y crecen hasta que llegan al centro de la Tierra.
 - Estas raíces conectan con el centro de la Madre Tierra y se nutren de luz y amor... Todo tu cuerpo se nutre de luz y amor.
 - Tomamos una respiración profunda e imagínate que baja del cielo una esfera brillante de luz azul oscura y te envuelve por todas partes. Nada que no sea de la más alta y pura vibración pueda entrar en ella. Estás totalmente protegido/a.
 - Toma una respiración profunda y siente cómo pulsa el movimiento energético del centro de la Tierra.
 - La primera ola de energía que sientes es de color rojo intenso y sube desde el centro de la Tierra hasta tus pies.
 - Puedes notar cómo se te calientan los pies y esta energía caliente, roja intensa, sube por tus piernas y muslos hasta llegar a la base de tu columna vertebral y se aposenta en tu chakra raíz.
 - Notas esta zona caliente y llena de energía y ves cómo irradia luz roja.
-

-
- Tomamos una respiración profunda y sientes una segunda oleada de energía subiendo desde la Tierra.
 - Esta energía es de color naranja brillante, como una puesta del sol.
 - Sube desde la Tierra, entrando por tus pies y piernas hasta que se concentra en tu pelvis, en el chakra de la creatividad.
 - Notas como cosquilleo en esta zona y ves cómo resplandece con energía naranja.
 - Esta energía naranja, empieza a ascender mientras se vuelve amarilla brillante y llega a tu plexo solar, situado en el centro, debajo de tu pecho, más o menos a la altura de tus costillas.
 - Siente cómo esta zona de tu chakra del plexo solar, resplandece de amarillo dorado.
 - Ahora tus tres chakras inferiores están abiertos y cargados de energía luminosa.
 - Están conectados y la energía fluye fácilmente de uno al otro.
 - Tomamos una respiración profunda y lleva tu atención al chakra del corazón, donde ves una preciosa bola de luz verde.
 - Llévate esta bola de energía a tu corazón y mira cómo se abre como una flor verde con un centro rosa.
 - Esto te hace sentir amor para ti misma, para los demás y para el mundo entero.
 - Mientras disfrutas de esta preciosa emoción te das cuenta del cielo azul que hay encima de tu cabeza.
 - Empápate de este cielo azul claro y siente cómo purifica y suaviza tus palabras y tu chakra de la garganta.
 - Toma una respiración profunda.
 - Ahora te das cuenta de cómo el cielo está cambiando a un profundo violeta. Este color entra en tu tercer ojo y sabes que está despertando tu visión interior e intuición... Te abre a nuevas posibilidades de ver las cosas.
 - A continuación te das cuenta de una exquisita luz blanca por encima de tu cabeza.
 - Siente cómo una ráfaga de luz blanca penetra en tu chakra de la corona y trae consigo un nuevo entendimiento y sentido de la vida. Estas conectada con tu Ser Superior y sientes una inmensa paz y alegría.
-

- Inspira paz y exhala alegría... Inspira paz y exhala alegría
- Toma una respiración profunda y visualiza y siente cómo un arco iris de luz radiante te rodea y protege.
- Esto hace que los colores de tu aura brillen y pulsen.
- Disfruta de la experiencia de todos tus chakras resplandeciendo con luz.
- Toma una respiración profunda y cuando estés listo toma otra respiración profunda y mueve despacio tus manos, pies, cuerpo y si te apetece, estírate y bosteza. Abre tus ojos.

UNIENDO CORAZÓN, CUERPO Y MENTE

- Cierra los ojos... observa tu respiración... no hace falta que hagas nada más... todo está bien así... simplemente obsérvala... siente cómo el aire entra relajadamente por tu nariz... y baja por tu garganta hasta llegar a los pulmones... observa cómo se expanden y se contraen... cómo se expanden y se contraen en un baile mágico de vida... permítete fluir con ese ritmo continuo...
 - Ahora pon atención a tu cuerpo... siente cómo está suavemente apoyado y relajado sobre la colchoneta... cómo tu cabeza apoya su peso sobre el cojín... y cómo tu piel siente el tacto de tu ropa y de la manta que te cubre... es posible que sientas alguna tensión en alguna parte de tu cuerpo... localízala y permite que ese baile mágico de la respiración vaya relajando esa tensión corporal...
 - Inspiro relajación... exhalo tensión... inspiro relajación... exhalo tensión... inspiro relajación... exhalo tensión... observa cómo esa sensación de tensión va desapareciendo... permitiendo que el cuerpo encuentre bienestar...
 - Inspiro relajación... exhalo tensión... inspiro relajación... exhalo tensión... inspiro relajación... exhalo tensión... Poco a poco tu cuerpo está cada vez más relajado...
 - Esta relajación corporal permite que tu mente también se relaje... Comienzan a surgir distintos pensamientos... no los retengas... simplemente deja que fluyan libremente...
-

observa tus pensamientos como el que observa las nubes pasar... ayúdate de ese baile mágico de la respiración para que cada pensamiento vuele libre...

- Inspiro fluidez... exhalo rigidez... inspiro fluidez... exhalo rigidez... inspiro fluidez... exhalo rigidez...
 - Esta nueva libertad te lleva a un lugar mágico... un bosque de bellos y robustos árboles... observa los distintos colores de las hojas, de sus troncos... siente la energía que te rodea... es pura y poderosa... inspira profundamente los aromas que te energizan y te llenan de vibración... escucha su sonido...
 - Ahora permítete que te guíe tu curiosidad... Camina lentamente entre los árboles... tocando sus troncos... sintiendo el suave y poderoso tacto de sus raíces que sobresalen de la tierra en tus pies...
 - En esa búsqueda curiosa de un niño... encuentras un árbol que te llama la atención... su forma y su color son diferentes... es un árbol único... con una luz especial... que te llama para que te acerques... te está llamando... acércate sin miedo... lentamente... observando cada matiz único...
 - Estas tan cerca que puedes tocarlo, sentirlo y abrazarlo... siente cómo toda su energía se está fusionando contigo... permítete sentarte a sus pies, con la espalda apoyada en su tronco y relájate... Simplemente respira... siente cómo estás respirando con el árbol...
 - Observa cómo tu cuerpo se expande y se contrae suavemente mientras inhalas y exhalas... experimenta la sensación de que no hay diferencia entre el árbol y tú... tú eres parte de él y él de ti...
 - Siente cómo desde lo más hondo de la Tierra suben unos filamentos luminosos que entran en contacto contigo a través de tu espalda... y poco a poco van ascendiendo hasta que llegan a tu cerebro...
 - Siente cómo estos filamentos van limpiando todo lo que entre en contacto con ellos... cómo van liberando pequeños bloqueos escondidos y densidades anquilosadas...
 - Siente cómo estos filamentos, como raíces luminosas, van envolviendo todo tu cerebro... llenándolo de luz...
-

-
- Ahora estos filamentos van descendiendo poco a poco hasta llegar a la zona de tu corazón... Siente cómo van limpiando a su paso... dejando los canales limpios, transparentes y luminosos, aportándote una sensación de paz, bienestar y amor... Ahora mente y corazón están unidos... sientes esta energía tan hermosa y poderosa...
 - Ahora desde tu corazón y tu mente renovadas... observas cómo van surgiendo infinitud de filamentos de luz que se expanden por todo tu cuerpo... Eres pura luz y vibración... Tú eres la unión entre cielo y tierra...
 - Poco a poco y recargado de energía... levántate... vuelve hacia el árbol y dale las gracias por su enseñanza y compañía... y vuelve lentamente a caminar por el bosque...
 - Inspira y exhala lentamente... y vuelve a conectar con el baile mágico de tu respiración... vuelve a sentir tu cuerpo... tus pies... tus rodillas... tus piernas...
 - Observa que sigues manteniendo la luz y la vibración... tu cuerpo, mente y corazón ahora son uno y vibran en la misma vibración maravillosa y mágica...
 - Inspira y exhala... inspira y exhala... poco a poco y a tu ritmo vuelve a sentir tu cuerpo apoyado sobre la colchoneta y tu cabeza apoyada en el cojín... y cuando tú lo desees, abre tus ojos y vuelve al aquí y al ahora...
-

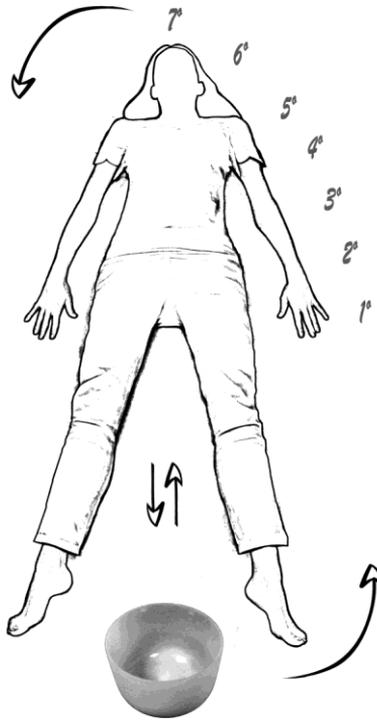
Técnicas de sanación con cuencos de cuarzo

SANACIÓN CON UN SOLO CUENCO DE CUARZO

Para realizar la terapia debemos seguir varios pasos:

1. La terapia de sonido con cuencos de cuarzo se realiza en el suelo, ya que el sonido de los cuencos funciona mejor al mismo nivel que se encuentre el cliente.

2. La persona se tumba en el suelo, sobre una colchoneta o manta, y se la cubre con una sábana o manta blanca.
3. Nos aseguraremos de que el cliente no lleve encima piedras, relojes, metales... para que no interfiera en la terapia.
4. El terapeuta selecciona el cuenco que mejor va a ayudar a la sanación del cliente.



Sanación con un cuenco de cuarzo.

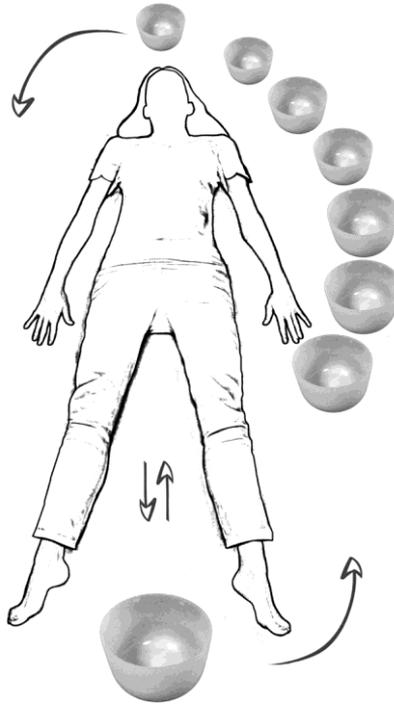
Comenzaremos activando el cuenco de la siguiente forma:

- Primero activaremos el cuenco a unos 20 centímetros de los pies durante unos tres minutos. Es importante que dejemos que el cuenco termine de sonar antes pasar a armonizar los chakras.

- Colocaremos el cuenco en el lateral izquierdo, a la altura del primer chakra, a unos 20 centímetros del cliente. Activándolo un mínimo de tres veces y antes de pasar a otro chakra, esperaremos a que su sonido se extinga completamente.
- Posteriormente realizaremos los mismos pasos que hemos descrito anteriormente para cada uno de los restantes chakras, esto se realizará en orden secuencial de segundo, tercero, cuarto, quinto, sexto y séptimo chakras. Una vez activado el séptimo chakra, bajaremos por el lateral derecho armonizando el sexto, quinto, cuarto, tercero, segundo y primero, para terminar armonizando a 20 centímetros de los pies.
- Luego subimos a armonizar de nuevo el séptimo chakra y bajaremos a terminar a 20 centímetros de los pies, para cerrar y dar fluidez a todo el campo electromagnético.
- Terminaremos dando agua a nuestro cliente para ayudarlo a volver al momento presente.

SANACIÓN CON VARIOS CUENCOS DE CUARZO

1. La persona se tumba en el suelo, sobre una colchoneta o manta, y se la cubre con una sábana o manta blanca.
2. Nos aseguraremos de que el cliente no lleve encima piedras, relojes, metales, para que no interfiera en la terapia.
3. El terapeuta selecciona los cuencos que mejor van a ayudar a la sanación del cliente y los coloca a su alrededor paralelamente a los chakras.
4. Colocaremos los cuencos a 20 centímetros del lateral de nuestro cliente. Los sonidos más graves al lado del primer y segundo chakra, los de sonidos medios en los chakras tercero y cuarto, y los cuencos más pequeños y agudos al lado de los chakras quinto, sexto y séptimo.
5. Comenzaremos activando el cuenco más grave a unos 20 centímetros de los pies durante unos tres minutos. Es importante que dejemos que el cuenco termine de sonar antes de pasar a armonizar el primer chakra.



Sanación con varios cuencos.

6. Subiremos por el lateral izquierdo, comenzando por el primer chakra, y continuaremos en orden secuencial por el resto de los chakras hasta llegar al séptimo.
7. Bajaremos por el lateral derecho armonizando el sexto, quinto, cuarto, tercero, segundo y primero, para terminar armonizando a 20 centímetros de los pies.
8. Una vez completada esta activación alrededor del cuerpo, cerraremos el campo áurico, activando primero el séptimo chakra y posteriormente el punto a 20 centímetros de los pies.
9. Terminaremos dando agua a nuestro cliente para ayudarle a volver al momento presente.

Dentro de la terapia de sonido podemos utilizar otras terapias como complemento, como puede ser la gemoterapia, poniendo un mineral en cada chakra, ya que sus beneficios sanadores serán amplificados por el sonido del cuenco de cuarzo.

CASO PRÁCTICO

Soraya, de cuarenta y seis años, presidenta de una asociación de fibromialgia, nos llamó por teléfono y nos comentó que estaba muy interesada en probar la eficacia de los sonidos de los cuencos de cuarzo para paliar los efectos de la enfermedad de sus asociados.

Le propusimos una visualización guiada, acompañada de los sonidos armónicos de los cuencos de cuarzo afinados a la frecuencia «Do» para conseguir relajar las tensiones musculares y articulares, encontrando un equilibrio general. A la vez activaríamos también la frecuencia «La» que trabaja el sistema nervioso, el insomnio y la inquietud, para proporcionar un estado de relajación profunda.

A Soraya le pareció una propuesta adecuada y quedamos para realizar la visualización a la semana siguiente.

Durante los días que siguieron redactamos una visualización específica para trabajar los diferentes síntomas derivados de esta enfermedad, de una duración de unos 25 minutos, que acompañada por las frecuencias de los cuencos podría tener una duración total de unos 50 minutos.

Vinieron a la visualización catorce de entre cuarenta y sesenta años, mujeres en su mayoría.

Las invitamos a tumbarse cómodamente en el suelo y a taparse con una manta. Les explicamos brevemente las cualidades sanadoras de los cuencos y que iban a participar en una visualización guiada que les ayudaría a paliar los efectos de su enfermedad, mientras se activaban los diferentes sonidos de los cuencos.

Les advertimos que podrían sentir inquietud y que si les incomodaba podían levantarse y salir de la sala, también comentamos que podrían dormirse y esto no evitaba que los efectos sanadores de los sonidos de los cuencos se incorporaran a su sistema, ayudándolos de igual forma.

Comenzamos activando con golpes suaves el «Do» para que conectasen con su cuerpo y pudiesen relajarse a través de la respiración profunda, a continuación comenzamos con la visualización guiada trabajando la relajación muscular.

Una vez completada la relajación de todas las cadenas musculares, activamos la frecuencia «La» para comenzar a trabajar el sistema nervioso central y liberar así la tensión y la fatiga y mitigar el insomnio. De hecho, en ese momento de la visualización varios de los asistentes se quedaron profundamente dormidos.

Posteriormente fuimos alternando ambos sonidos mientras se continuaba con la visualización, para conseguir fusionar los beneficios de ambas frecuencias.

Una vez completada esta visualización, lentamente, y al sonido de la frecuencia «Do», comenzamos a volver al momento presente, terminando la sesión.

Los asistentes comentaron su asombro ante los sonidos y las vibraciones que transmitían los cuencos, y algunos de ellos se mostraron muy agradecidos, pues habían podido relajarse e incluso dormirse, despertándose con sensación de mayor ligereza y bienestar.

Unos días después Soraya me llamó para acordar una sesión mensual, ya que los asistentes le habían comentado que la experiencia había sido muy gratificante.

Acordamos que trabajar de manera continua sería muy beneficioso. Así en cada sesión podríamos trabajar un síntoma específico de la enfermedad a través de una visualización guiada.

DIAPASONES

La historia de los diapasones

Los diapasones se empleaban fundamentalmente para afinar instrumentos musicales y también en clases de física para enseñar a los alumnos el sonido, la vibración y las ondas sonoras.

En el campo de la medicina, diapasones como el Do 512 Hz fueron usados para realizar diagnósticos sobre la audición de los pacientes.

Mientras las frecuencias más altas de los diapasones se empleaban para examinar la pérdida auditiva, otros diapasones con frecuencias más bajas, como el Do 128 Hz, se usaban para examinar el sentido de la vibración, como una parte del examen del sistema nervioso periférico. Asimismo hay traumatólogos y profesionales que los utilizan para diagnosticar rápidamente si un hueso está roto,

pues aplicándolo al cuerpo, si hay fractura, el dolor es insoportable.

En los países más avanzados del mundo, los diapasones han sido sustituidos por complejos aparatos electrónicos que realizan la misma función.

Pero los pensamientos y creencias acerca de los diapasones pueden seguirse desde mucho antes en la Historia, remontándonos a los primeros griegos y egipcios. Se han encontrado papiros con dibujos de alguna persona sujetando algo parecido a un diapasón.

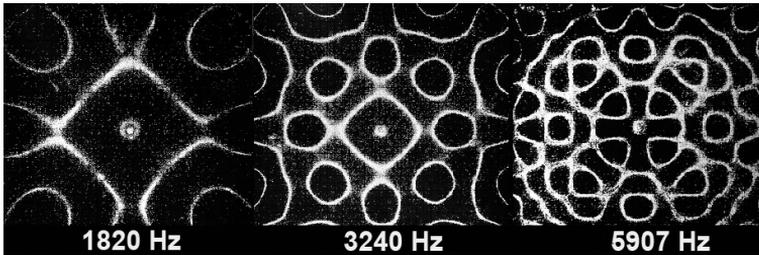
En 1711, en Inglaterra, el sargento de caballería, trompetista y flautista John Shore ideó el primer diapasón con fines musicales. Estaba hecho de acero y tenía un tono de La 432,5 Hz.

En 1800, el físico alemán Ernest Chladni descubrió que cuando el arco de un violín se toca verticalmente en el borde de un plato metálico donde se ha depositado arena, las ondas de sonido que produce crean patrones geométricos en la arena.



Placa chladni.

Según donde activase la placa, creaba frecuencias diferentes que formaban un patrón geométrico diferente en la arena. Construyó el primer juego de diapasones basado en el resultado de este experimento.



Ondas chlandni.

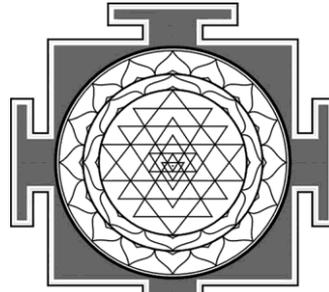
En 1834, J.H. Scheibler presentó una serie de 54 diapasones que cubrían un espectro frecuencial entre 220 y 440 Hz.

En 1863, el fisiólogo H. Helmholtz usaba un juego de diapasones con corriente electromagnética para sus experimentos, donde las personas expuestas a estos sonidos definían las sensaciones que les producían los diferentes tonos.

En los sesenta del siglo xx el científico Hans Jenny descubrió que los sonidos de baja frecuencia producían formas geométricas simples, y a medida que la frecuencia sonora aumentaba, las formas se volvían más complejas.

También descubrió que el sonido «Oh», producía un círculo perfecto, y que el sonido «Om» producía un patrón similar a aquel del antiguo mándala Hindú conocido como el Sri mándala.

En 1974, un músico profesional de jazz, Fabien Maman, se dio cuenta de que tocando ciertas notas musicales podía producir diferentes efectos en la audiencia. Posteriormente estudio medicina tradicional china y se especializo en soni-



Sri mandala.

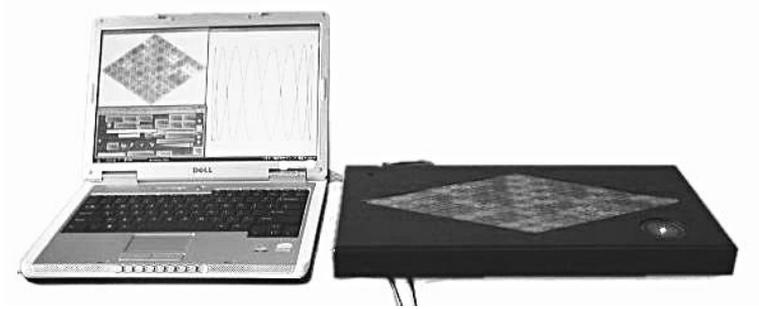
do, música y sistema energético del ser humano, creando sus propios diapasones.

Posteriormente, Fabien se unió a la prestigiosa investigadora Helen Grimal, del Centro Nacional de Investigación Científica de Paris, para estudiar los efectos del sonido en las células cancerígenas y las células sanas, con unos resultados increíbles.

En 1974 John Beaulieu, músico, osteópata, hipnólogo y especialista en terapia de polaridad, descubrió que los diapasones podían utilizarse para «entonar» el sistema nervioso.

En 1978 Arden Wilken y Jack Wilken, matrimonio inglés, crearon The School for Inner Sound, desarrollando su propio método de sanación binaural con diapasones entonados alrededor de la frecuencia Shumman.

En 1980 Barbara Hero, matemática, música, artista, creó el tablero Lambda keyboard para ayudarnos a recuperar nuestro bienestar físico, emocional, mental y espiritual.



Lambdoma.

Este programa incorpora un grandísimo número de frecuencias, que Bárbara determina, en base a estudios matemáticos y de toda la obra de Pitágoras. Obtiene las frecuencias de los órganos, minerales, meridianos que se utilizan para crear los diferentes diapasones.

En 1982 Jonathan Goldman, músico y especialista en canto armónico, creó la Asociación para Sanadores con Sonido e incorporó los diapasones con las frecuencias Solfeggio a la mayoría de sus composiciones sanadoras.

En 1987 Hans Cousto determinó las frecuencias vibratorias de los planetas de nuestro Sistema Solar en base a cálculos matemáticos, confirmando los tonos descubiertos intuitivamente por culturas ancestrales. Posteriormente estos tonos se trasladaron a diapasones.

En 1988, el doctor Robert Girard usó la frecuencia 528 Hz para restaurar el ADN.

En 1988, el doctor David Hulse redescubrió las antiguas frecuencias Solfeggio en su investigación a través de la lectura del libro de *The Healing Codes»* (*Los códigos de*

sanación) del biólogo Dr. Leonard Horowitz y creó *Somaenergetics*.

En 2008, se creó la Alianza Internacional de Investigación de Diapasones (International Tuning Fork Research Alliance). Lo hicieron los doctores. Larry Pannell, Charles Lightwalker, Helene Pelissier, Rick Boatright, John Beau-lieu, Jan Longshore, Sandy Singh, Aminu Kazeem Olawale, Huang Yuanzhong y Jan Morgans, para sentar las bases y supervisar la investigación de los diapasones en el proceso de sanación.

Composición de un diapasón

El diapasón es un instrumento de acero en forma de horquilla que cuando se hace vibrar produce un tono determinado.

Los diapasones terapéuticos se fabrican con distintos materiales:

Acero (inoxidable, plateado con cromo)

Aluminio

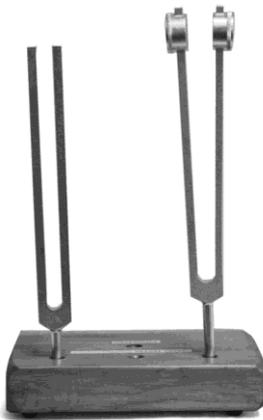
Todos son materiales que vibran bien:

Los de aluminio emiten más volumen de sonido.

Los de acero, al ser más densos, mantienen durante más tiempo la vibración.

Los diapasones de aluminio se fabrican con peso o sin peso.

Con peso, el volumen de sonido es menor pero aumenta el tiempo de vibración.



Sin pesas Con pesas

Diap con y sin pesas.

Son aconsejables para aplicar directamente sobre puntos o zonas del cuerpo más densas, como los huesos y los músculos.

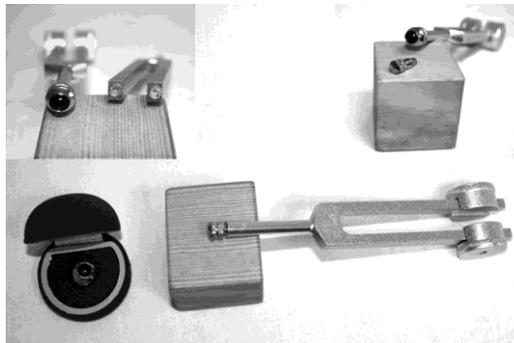
Sin peso emiten más volumen de sonido.

Están dirigidos a las terapias para tratamientos de los cuerpos energéticos o «sútiles»

También existen diapasones de cristal de cuarzo y de aleaciones con fuerte componente

de materiales preciosos como el oro, pero no se suelen utilizar en terapia por carecer de una amplia gama de frecuencias vibratorias.

Recientemente se han incorporado gemas a los diapasones, para potenciar y matizar su frecuencia. Existen diapasones que en la parte de arriba de la horquilla tienen incrustada una gema u otros en los que se enrosca en la punta.



Diapasón de gemas.

Forma del diapasón

La forma difiere muy poco. Varía sobre todo la longitud, la forma del mango y si las horquillas son redondas, cuadradas o rectangulares. Sí difieren el diapasón con peso y sin peso.

Un diapasón, cuando se activa golpeándolo contra una superficie u objeto duro, vibra a una nota fundamental. Primero se escucha la nota fundamental, un sonido casi puro, y luego sus armónicos correspondientes.

Como las propiedades vibratorias del diapasón dependen exclusivamente de la forma y del material utilizado, la onda sinusoidal generada conserva siempre la afinación.

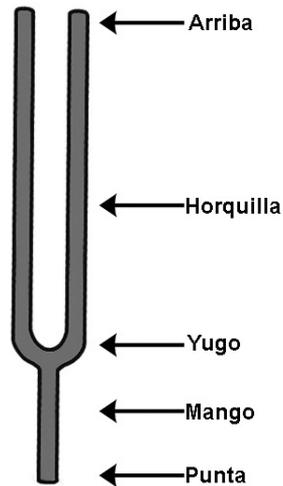
Las partes de un diapasón

Coge el diapasón en tu mano y vamos a denominar cada parte.

Están las dos partes de la *horquilla* que crean la vibración del diapasón.

La parte superior de la horquilla la vamos a denominar *arriba*.

Aquella en la que se unen las dos partes de la horquilla la llamaremos *yugo*.



La parte que sale del yugo es el *mango*, que es por donde se coge para activarlo.

Al final del mango esta la *punta*.

Tipos de diapasones y sus características

Existe una gran gama de diapasones con fines terapéuticos y todos se basan en diferentes teorías con las cuales se obtiene los cálculos de sus frecuencias.

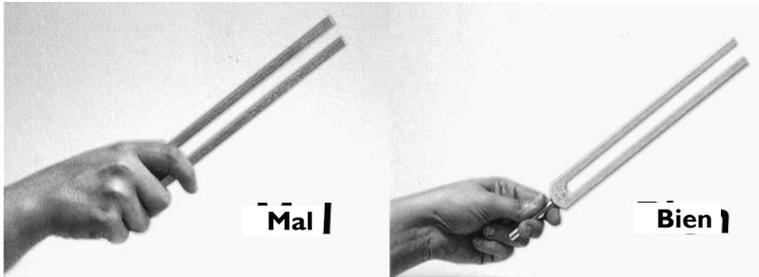
A continuación exponemos los que más frecuentemente se utilizan en terapia, aunque a medida que los terapeutas los utilizan, crece el uso y se amplía la gama de diapasones, creando nuevas frecuencias.

1	528 Hz
2	Activación del Chi (Qi)
3	Adam Qadmon
4	ADN Nucleotide
5	Arcángeles
6	Angélicos
7	Apoyo energético
8	Bio Resonancia
9	Cabala (Kabbalah) Árbol de la vida
10	Cerebrales

11	Chakras
12	Circulación de la sangre
13	Cromoterapia básica
14	Cromoterapia del espíritu
15	Cuarzo
16	Dan Tien
17	Espectro armónico/notas musicales
18	Fibonacci
19	Génesis/Creación
20	Meridianos
21	Minerales
22	Notas sostenidas
23	Om
24	Órganos humanos
25	Otto
26	Ozono
27	Phi Ratio
28	Planetas
29	Reducción de celulitis
30	Sistema nervioso
31	Solfeggio
32	Soy el que soy
33	YHWH-El diapasón de Dios
34	Yin & Yang

Sujetando un diapasón

1. El diapasón se coge con el pulgar y el índice por el mango de una forma suave pero firme.
2. Si notas que necesitas mayor sujeción, incorpora el dedo corazón.
3. La muñeca debe permanecer relajada.



Cómo coger un diapasón.

Uno de los beneficios de utilizar diapasones sin pesas es que, al tener menor peso, te cansas menos al sujetarlos. Cuanto menos pese el diapasón más cómodo será para tus dedos, manos y muñeca. Esto es algo que debes de considerar si padeces de artritis en alguna de estas zonas.

Una sesión que te resulte incómoda restringirá el flujo energético entre tu cliente y tú.

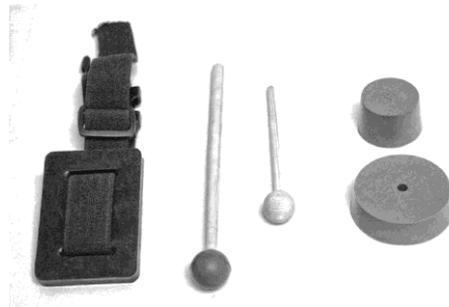
Activación del diapasón sin peso

Para que el diapasón se active y vibre, ha de darse un golpe seco y contundente en alguna superficie dura.

Recomendamos que se empiece a practicar con un diapasón sin peso, golpeándolo contra las diferentes superficies para notar la diferencia de vibración y coger práctica y soltura en su manejo.

Algunas de las superficies contra la que se puede golpear un diapasón son:

- El lateral de la palma de la mano.
- El muslo, a un palmo por encima de la rodilla. Existe una incorrecta y peligrosa información circulando por Internet en la que se te invita a golpear el diapasón en el hueso de la rodilla. NO lo hagas bajo ninguna circunstancia, pues puedes causarte un gran daño con muchas consecuencias.
- En una protección agarrada a la parte superior de la rodilla
- Con una baqueta de goma
- Con el anverso de la baqueta de goma
- Con una baqueta de madera
- Con un activador de goma
- En el borde de una camilla forrada de goma espuma y cuero o polipiel.



Activadores diapasón.

Cuanto más dura es la superficie que elijas, más alta, aguda y corta será la duración de la vibración.

Cuanto más suave es la superficie que elijas para activar tu diapasón, más reconfortante, apagada, grave y más larga será la vibración.

El buen cuidado del diapasón

Lo que más afecta al tono de un diapasón es la temperatura. El tono de un diapasón puede caer el 1 por ciento por cada 7° C de incremento o descenso de temperatura.

Cuidado con sacarlos de la temperatura ambiente de tu casa y olvidártelos en el coche tanto en invierno como en verano, o dejarlos cerca de un radiador...

También les afectan los golpes fuertes, como los que reciben cuando se caen en suelo duro de cerámica, cuando se golpean extremadamente fuerte uno contra otro o cuando se guardan juntos sin meterlos en su estuche individual, pues pueden hacerse pequeñas abolladuras o profundos arañazos que afecten a su perfecta frecuencia.

Limpieza y almacenamiento

Guarda tus diapasones en un lugar seco y limpio. Recuerda que el tono varía según la temperatura, con lo cual debes guardarlos en un lugar donde la temperatura media se mantenga.

La excesiva humedad puede causar decoloración en el caso de los diapasones de aluminio y oxidación en los de hierro.

No utilices ningún producto químico como detergente, amoníaco o similares para limpiar tu diapasón. Simplemente pásale un trapito húmedo con agua y luego sécalo bien.

Puedes guardar tus diapasones en las bolsitas en las que vienen, entre algodones en una caja de madera, o ponerlos rectos en un cuadrado de madera con agujeros para tal propósito.

Dónde recibe el golpe el diapasón

Además de la superficie en la que lo activas, el lugar en el que el diapasón recibe el golpe también afecta a la calidad, «estridencia» y volumen de la vibración.

En los diapasones sin peso cuanto más cerca de la parte de arriba des el golpe, más «aguda» y mayor será la vibración que emita, y cuanto más cerca del yugo des el golpe, mas apagada y menor vibración emitirá.

En términos generales, el lugar perfecto para golpear el diapasón es aproximadamente en el medio, entre el yugo y la parte superior.

En los diapasones con peso el golpe se da justo en el centro del peso y preferiblemente con un activador de goma.



Dónde activar un diapasón.

Duración del diapasón en cada punto

Una vez que activamos el diapasón y nos colocamos en el punto en el que queremos trabajar, el tiempo idóneo para permanecer ahí es de unos 20-30 segundos o hasta que notes que el diapasón ha dejado de vibrar entre tus dedos.

Es posible que el golpe que le hayas dado para activarlo haya sido demasiado flojo y que el diapasón haya dejado de vibrar antes de los 20 segundos, o que tras rozarlo con algo se haya interrumpido la vibración, en cuyo caso debes volver a activarlo antes de los 20 segundos.

Dejarás de notar la vibración del diapasón en tu mano antes de que este realmente deje de vibrar, por lo que aconsejamos que cuentes hasta diez antes de volver a activarlo, pues aunque tú no lo sientas, persiste la vibración sutil.

A tener en cuenta

Tenemos que tener la suficiente práctica para que la vibración de nuestros diapasones sea uniforme y colocarlos sobre el cuerpo con la misma fuerza y a la misma distancia de los oídos.

Si hemos realizado un balance de chakras a tres personas diferentes en un corto periodo de tiempo, dos o tres días, y en las tres ocasiones nos salen afectados los mismos chakras, es que de alguna forma nosotros también estamos padeciendo ese desequilibrio, y necesariamente nos lo tenemos que trabajar en nosotros para ver qué está pasando en esa parcela de nuestra vida. Está claro que, de forma sutil, estamos proyectando nuestros posibles problemas.

El cuerpo es muy sabio y siempre busca el equilibrio, por lo que solo busca la cantidad adecuada de vibración que necesita para desbloquearse o armonizarse, y una vez obtenida emite señales de inquietud, como un cambio de respiración o algún otro signo corporal, para que nos demos cuenta de que es suficiente.

Cuando un cliente nos expresa que una vibración le ha producido un estado anímico determinado, en realidad está comunicando y sacando fuera una emoción que tenía a nivel inconsciente, y esto es bueno, pues cuando ya está a nivel consciente es más fácil trabajar con ello.

Puedes colocarte al lado izquierdo o al lado derecho del cliente, pero siempre de forma que tú estés muy cómodo.

Puedes elegir comenzar trabajando desde los pies a la cabeza o viceversa. Tu intuición te guiará para que decidas lo que es mejor para ti y para tu cliente.

No estés rígido cuando trabajes con energía. Permítese la habilidad de ser flexible y abierto al aprendizaje de

nuevas técnicas y métodos de trabajar con la energía. Tanto tú como tu cliente os beneficiareis de esto.

Los terapeutas energéticos sin sentido artístico/creativo son solo técnicos que conocen los efectos de sus técnicas/herramientas. Es de máxima importancia trabajar desde el corazón y estar muy atento a cómo sujetar los diapasones, cómo colocarlos, y a tu relación con el cliente y el entorno mientras realizas la terapia.

Como estamos realizando sesiones de sanación para el disfrute y bienestar del cliente y no para el nuestro, no debemos olvidar que a veces el cliente puede agitarse con algunos sonidos. En ese caso, hay que procurar que esos sonidos específicos sean más graves, suaves y lentos, o incluso no utilizarlos hasta una próxima sesión.

En las personas que estén muy enfermas o en desarmonía, es aconsejable, para su sanación, utilizar tonos graves y apagados, y paulatinamente y en sucesivas sesiones, según se vayan recuperando, ir subiendo el tono de los diapasones.

De la misma manera, puedes notar que el cliente necesita una frecuencia más «potente» y entonces activarás tu diapason en una superficie más dura.

Usos de los diapasones

Los diapasones al igual que otros instrumentos de sonido, no solo se pueden utilizar en terapia, sino también para

un gran número de actividades, como pueden ser las siguientes:

- Para transmutar las energías estancadas y negativas de un lugar, casa, oficina, coche, etc.
- Para limpiar cristales, gemas, piedras o cualquier otro objeto de tu elección.
- En tus mascotas, en sus puntos energéticos, meridianos, chakras, etc.
- En el aura de tus plantas.
- Para energizar los alimentos y el agua.
- Para reforzar tus ceremonias y rituales.

Técnicas de sanación con diapasones

CONTACTO DIRECTO EN EL CUERPO

- Sujetando el diapasón por el mango, lo activas y apoyas la punta del mango encima del cuerpo durante 20 o 30 segundos.
- Hay personas que primero apoyan el diapasón en el cuerpo y luego lo activan: esta es una práctica errónea, puesto que no vibra igual y el golpe es sentido por el cliente.
- Aquí tienes que tener en cuenta la presión que ejerces sobre el cuerpo. Si no estás seguro de si la presión es óptima para el cliente, debes preguntarlo, y dependiendo de su respuesta aflojarás o presionarás más.
- El cliente debe sentir la vibración, pero no de forma pesada o «clavándole» el diapasón.

- Se suele aplicar la técnica de contacto directo con diversos propósitos, como mencionamos a continuación en la práctica personal.

Práctica personal con un diapasón

Para que puedas apreciar lo que puede sentir tu cliente, practica sobre ti mismo las diferentes colocaciones. Coloca la punta del diapasón vibrando en:

- Un punto de reflexología podal, acupuntura, chakra, etc.
- Un músculo.
- Un hueso.
- El lateral externo de un vaso de cristal lleno de agua.
- La parte trasera de una punta de cristal de cuarzo, para focalizar la energía desde la punta hacia un lugar determinado.
- Un cristal colocado encima de un chakra, para introducir la vibración del cristal más rápidamente.



Aplicación contacto directo.

CONTACTO INDIRECTO EN EL CUERPO

Esta técnica es imprescindible para áreas con quemaduras, ecemas, cortes, etc., que son muy sensibles y no se pueden tocar con el diapasón, pues eso podría causar gran dolor.

Práctica personal con un diapasón

Aquí el diapasón se activa y se pasa la horquilla vibrando por las zonas a tratar:

- Por encima de una zona específica del cuerpo, reflexología podal, acupuntura, chakra, etc.
- Por encima de las diferentes capas áuricas.
- Haz girar la parte de arriba del diapasón vibrando, en sentido de las agujas del reloj, por encima de un vaso de agua.
- Por encima de tus alimentos antes de ingerirlos para subir su frecuencia vibratoria. El efecto es similar al que obtenemos cuando bendecimos la comida.

Existen diversas técnicas de utilización de los diapasones para realizar aplicaciones indirectas sobre el cuerpo:

La técnica en espiral

Se utiliza para armonizar, activar o ralentizar los chakras.

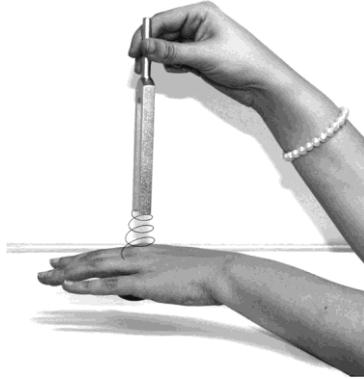
Sujetando el diapasón por el mango, lo activas y haces girar la parte superior de la horquilla en espiral de tres formas diferentes:

- Puedes empezar en una zona o punto específico e ir realizando espirales cada vez más grandes a medida que vas levantando el diapasón y alejándote del cuerpo.

Esta técnica, realizada en sentido contrario a las agujas del reloj, es muy apropiada para sacar exceso de energía de un chakra determinado.

- Puedes empezar en una zona o punto específico e ir realizando espirales cada vez más pequeñas a medida que vas levantando el diapasón y alejándote del cuerpo.
-

Esta técnica, realizada en el sentido de las agujas del reloj, es muy apropiada para sellar la energía de un chakra determinado.



Técnica en espiral.

- Puedes empezar a unos 50 centímetros de la zona a tratar, realizando grandes espirales y a medida que te vas acercando a la zona vas haciendo las espirales más pequeñas, hasta que llegas casi a tocar la zona.

Esta técnica, realizada en sentido favorable a las agujas del reloj, es muy apropiada para introducir energía a un chakra determinado.

Normalmente cuando realizamos la espiral en el sentido de las agujas del reloj es para introducir energía y activar el chakra, y en sentido contrario cuando está sobreactivado y es necesario ralentizar su ritmo.

No obstante, cualquiera de estas técnicas puedes utilizarla en el sentido de las agujas del reloj o en contra de las agujas del reloj. Tú debes decidir qué es más adecuado para ti o para tu cliente.

Tienes que trabajar en la velocidad del movimiento de la espiral. Practica realizando giros lentos y giros rápidos hasta que encuentres el ritmo más adecuado. El ritmo óptimo es aquel que produce una vibración uniforme y melodiosa.

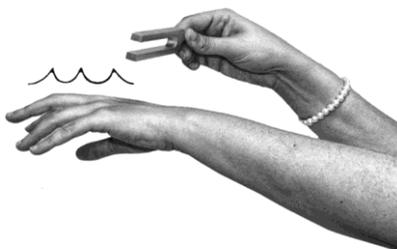
Cuando estés en terapia, pregúntale a tu cliente cómo se siente con cada velocidad y vete sacando tus conclusiones para tus futuras prácticas.

La técnica de la ola

Sujetando el diapasón por el mango, lo activas y deslizas la horquilla por encima del cuerpo a una distancia de entre 5 y 30 centímetros.

De esta forma puedes deslizar el diapasón de arriba abajo y de abajo arriba por todo el cuerpo.

Normalmente esta técnica se utiliza para eliminar restos del campo áurico.



Técnica de la ola.

La técnica del rodamiento

Esta técnica requiere el uso de dos o más diapasones a la vez.

En el caso de que utilizemos dos diapasones, sujetarías uno en cada mano y los activarías a la vez.

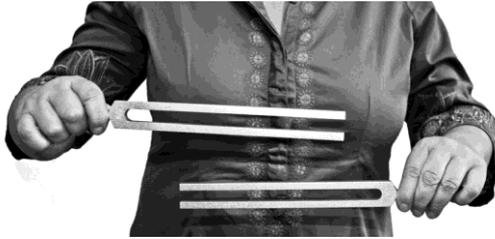
A continuación, «rodarías» los dos diapasones entre sí, recorriendo la zona que queremos trabajar o por todo el cuerpo, siempre con una secuencia de ida y vuelta. Por ello, puedes empezar desde la cabeza e ir rodando hacia los pies y de los pies otra vez arriba, o viceversa.

También puedes rodar los diapasones por los laterales del cuerpo.

Esta técnica se puede utilizar para:

- Armonizar el aura en general
-

- Comunicar la energía de unos chakras con otros
- Fusionar energías masculinas y femeninas con el diapasón Do y Si
- Cierre de sesión.



Técnica de rodamiento.

La técnica horizontal

Sujetando el diapasón por el mango, lo activas y comienzas pasando la horquilla por el lado izquierdo del cuerpo, por encima del chakra, hacia el lado derecho del cuerpo, a una distancia de entre 5 y 10 centímetros, y vuelta al lado izquierdo donde comenzaste.

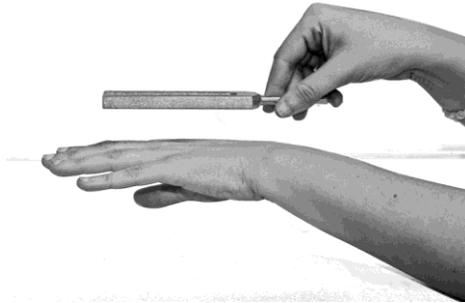
Haciendo esta técnica cuentas hasta 20 segundos.

Generalmente cuentas 5 segundos hasta llegar al centro del cuerpo o al chakra correspondiente, 5 segundos para llegar al otro lado, 5 segundos para volver al centro del cuerpo y otros 5 segundos para llegar al punto de partida. Esto son 10 segundos de lado a lado del cuerpo y 10 segundos para volver. Repite todo el proceso hasta un total de tres veces.

Si eres diestro, te será más cómodo colocarte en el lado izquierdo del cliente y comenzar desde allí hacia el lado derecho. Lo normal es empezar por el chakra raíz e ir subiendo hasta el chakra corona.

Con esta técnica se puede utilizar un solo diapasón, como el Om o el diapasón correspondiente a cada chakra.

Se suele utilizar la técnica en espiral cuando el chakra está desenergetizado o sobreactivado, la técnica horizontal para armonizar los chakras y la técnica del rodamiento para conectar los chakras entre sí, haciendo que la energía ascienda o descienda, según se estime oportuno.



Técnica horizontal.

La técnica de los oídos

El sonido llega más rápidamente al cerebro a través de los oídos, lo cual es muy útil por su rapidez y sencillez.

Se puede utilizar un solo diapasón y pasarlo de un oído a otro circundando la cabeza, no la cara, o se puede utilizar un diapasón simultáneamente para cada oído y luego cambiarlos de mano para que las dos vibraciones entren igualmente por ambos oídos.



Técnica de los oídos.

Activas los diapasones y con suavidad y lentamente los colocas a unos 20 centímetros del oído del cliente, y lentamente los vas acercando hasta unos 10 centímetros, donde le preguntas si lo escucha y está cómodo.

Si dice que no lo oye, entonces te acercas lentamente a no más de 5 centímetros y le vuelves a preguntar, hasta que identificas la distancia en la que el cliente está cómodo.

Es imprescindible que las personas con pelo largo se lo sujeten con una goma para que no interfiera en la terapia apagando el sonido o la vibración del diapasón.

Los principales diapasones

Diapasón Om

Al diapasón Om también se le conoce como el Om CÓSMICO y está relacionado con la frecuencia del corazón. En algún juego de chakras, el chakra corazón tiene la misma frecuencia que el Om.

Esta frecuencia no está basada en la escala musical, sino que fue descifrada por Hans Cousto, que la calculó basándose en el año o los 365 días que tarda la Tierra en dar una vuelta alrededor del Sol.

Es maravilloso para meditar, viajar a otras dimensiones, sesiones de energía o simplemente sintonizando con la energía universal. Te relaja, armoniza, enraíza, seda y calma.

A los místicos hindúes se les daba este tono cuando entraban en meditación y se abrían al cosmos. La música del sitar y tambura esta afinada a esta nota, a la que se lla-

ma *sadja*, que quiere decir «el padre de las otras», el tono eterno, el que nunca para.

Normalmente trabajamos con el Om medio 136,1 Hz, pero cada vez es más frecuente trabajar junto con el Om alto u Om bajo que se asocian a los chakras transpersonales que recientemente se han comenzado a activar en nuestro planeta.

Om bajo	Chakra estrella de la Tierra	68,05 Hz
Om medio	Chakra corazón	136,1 Hz
Om alto	Chakra estrella del alma	272,2 Hz

Om alto

Está relacionado con el chakra transpersonal llamado la Estrella de Alma que se sitúa a unos 20-30 centímetros por encima del chakra de la corona.

Este diapasón es adecuado para utilizarlo alrededor del aura y para armonizar el flujo energético de una habitación.

Esta frecuencia es calmante y terapéutica y puede ayudar a restablecer la armonía y el equilibrio, beneficiándose por ello el cuerpo físico.

Mientras que el Om medio se utiliza en el chakra corazón y la zona del pecho y equilibra el cuerpo emocional

y la zona media del cuerpo físico, el Om alto se utiliza para armonizar la mente y la zona alta del cuerpo físico.

Cuando se utiliza el Om alto con el Om medio se crea una conexión y armonía entre la cabeza y el cuerpo medio o dicho de otra forma, entre la cabeza y el corazón.

Utiliza el Om alto con el Om bajo para resonar el cuerpo alto con la cavidad pélvica y crear una conexión y equilibrio entre el cuerpo superior y el cuerpo inferior.

Esto nos proporciona una apertura y equilibrio de todo el sistema de chakras formando una columna o pilar central de luz que recorre todo el cuerpo de arriba abajo, fomentando la activación de la energía Kundalini, que es una energía femenina muy poderosa que yace en el chakra raíz y una vez activada sube por todos los chakras hasta que llega al corona donde se fusiona con la energía masculina.

Esto crea infinitas posibilidades de sanación, ascensión y trascendencia.

Los terapeutas pueden utilizar este diapasón al final de una sesión para ayudar a salir o despertar a su cliente de un estado de profunda relajación.

Om bajo

Está relacionado con el chakra transpersonal llamado estrella de la Tierra que está a unos 15-20 centímetros debajo de nuestros pies.

Este diapasón se puede utilizar haciendo que vibre fuera del cuerpo o colocándolo en la planta de los pies. Utilizado con otro diapasón correspondiente a otro chakra, hace que las energías de ambos chakras se comuniquen, combinen y armonicen.

Por ejemplo, utilizado con el chakra del tercer ojo nos ayudaría a enraizar las sensaciones extrasensoriales, o ser conscientes y utilizar la visión interna.

También puedes usar el Om bajo con otro Om bajo para crear armonía, paz, centramiento y enraizamiento. Esta es una buena opción para terminar e integrar cualquier tipo de tratamiento o sesión energética como una sesión de EFT, de reflexología, osteopatía, gemoterapia, etc.

Om medio

Está relacionado con el chakra del corazón, que está situado en el centro del pecho.

Está considerado como el sonido primordial del cual ha emanado el resto. El tono Om es excelente para empezar a trabajar en la sanación con sonido y es utilizado por muchos expertos terapeutas de sonido.

El Om medio vibra a 136,1 Hz y es considerado como la frecuencia clásica del Om.

Físicamente sintonizar tu cuerpo a la vibración Om es entrar en un estado de equilibrio integral específico para la sanación y nivel superior de consciencia.

Ayuda a:

- Centrar el cuerpo y mente.
- A los meditadores y practicantes de yoga a conseguir su estado deseado con facilidad.
- Mejorar la respiración
- Aliviar las tensiones del cuerpo
- Controlar el dolor
- Facilitar las posturas de yoga.
- Moviliza la desarmonía y tensión del cuerpo para restaurar el bienestar.

El Om alto, Om medio y Om bajo están especialmente entonados para resonar con la vibración del Om Cósmico. Es impresionante trabajar con ellos para crear una experiencia multidimensional.

**USO DEL DIAPASÓN OM COMO
«REMEDIO RESCATE»**

Ten siempre a mano un diapasón Om para aliviarte del estrés y energizarte.

1. Activa el diapasón y colócatelo en cada oído durante 20 segundos respirando profunda y relajadamente. Repite tres veces
2. Activa el diapasón y colócatelo en el chakra del tercer ojo durante 20 segundos. Repite tres veces.
3. Activa el diapasón y colócatelo detrás de la cabeza a la altura de la primera cervical durante 20 segundos. Repite tres veces.
4. Activa el diapasón y colócatelo en el chakra corazón durante 20 segundos. Repite tres veces.

Diapasón 528 Hz

Actualmente las notas que utilizamos para componer música salen de una escala conocida como la escala diatónica, pero antes del siglo XVI se utilizaba era la escala Solfeggio, que estaba compuesta de seis notas con estas frecuencias:

Diapasón	Frecuencia	Concepto
Ut	396 Hz	Liberación de culpa y miedo
Re	417 Hz	Transmutación, facilita el cambio y la creatividad
Mi	528 Hz	Realización de milagros y reparación del ADN
Fa	639 Hz	Potencia la comunicación, el entendimiento, tolerancia y amor. Relaciones interpersonales
Sol	741 Hz	Soluciona problemas, desarrolla la Intuición y facilita la expresión personal
La	852 Hz	Comunicación con seres espirituales y volver al orden espiritual. Activación glándula pineal

Estas notas originales, se utilizaban en los antiguos cantos gregorianos. Se creía que los cánticos especiales

impartían tremendas bendiciones espirituales cuando se cantaban en armonía durante los servicios religiosos.

Estas poderosas frecuencias fueron redescubiertas por el Dr. Joseph Puleo, tal y como cuenta el Dr. Leonard Horowitz, un científico, ganador de varios premios y educado en Harvard, en su libro *Healing Codes for the Biological Apocalypse*.

La tercera nota, la frecuencia 528 Hz, se relaciona con la nota MI en esta escala y proviene de la expresión *Miragestorum*, que en latín significa milagro.

Curiosamente esta es la misma frecuencia que los genetistas bioquímicos utilizan para reparar el ADN, el patrón genético en el cual se basa la vida.

Esta frecuencia tiene las siguientes características:

- Es la diferencia entre el amor y la guerra.
- Es la energía locomotora de la abundancia universal, la bioenergía de la salud y longevidad.
- Es la vibración armónica de la autoestima.
- Te abre y eleva tu corazón.
- Es la esencia del amor perfecto. Cuando estás en esta frecuencia, estas sintonizado con tu espíritu creativo y todo simplemente fluye en perfecto ritmo.

Según el doctor Leonard Horowitz, existe un sonido especial en el amor incondicional, la frecuencia 528 Hz: «Sabemos que la frecuencia del amor, 528 Hz se encuentra entre las seis frecuencias más creativas del universo,

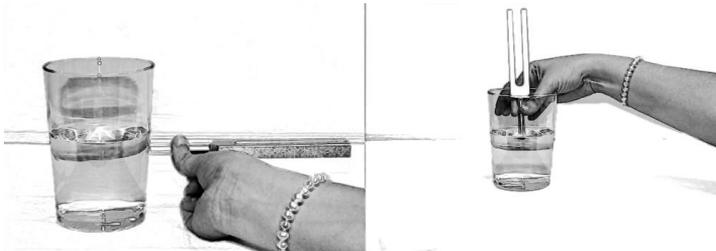
porque las matemáticas no mienten. La geometría de la realidad física refleja universalmente esta música, estos hallazgos han sido derivados independientemente, revisados por colegas y empíricamente validados».

Estar en contacto con esta frecuencia te puede ayudar a abrir el corazón, promocionar la paz y acelerar la sanación.

El diapasón 528 Hz se aplica utilizando las técnicas que ya conocemos; en los oídos, en los chakras, meridianos, puntos reflejos, etc.

Se han realizado unas preciosas composiciones musicales con la frecuencia 528 Hz de fondo, que puedes escuchar mientras lees o meditas. Así podrás sentir sus beneficios. Las puedes encontrar en Youtube.

PRÁCTICA PERSONAL CON LA FRECUENCIA 528 HZ

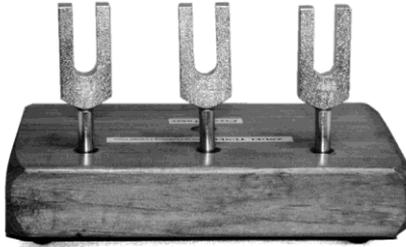


Activando agua.

1. Utiliza un vaso de cristal lleno de agua, preferiblemente mineral de alta calidad.
2. Limpia tu diapasón con agua, secándolo después con una gamuza.

3. Activa el diapasón e introduce la punta en el agua.
4. Vas activando e introduciendo la punta en el agua de 30 a 40 segundos o como tú lo sientas.
5. También se puede hacer aplicando la punta del diapasón a un lateral del vaso o jarra de cristal lleno de agua.

Diapasones angélicos



La creación de estos exquisitos diapasones se debe a John Bealieu. Nos abren el alma al reino angelical y nos permiten convertirnos en un

canal para transmitir y recibir energías del cosmos a través del Sol.

La tradición tolteca dice que el Sol de nuestro Sistema Solar es el conducto de dos vías entre el cosmos y nuestro planeta.

Los diapasones angélicos se basan en la novena octava de la serie de armónicos. En la serie de armónicos, un tono fundamental crea un segundo tono y el segundo tono crea un tercer tono, y así sucesivamente. Ascenden en tono y se asemejan a la Escalera Hacia el Cielo.

Se pueden utilizar individualmente o juntos para potenciar la meditación, y pueden ser utilizados para amplificar las energías de los cristales.

Se pueden activar individualmente con una baqueta de madera o golpeándolos muy ligeramente uno contra el otro. En este caso se sujetan entre los dedos los diapasones de mayor frecuencia y se golpean ligeramente con el diapasón cristalino o 4.096 Hz.

Cuando se activan simultáneamente se crea un concierto angelical.

El Kit de los angélicos lo componen tres diapasones:

Frecuencia
4.096 Hz-diapasón cristalino
4.160 Hz
4.225 Hz

El diapasón cristalino

Este diapasón es el más significativo de los tres. Se considera la llave de la puerta al reino angelical y en resonancia al tono fundamental de 8 Hz que es la frecuencia del corazón a la que vibra la Tierra.

Los cristales de cuarzo absorben y canalizan energía. Necesitan ser limpiados de cuando en cuando para poder funcionar a su máxima capacidad.

PRÁCTICA PERSONAL CON EL DIAPASÓN CRISTALINO

Limpiar un cristal con el diapasón cristalino es muy fácil. Puedes hacerlo de alguna de estas formas:

1. Sujeta el cristal entre el dedo índice y el pulgar y con la otra mano activa el diapasón cristalino contra uno de los lados planos del cristal. El diapasón vibrará y el cristal volverá a la vida.
2. Puedes dar pequeños golpecitos al cristal con la parte plana de la horquilla.
3. Puedes activar y apoyar la punta del diapasón en las diferentes caras del cristal
4. Si la forma del cristal es una «punta», mueve el diapasón desde la parte trasera hacia ella para ir forzando a las energías densas a que salgan por la punta.

Haz esto en todas las caras del cristal si mantienes la intención de que el cristal elimine todas las energías densas.

También se pueden activar los chakras con el diapasón cristalino de la siguiente manera:

1. Se sujeta una punta de cristal de cuarzo y se dirige hacia el chakra con el que se va a trabajar.
2. Se activa el diapasón cristalino y se pone la punta en la parte trasera del cristal, dirigiendo y visualizando el paso de la energía por el cristal hasta que impacta al chakra.
3. Se puede visualizar el color correspondiente a cada chakra o en su defecto utilizar una punta de cuarzo del color correspondiente a cada chakra.

Esto potencia infinitamente la energía del cuarzo y por ende la del chakra.

Los tres diapasones activados simultáneamente se utilizan entre otras cosas para:

- Limpiar el aura de una persona de energías densas.
- Limpieza de habitaciones.
- Limpiar la cama después de una noche de pesadillas.
- Purificar la comida de conservantes y químicos.
- Limpieza de nuevos objetos que has comprado.
- Limpieza de objetos que te han regalado.
- Purificación de líneas Ley, cruces de Hartmann, vórtices energéticos.
- Limpieza áurica de plantas, árboles, setos...
- Limpieza áurica de mascotas.

Diapasones del sistema de chakras

Cada chakra tiene una frecuencia vibratoria «estándar» y cada uno de nuestros chakras vibra a una frecuencia determinada dentro del rango de ese parámetro estándar.

Cuando alguno de nuestros chakras se «sale» de esos parámetros nos indica que hay malestar a nivel físico, emocional, mental y/o espiritual.

Podemos restaurar el bienestar del chakra afectado para que vuelva a vibrar a su frecuencia óptima exponiéndolo a su vibración adecuada a través del principio de «resonancia forzada».

La controversia está servida a la hora de determinar cuál es la frecuencia «estándar» de cada chakra.

Hasta la fecha los terapeutas de sonido se han inclinado por tres sistemas, siendo el más extendido en la práctica el sintonizado a la frecuencia de los planetas.

Chakra	Espectro Armónico	Hz/cps	Planeta	Hz/cps	Solfeggio	Hz/cps
Raíz	DO	256	Día Tierra	194,18 Hz	Ut	396 Hz
Sacral	RE	288	Luna	210,42 Hz	Re	417 Hz
Plexo Solar	MI	320	Sol	126,22 Hz	Mi	528 Hz
Corazón	FA	341,3	Om (Tierra/Sol)	136,10 Hz	Fa	639 Hz
Garganta	SOL	384	Mercurio	141,27 Hz	Sol	741 Hz
Tercer ojo	LA	426,7	Venus	221,23 Hz	La	852 Hz
Corona	SI	480	Año Platónico	172,06 Hz		963 Hz

Cada terapeuta tendrá que discernir a cuál de estos tres sistemas es más afín y decidir con cuál quiere trabajar a la hora de volver a restaurar la armonía a los chakras.

Técnicas de sanación con diapasones de chakras

ARMONIZACIÓN DE CHAKRAS CON LA TÉCNICA DE ESPIRAL

Para esta armonización el cliente puede estar boca arriba, boca abajo o sentado. Si no hay ningún impedimento para ello, siempre resulta más agradable para el cliente estar tumbado boca arriba.



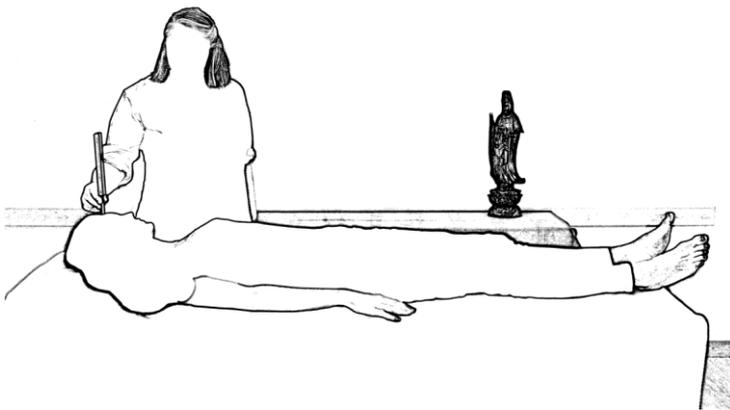
Técnica aplicación espiral.

- Empezamos a armonizar los chakras desde el raíz, con lo cual sujetamos el diapasón correspondiente a este chakra, lo activamos y realizamos la técnica en espiral que pensemos que es más acorde con las necesidades de nuestro cliente, durante un mínimo de 20 segundos.

- Repetimos esta armonización dos veces más, hasta completar una serie de tres. De esta forma cada chakra es armonizado con la vibración correspondiente durante un minuto aproximadamente.
- A continuación dejamos el diapasón del chakra raíz y sujetamos el correspondiente al chakra sacral. Realizamos la misma operación que hemos hecho con el chakra raíz.
- Terminando con el chakra sacral, comenzamos con el chakra del plexo solar, y así sucesivamente hasta terminar con el chakra de la corona.
- Aquellas personas que disfrutan cantando, tarareando o entonando las notas musicales, pueden hacerlo mientras activan y armonizan cada chakra con su diapasón correspondiente. En cada chakra entonarán la frecuencia o mantra correspondiente a ese chakra.
- Esta armonización nos la podemos hacer a nosotros mismos o a un cliente.

ARMONIZACIÓN DE CHAKRAS CON LA TÉCNICA DEL CONTACTO DIRECTO

Para esta armonización el cliente debe estar boca abajo, o si existe algún impedimento, sentado.



Técnica aplicación contacto directo.

- Empezamos a armonizar los chakras desde el raíz. Sujetamos el diapasón correspondiente a este chakra, lo activamos y colocamos la punta del mango encima del cuerpo, a la altura del citado chakra raíz durante un mínimo de 20 segundos.
- Repetimos esta armonización dos veces más hasta completar una serie de tres. De esta forma cada chakra es armonizado con la vibración correspondiente durante un minuto aproximadamente.
- Aquí tenemos que tener en cuenta la presión que ejercemos sobre el cuerpo. Si no estamos seguros de que la presión sea óptima para el cliente, debemos preguntarlo y dependiendo de su respuesta aflojaremos o presionaremos más.
- Realizamos la misma operación que hemos hecho con el chakra raíz para los demás chakras.

ARMONIZACIÓN DE CHAKRAS CON LA TÉCNICA DEL OÍDO

- Sujeta el diapasón DO, para el chakra raíz, con la mano izquierda y sujeta el diapasón RE, para el chakra sacral, en la mano derecha.
- Los activas consecutiva o simultáneamente y enseguida los colocas a unos 20 centímetros de los oídos. Lentamente, los vas acercando hasta unos 10 centímetros, donde le preguntas al cliente si lo oye y está cómodo.
- Si dice que no lo oye, entonces te acercas lentamente a no más de 5 centímetros y le vuelves a preguntar, hasta que identificas la distancia en la que el cliente está cómodo.
- Una vez identificada la distancia y pasados los 20 segundos, los vuelves a activar y empiezas a acercarte a los oídos desde una distancia de 20 centímetros, hasta llegar a la distancia en la que el cliente se encuentra cómodo.
- Repetimos esta armonización dos veces más hasta completar una serie de tres. A continuación cambiamos los diapasones de mano y repetimos la misma operación.

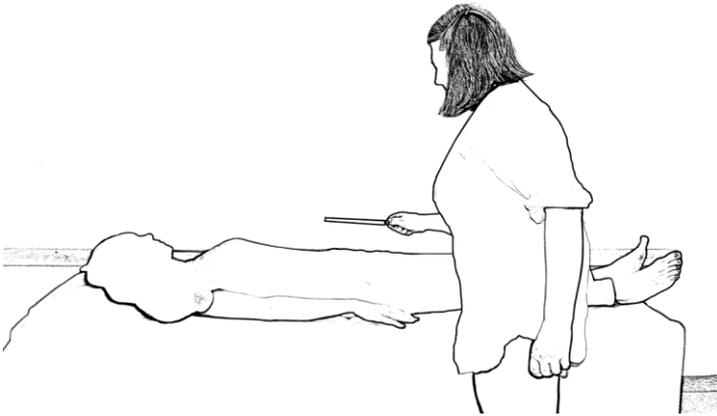
- Una vez realizada la serie de tres, permanecemos con el diapasón DO en la mano y cambiamos el RE por el MI, para el chakra del plexo solar, y comenzamos la serie de tres con el diapasón DO y MI.
- Terminada la serie, intercambiamos los diapasones de mano y volvemos a repetir la misma operación.
- Seguimos la misma práctica hasta completar la serie con DO para el chakra raíz y SI para el chakra corona.

Mano Derecha	Mano Izquierda	Repeticiones
DO	RE	3
RE	DO	3
DO	MI	3
MI	DO	3
DO	FA	3
FA	DO	3
DO	SOL	3
SOL	DO	3
DO	LA	3
LA	DO	3
DO	SI	3
SI	DO	3

1	2	3	4	5	6	7
DO	RE	MI	FA	SOL	LA	SI
C	D	E	F	G	A	B
Raíz	Sacral	Plexo	Corazón	Garganta	Tercer ojo	Corona

ARMONIZACIÓN DE CHAKRAS CON LA TÉCNICA HORIZONTAL

Si el cliente está tumbado te sitúas en el lado más cómodo para ti y empiezas armonizando el chakra raíz.

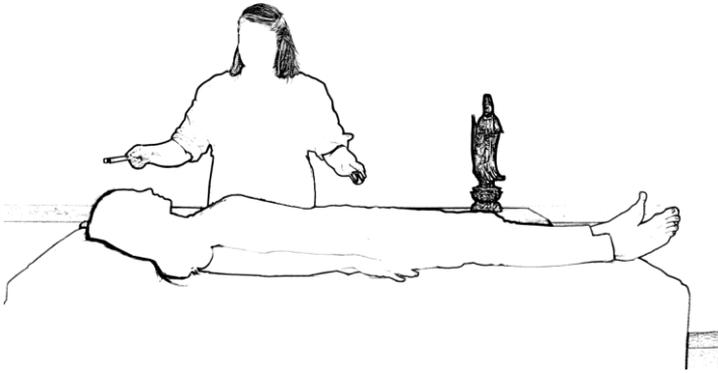


Técnica de aplicación horizontal.

- Sujeta el diapasón correspondiente al chakra raíz por el mango, lo activas y pasas la horquilla del lado derecho del cuerpo, por encima del chakra, al lado izquierdo, a unos 5 o 10 centímetros, y vuelta al lado derecho donde comenzaste.
 - Haciendo esta armonización cuentas hasta 20 segundos. Generalmente cuentas 5 segundos hasta llegar al centro del cuerpo o al chakra correspondiente, 5 segundos para llegar al otro lado, 5 segundos para volver al centro del cuerpo y otros 5 segundos para llegar al punto de partida. Repite todo el proceso hasta un total de tres veces.
 - Al finalizar la serie de tres, dejas el diapasón del chakra raíz y sigues la secuencia de los chakras sujetando cada vez el diapasón que corresponda al siguiente chakra.
-

TÉCNICA DE SANACIÓN CON DIAPASONES DOBLES

Para realizar esta técnica puedes utilizar cualquiera de los kits de chakras disponibles en el mercado. Para ejemplificar esta técnica hemos utilizado el Kit de espectro armónico.



Técnica de aplicación doble.

- Si el cliente está tumbado y eres diestro, te sitúas en el lado derecho del cliente tumbado en la camilla.
 - Sujetas el diapasón del chakra raíz en la mano izquierda y el diapasón del chakra sacral en la mano derecha.
 - Activas los dos diapasones conjuntamente.
 - Sitúas el diapasón chakra raíz a unos 10 centímetros del chakra corona, en posición horizontal.
 - Sitúas el diapasón del chakra sacral unos centímetros por encima del chakra sacral, en posición horizontal.
 - De esta forma tienes los dos diapasones vibrando ligeramente por encima de cada chakra durante unos 20 segundos o hasta que paren de vibrar. Vuelves a realizar la misma operación dos veces más. Hasta un total de tres.
 - A continuación dejas el diapasón del chakra sacral y coges el diapasón del plexo solar. De esta forma vuelves a tener en la mano izquierda el diapasón DO y en la otra mano el diapasón MI.
-

- Los activas simultáneamente y vuelves a colocar el diapasón DO a unos 10 centímetros del chakra corona y el diapasón MI unos 10 centímetros por encima del plexo solar. Vuelves a realizar la misma operación dos veces más. Hasta un total de tres.
- Esta operación se hace sujetando siempre el diapasón Doy el correspondiente al siguiente chakra.
- Esta técnica es muy completa y va activando y sedando según las características de cada chakra para lograr un completo equilibrio y armonización

Diapasón 1/Chakra	Diapasón 2/Chakra
DO-Chakra raíz	RE-Creatividad
DO-Chakra raíz	MI-Plexo solar
DO-Chakra raíz	FA-Corazón
DO-Chakra raíz	SOL-Garganta
DO-Chakra raíz	LA-Tercer ojo
DO-Chakra raíz	SI-Corona

CASO PRÁCTICO

Cesar, de treinta y cuatro años, vino a consulta por estar en un proceso de divorcio traumático. Sentía una tristeza profunda y una falta de autoestima que le impedía vivir su día a día con normalidad.

Cada vez con más frecuencia se preguntaba el porqué de su vida y esta sensación de desesperación le hacía tener pensamientos autodestructivos, que le asustaban cada vez más.

Le comentamos que cuando un chakra está en desequilibrio, automáticamente otro está compensando. Claramente tenía afectados el chakra corazón pues no se sentía digno de amor, el plexo solar porque su autoestima estaba afectada y el chakra raíz pues tenía pensamientos suicidas, y los demás chakras estaban compensando.

Por ello, la terapia más adecuada era la de una armonización general de chakras, haciendo especial hincapié en los tres chakras mencionados anteriormente.

César estaba dispuesto a probar nuestra sugerencia, pues su sufrimiento era enorme. Se quitó todos los objetos metálicos y se tumbó cómodamente en la camilla.

Decidimos trabajar con el kit de chakras tradicional, que está sintonizado a los planetas que energizan los chakras, y aplicar las técnicas horizontal y espiral.

Comenzamos realizando una armonización de chakras con la técnica horizontal, empezando por el chakra raíz y finalizando en el corona.

Una vez concluida, tomamos el diapasón para el chakra raíz y usamos la técnica en espiral, comenzando a 50 centíme-

tros de distancia y en sentido de las agujas del reloj para incrementar su energía. Nos acercarnos al chakra reduciendo cada vez más el diámetro hasta llegar a un par de centímetros del mismo.

Esta operación la realizamos tres veces antes de cambiar al diapasón del chakra del plexo solar y realizar la misma actuación en este punto.

Cuando terminamos con el chakra del plexo solar, subimos al chakra de corazón, donde utilizamos el diapasón del chakra correspondiente. Aquí realizamos la misma operación que con los dos chakras anteriores.

Durante toda la sesión César había estado inquieto e interpretamos que esto era un síntoma de desbloqueo energético.

Sentimos que teníamos que conectar entre sí la energía de los diferentes chakras, por lo cual decidimos cerrar el campo áurico y la sesión con la técnica de rodamiento.

Para ello utilizamos dos diapasones OM. Comenzando de los pies a la cabeza, fuimos envolviendo la energía del chakra raíz con la del sacro, con la del plexo, con la del corazón, con la de la garganta, con la del tercer ojo, con la de la corona, y lo repetimos dos veces más.

Una vez terminado, consideramos que debíamos dejarle descansar unos cinco minutos, para que se asentara toda la energía que se había movido.

Pasado este tiempo, César, motu proprio, abrió los ojos y su semblante era de relajación profunda.

Se echó a llorar y dijo que tenía una tristeza profunda, pero a la vez se sentía liberado, con más ganas de vivir la vida.

César decidió venir una vez a la semana. Después siete sesiones se sentía lo suficientemente equilibrado emocionalmente y con ganas de recuperar su vida.

ESENCIAS SONORAS

Durante la terapia de sonido podemos realizar esencias sonoras que posteriormente le entregaremos al cliente, con el fin de reforzar la sesión de sanación que ha recibido.

Estas esencias se preparan mientras se efectúa la sesión, y dependiendo del instrumento que utilizemos, se realizan de diferente forma:

Esencias sonoras con voz

Durante la sesión tendremos una jarra de cristal con agua mineral, que colocaremos lo más cerca de nosotros posible, para que las frecuencias emitidas por nuestra voz penetren en los átomos del agua y se impregnen de las frecuencias aplicadas especialmente a la persona.

Una vez terminada la sesión trasladaremos el agua de la jarra a una botella para que el cliente se la pueda llevar con facilidad. Lo ideal es que sea una botella de cristal.

Esencias sonoras con cuencos de cuarzo

Se llenan los cuencos que vayamos a utilizar en la sesión con agua mineral, para que durante la sesión las frecuencias vibratorias se incorporen al agua.

Al finalizar la sesión le daremos el agua a nuestro cliente en una botella, para que la lleve y siga de esta manera reforzando la información vibracional de la sanación.

Esencias sonoras con cuencos tibetanos

No se preparan de la misma forma que los cuencos tibetanos, ya que, al contener metales pesados, pueden contaminar el agua y ser perjudicial para la salud.

Por ello realizaremos el mismo método utilizado en la preparación de las esencias sonoras con voz.

Esencias sonoras con diapasones

Durante los minutos que dejamos a nuestro cliente después de la sesión, aprovecharemos para prepararle una esencia sonora.

Para ello, utilizaremos una jarra de cristal con agua mineral, donde aplicaremos los diapasones usados en la terapia, de la forma descrita anteriormente, en el ejercicio de activación de agua con la frecuencia 528 Hz.

Igualmente, una vez finalizada la activación, le entregamos a nuestro cliente el agua en una botella para que se la lleve.

El efecto de las frecuencias sonoras en el agua permanece intacto aproximadamente quince días.

PREPARACIÓN A LA TERAPIA DE SONIDO

Duración

Una terapia de sonido dura entre 30 a 60 minutos. Más de una hora no es aconsejable, por un exceso de saturación de vibración, pues nuestros sistemas necesitan tiempo para integrar las nuevas frecuencias.

Tómate tu tiempo para realizar la sesión, ten presente que cuanto más lentamente tocas los instrumentos, más poderoso es su efecto.

Dónde colocar al cliente para la sesión

Dependiendo de los impedimentos físicos del cliente, este puede estar tumbado en una camilla, en el suelo o sentado en una silla.

LOS NUEVE PASOS DE PREPARACIÓN A UNA TERAPIA DE SONIDO

1. Asegúrate de que te enraizas antes y después de una terapia de sonido. No queremos «volarnos» con las vibraciones de los instrumentos. Es de máxima importancia trabajar desde el corazón y estar muy atento a las necesidades de tu cliente.
 2. Sugerimos que lleves encima una gema tipo turmalina negra, para protección y arraigo, y que solicites a tus guías espirituales, ángeles o ayudantes, que la sesión transcurra para el mayor bien y más altos fines de tu cliente y de ti mismo.
 3. Utiliza ropa cómoda, sin que te apriete, para que la vibración fluya libremente.
 4. Trabaja en un entorno cómodo y tranquilo, sin ruidos ni corrientes de aire. Es importante en verano apagar el aire acondicionado, ya que puede interferir en la sesión.
 5. No debes cruzar las piernas o los brazos mientras trabajas, ya que esto puede afectar al flujo energético de tu organismo.
 6. Mantén la mente relajada, con la atención centrada en el proceso de sanación. Para poder desarrollar este estado de calma puedes realizar varias prácticas como:
 - De 5 a 10 minutos de meditación antes de comenzar una sesión.
 - Escucha música que te relaje y centre. Recomendamos obras que estén dentro de la música gregoriana-cantos sacros.
 - Coloca los dedos índice y medio de la mano izquierda tres dedos por debajo del ombligo, presiona ligeramente sobre este punto hasta sentir un leve latido o calor. Simultáneamente coloca los dedos índice y medio de tu mano derecha en el sexto chakra y presiona ligeramente. Haz varias respiraciones profundas con los ojos cerrados. De esta forma puedes estimular la concentración y abrir los canales de energía para que fluya libremente.
 - También puedes conseguir este estado de relajación y presencia con un diapasón OM, un cuenco tibetano grave, entonando el mantra LAM...
-

7. No tomes alcohol, ni medicamentos, ni comas demasiado antes de la sesión, pues puede influir en tu claridad mental, afectando a tu estado fisiológico o de ánimo durante una sesión
8. No realices una sesión cuando estés enfermo, con fiebre, gripe, catarro...
9. Si estás en un momento de distorsión emocional, observa hasta qué punto puedes estar centrado para realizar la sesión.

A tener en cuenta

Ninguna sesión es igual a otra porque ninguna persona es igual a otra, o dicho de otra forma: ningún sistema energético es igual a otro. Puedes seguir los mismos protocolos de sesión pero el resultado será diferente.

Debemos tener la suficiente práctica para que la vibración de nuestros instrumentos sea uniforme y armónica. En el caso de colocarlos sobre el cuerpo, tenemos que utilizar la misma fuerza.

Si queremos que la vibración entre directamente por el sistema auditivo, deberemos colocarlos siempre a la misma distancia de los oídos.

El cuerpo es muy sabio y siempre busca el equilibrio, por lo que nuestro cliente solo obtendrá la cantidad adecuada de vibración que necesite para desbloquearse o armonizarse.

El cliente nos indicará que ya ha obtenido las vibraciones necesarias para su sanación con algún tipo de señal,

como inquietud, alteración de respiración o algún cambio corporal.

Cuando un cliente nos informa de que una vibración le activa un estado anímico determinado, en realidad está expresando conscientemente una emoción que tenía a nivel inconsciente, y esto es bueno porque cuando el bloqueo ha aflorado a nivel consciente, es más fácil trabajar con él y lograr sanación.

Puedes elegir colocarte al lado izquierdo o al lado derecho del cliente, pero siempre de forma que tú estés muy cómodo. No estés rígido cuando trabajes con el sonido. Sé flexible para que las vibraciones fluyan a través de ti y lleguen al sistema energético o chakras de tu cliente.

Lo más frecuente es comenzar trabajando desde los pies a la cabeza, pero en algunas ocasiones es posible que consideres adecuado ir de la cabeza a los pies. Tu intuición te guiará en lo que es mejor para ti y para tu cliente.

Puedes utilizar el sonido como una terapia en sí misma, o como complemento a cualquier otra terapia. Por ejemplo, puedes cerrar una sesión de reflexología podal con diapasones. También puedes comenzar una sesión de psicología relajando a tu cliente con los cuencos tibetanos.

En todos los casos siempre hay que preguntar al cliente si está de acuerdo en que utilicemos el instrumento que hemos seleccionado para solucionar su malestar.

Los catorce pasos a dar en una terapia de sonido

1. Despeja, limpia física y energéticamente la habitación donde vas a practicar la terapia de sonido.
2. Coloca a mano los instrumentos que vas a utilizar.
3. Céntrate, armonízate, arraígate y protégete de la forma que te guste.
4. Puedes poner música mientras entra el cliente, se acomoda y rellena la ficha (Anexo 1) si es su primera sesión. Luego hay que apagarla para que no interfiera con las ondas vibratorias de los instrumentos a utilizar.
5. Haz que tu cliente rellene el cuestionario previo a la sesión y comprueba que no hay ninguna objeción para practicar una terapia de sonido.
6. Según el malestar del cliente, decide cuál es el instrumento y protocolo de terapia más adecuado y coméntale lo que crees conveniente hacer en la sesión.
7. Indícale que se tumbe vestido en la camilla, o que se siente para la terapia, pídele que se quite las joyas, gafas, zapatos o cualquier objeto metálico, y que apague el móvil.
8. Aplica el protocolo de sanación vibracional adecuado.
9. Cierra la sesión.
10. Comenta con el cliente la sesión.
11. Anota los puntos a tener en cuenta en su ficha.
12. Acuerda el tratamiento a seguir en casa.

13. Entrégale una botella de esencias sonoras.
14. Acuerda la siguiente cita.

Cierre de sesión

Cuando des por concluido el proceso de sanación, inicia la fase de cierre de sesión cerrando el campo energético de la persona que hayas tratado, para que salga de tu consulta en completa armonía.

Además, el cierre de sesión sirve para cortar la conexión energética entre cliente y terapeuta que se ha establecido durante la consulta.

Existen innumerables formas de hacerlo y a medida que vayas practicando irás descubriendo la forma más adecuada para ti.

A continuación indicamos una de ellas a título de sugerencia:

1. Sujeta el diapasón OM.
2. Actívalo.
3. Empieza a pasarlo muy despacio a unos 30 centímetros del cuerpo empezando por los pies.
4. Sube por el lado izquierdo.
5. Rodea la cabeza.
6. Baja por el lado derecho hasta los pies.
7. Sube en paralelo por el centro del cuerpo, pasando por todos los chakras y vuelve a bajar para terminar en los pies.

8. Durante el recorrido, activa el diapasón cuando lo consideres necesario, pero nunca cerca de los oídos o la cabeza.

Este cierre de campo energético puedes hacerlo con el OM primordialmente, pero también lo puedes realizar con un cuenco tibetano grave o incluso con la voz.

Si quieres puedes realizar este proceso estando tu cliente de pie, en cuyo caso es mejor comenzar por la espalda, desde los pies, rodeando la cabeza, para terminar por delante de nuevo en los pies.

El proceso de cierre puedes repetirlo tantas veces como sientas que el cliente lo necesita.

Esta técnica ayuda a cerrar el campo áurico y a plegar los chakras al tamaño adecuado para sentirse armonizado y protegido antes de salir a la calle.

Cuando termines, asegúrate de que tu cliente está arraigado y en el presente. Acércate a él y tócale suavemente en el hombro, evitándole cualquier tipo de sobresaltos, e infórmale de que la sesión ha terminado. Dile que se tome su tiempo para sentarse y sugierele que beba un vaso de agua para conectarse con el «aquí y ahora».

Es importante que tu cliente salga arraigado de la consulta y que le des el suficiente tiempo para integrar las frecuencias vibratorias a las que ha estado expuesto, porque estas frecuencias siguen trabajando en muchos niveles de sanación incluso después de que la sesión haya terminado.

Contraindicaciones

Hasta que no se realicen más estudios sobre el uso del sonido en sanación, nuestra recomendación es que no se use en los siguientes casos:

1. Implantes metálicos y electrónicos
2. Durante los tres primeros meses de embarazo.
3. Con piedras en el riñón y la vesícula.
4. En caso de haber sufrido embolias.
5. En caso de llevar prótesis, marcapasos, DIU, implantes dentales.
6. En casos de esquizofrenia o psicosis.
7. Cualquier otra dolencia que tu experiencia e intuición así te lo indiquen.
8. No la utilices en ti mismo, ni realices sesiones, si entras en una de estas categorías.

Cuándo trabajar con un instrumento de sonido u otro

Existen muchos instrumentos que podemos utilizar en terapia de sonido y por ello puede causar confusión no saber cuál es el más adecuado en cada situación.

Nuestra recomendación es que te dejes guiar por tu intuición, pues a nivel inconsciente siempre sabemos lo que es más apropiado para el cliente.

No obstante, nos gustaría compartir nuestra experiencia y a modo de orientación exponer cómo utilizar los instrumentos que hemos mencionado en este libro:

- *Los cuencos tibetanos y los instrumentos de percusión* son más adecuados para trabajar dolencias en el cuerpo físico por su composición y técnicas de aplicación.
- *Los diapasones y la voz* son más indicados para trabajar desequilibrios en el cuerpo energético y emocional.
- *Los cuencos de cuarzo*, por sus características, son apropiados para trabajar las desarmonías en el cuerpo emocional y espiritual.

Esta forma de utilizar y aplicar estos instrumentos la trasladamos a nuestros conciertos sonoros, donde combinamos *cuencos tibetanos, voz y cuencos de cuarzo* para armonizar los niveles físico, emocional, mental y espiritual.

Anexo

FICHA DEL CLIENTE

Si todavía no tienes una ficha, lo primero que debes hacer como terapeuta es crear tu propio cuestionario que puede ser más o menos general dependiendo de tu formación.

A través de esta ficha aprenderás sobre quién viene a tus consultas, por ejemplo si son más hombres que mujeres o a la inversa, la edad, referencias, de qué se suelen quejar, etc.

Con este conocimiento serás capaz de crear protocolos más apropiados para ello y hacer anuncios, folletos, tarjetas..., que vayan dirigidos a esos públicos específicos.

También usarás la ficha para escribir notas o cualquier *feedback* que recibas de tu propia intuición o de los comentarios de tus clientes. Siempre debes obtener y escribir la información sobre las preocupaciones físicas, emocionales, mentales e incluso espirituales del cliente.

Asegúrate de poner la fecha a tu información y mantén un seguimiento de lo que le ocurre al cliente y apunta si algunos sonidos específicos le molestan o si responde mejor a otros.

Puedes hacer tu propio cuestionario o usar uno estándar. Aquí tienes un ejemplo de cómo podría ser:

Contenido ficha de cliente

Nombre
Dirección
Teléfono
E-mail
Razón por la que viene (de qué se queja)
Doctor/persona a la que llamar en caso de emergencia
¿Tiene algún tornillo, pieza metálica, electrónica?
Especificar cuál y donde
Hacer una lista de enfermedades o malestares que haya padecido
.....
Hacer una lista de enfermedades o malestares que ahora padezca
.....
Indicar los fármacos que está tomando
Tipo de protocolo realizado y fecha
Resultados
Comentarios del cliente
Próxima cita y consejos

Si nos necesitas

Gracias por haberte interesado por nuestro trabajo.
Si necesitas contactar con nosotras, visita la web del Instituto de Terapias Energéticas:

<http://terapiasenergeticas.org>

Donde puedes informarte de las terapias y formación en terapia de sonido que ofrecemos en Madrid.

También podemos desplazarnos para ofrecer el programa de Terapeutas de Sonido en tu ciudad.

En la web además ponemos a tu disposición una gran variedad de instrumentos para realizar las Terapias de Sonido, que seleccionamos por su calidad y exclusividad.

También nos puedes encontrar en nuestras Redes Sociales:

<https://www.facebook.com/itiec>

<https://twitter.com/terapiasy cursos>

<https://www.youtube.com/user/itiecmadrid>

https://www.instagram.com/ite.terapias_energeticas/

Agradecimientos

Quiero dar las gracias a mi amiga y compañera de escritura María del Socastro González con la que me he compenetrado, disfrutado y divertido mucho escribiendo nuestro primer libro.

Y a mi madre, hija e hijo, amigas y amigos, con los que disfruto y comparto momentos preciosos que siempre guardaré en mi corazón.

También quiero dar las gracias a todas las personas con las que en algún momento he caminado, porque gracias a ellas he podido amar, perdonar y crecer.

MERCEDES A. CADARSO

Agradezco a mis padres Conchi y Satur sus consejos y ayuda incondicional y desinteresada, gracias a ellos mi vida está llena de luz y esperanza. A mi compañero de

vida, César, por su paciencia y sus ánimos en todos los nuevos proyectos que me propongo.

Agradezco a Victoria Cadarso que encontrara en mí la fe que yo había perdido y sus enseñanzas que han hecho de mí una profesional más completa. A Mercedes Cadarso por todos sus consejos y su entusiasmo, que me han descubierto una forma única de disfrutar de la vida y con la cual tengo el honor de escribir este libro.

Agradezco a Pedro Espadas que me haya abierto la puerta a nuevas maneras de entender el mundo y por su apoyo para que este libro vea la luz.

A Marina Morán le quiero agradecer todos esos momentos que compartimos que son para mí un verdadero regalo porque encuentran el potencial que llevo dentro. Agradezco, también, el tiempo y la música que comparto con Susana Alonso que me ayuda a desarrollar mi consciencia y desplegar mi voz de una manera especial y única.

Y agradezco a todas esas personas que me acompañan o que me han acompañado en mi camino sus enseñanzas, apoyo y dedicación; sin ellas no habría sido posible este libro.

¡¡¡GRACIAS A TODOS!!!

MARÍA DEL SOCASTRO GONZALEZ

Bibliografía

- ALONSO, J. A., *La curación por la música*, Libsa, 1994.
- ANMAK, J., *Frecuencias. Sonidos sagrados*, Anmak, 2014.
- BEAULIEU, J., *Human Tuning Sound Healing with Tuning Forks*, BioSonic Enterprises, 2010.
- , *Music and Sound in the Healing Arts*, BioSonic Enterprises, 2010.
- BROUWER, D., *Cuidados musicales para cuidadores*, Serendipity, 2008.
- CADARSO, V., *Abraza a tu niño interior*, Palmyra, 2013.
- CARRIEDO, E., *El mágico poder de la voz y del canto*, Dilema, 2010.
- , *Las campanas de Shambala*, Dimela, 2004.
- CHAILLEY, J., *40,000 Years of Music*, Macdonald & Co, 1966.
- CHENG, C. T., *Tao de la voz. La vía de expresión verbal*, Gaia, 2009.

- COUSTO, H., *The Cosmic Octave: Origin of Harmoni, Life Rhythm*, 2015.
- FLATISCHLER, R., *El poder olvidado del ritmo: Taketina, Mandala*, 2005.
- GAYNOR, M. L., *Sonidos que curan. Descubra el poder terapéutico del sonido, la voz y la música*, Urano, 2001.
- GIMENO, F., TORRES, B., *Anatomía de la voz*, Paidotribo, 2008.
- GOLDMAN, J., *Shifting Frequencies*, Light Technology Publishing, 1998.
- , *Sonidos sanadores. El poder de los armónicos*, Alfa y Omega, 2006.
- , *Los 7 secretos de los sonidos*, Gaia, 2013.
- GROUT, D. J., *Historia de la música*, Alianza Musical, 2005.
- HUYSER, A., *Los cuencos cantores. Manual práctico para la armonización personal*, Kier, 2013.
- IBARROLA, B., *Música para antes de nacer*, Ediciones SM, 2012.
- JAUSET, J. A., *Sonido, música y espiritualidad: un camino científico hacia la unidad*, Alfa y Omega, 2009.
- , *La terapia de sonido, ¿ciencia o dogma? Aplicaciones terapéuticas de los cuencos de cristal de cuarzo, los cuencos tibetanos, los diapasones y la voz*, Luciérnaga, 2011.
- KIAN, T., *El diagrama de Wuji de Zhou Dun Yi*, Universidad de Educación Física de Beijing, 1987.
- KISTEMAKER, J., *Sonido y crecimiento personal*, Apuntes de los talleres, 2008.
- LIGHTWALKER, C., LA SOL, S., *Sound Healing with Tunng Forks*, Omh Terapéuticos, 2014.

- LLINARES, N., *Manual de aplicación de los cuencos tibetanos*, Obelisco, 2008.
- MAMAN, F., *El tao del sonido: sanación con sonidos acústicos para el siglo XXI*, GuyTrédaniel, 2012.
- , *Sound and Acupuncture*, Tama-Do Press, 2014.
- , *The Role of Music in the Twenty-First Century*, Tama-Do Press, 2015.
- McCALLION, M., *El libro de la voz: Un método para preservar la voz y dotarla de la máxima expresividad*, Urano, 1998.
- MOLNER, A., *Taller de voz: Recursos para evitar las afecciones, mejorar la expresión y vencer el miedo a hablar en público*, Alba editorial, 2005.
- MOUGENG, L., *Filosofía taoísta y Taiji*, Universidad de Educación Física de Beijing, 1987.
- ORTEGA, M., *Terapia vibracional con cuencos de cuarzo*, Natural, 2011.
- PEARCE, S., *La alquimia de la voz: Transforma y enriquece tu vida mediante el poder de la voz*, Gaia, 2006.
- PONS, P. P., *El sonido mágico de los cuencos y campanas tibetanos. Guía práctica*, Karma, 2014.
- , Apuntes de los cursos de cuencos de cuarzo realizados con Antar en Barcelona.
- SERRATO, J. C., *Cuerpo, mente y Taiji Quan*, J. Serrato, 2003.
- SCHWARZ, Aljoscha A., SCHWEPPE, Ronald P., *Cúrate con la música. Principios y aplicaciones de la musicoterapia*, Robinbook, 2002.
- STEVENS, C., *La música como medicina. La curación a través del sonido*, Urano, 2012.

TEJEDOR, C., CARRASCO, A., *Masaje con cuencos tibetanos*, Videocinco, 2005.

ZI, N., *El arte de respirar. Seis sencillas lecciones para mejorar la salud, la interpretación artística y el rendimiento atlético*, Arkano Books, 1986.

Páginas web

Charles Lightwalker: www.thefamilyoflight.com

John Beaulieu: www.biosonics.com/StoreFront.bok

www.acuxo.com/meridianPictures

www.tuningforktherapy.com/

www.toolsforwellness.com/tuning-forks.html

shop.globalsoundhealing.net/es/catalog/9

www.ardenwilken.com/tuningfork.htm

www.acutonics.com/

healing.about.com/od/tuningforks/Tuning_Forks.htm

escuelatranspersonal.com

Wikipedia



MERCEDES A. CADARSO SANCHEZ

Es una entusiasta del desarrollo humano como camino para conseguir el éxito personal. Sus clases son profunda y entretenidas y sus terapias inspiran y abren el corazón para lograr la sanación a nivel espiritual, emocional, mental y físico.

Cofundadora del Instituto de Terapias Energéticas, se encarga de su dirección y es una de sus principales terapeutas y formadoras.

Pionera en terapias de sonido es coautora junto con su buena amiga María del Socastro Gonzalez, de EL SONIDO QUE SANA, el primer manual multidisciplinar de la materia publicado en nuestro país.

Además, es la primera profesora certificada de habla española de Diana Cooper School y editora de sus cartas de Los Ángeles de Luz. Tanto en sus clases como terapias, Mercedes se apoya en todas las disciplinas que ha estado aprendiendo y practicando en los últimos 20 años.

Herramientas energéticas: Reiki, Holographic Repatterning, Técnica Metamórfica, Chakras, Meridianos y Aura, Diagnostico de Chakras, EFT, Feng-shui, Terapia de Color, Resonancia Psico-Energética con Cristales, Diapasones, Cuencos Tibetanos, Aromaterapia, Flores de Bach, Astrología, Cábala y Numerología.

Herramientas psicológicas: Programación Neuro-Lingüística, Terapia Gestalt, Psicología Energética, especializándose en EFT (Emotional Freedom Technique), EMI (Eye Movement Integration), TIC (Técnica de Integración Cerebral) y PET (Pain Erasing Technique), Hipnosis Clínica reparadora y Regresiones a Vidas Pasadas y el árbol Transgeneracional y Constelaciones Familiares

Mercedes siempre ha sentido una fuerte inclinación por lo espiritual, que no religioso y ha bebido de muchas fuentes diversas que le ha facilitado ver la vida con amplitud de miras. Su mantra es VIENE LO QUE CONVIENE...



MA SOCASTRO GONZALEZ LOZANO

Es Mezzosoprano Lírica y Licenciada en Teatro Lírico y Canción por la Escuela Superior de Canto de Madrid (España), realizando conciertos por toda España y grabando discos

También es Especialista en Terapia de Sonido, es Maestra en Reiki Unitario (reiki a través del color y el sonido) es Especialista en Terapias Energéticas, Radiestesia y está formada en Psicología Energética, EFT, Eneagrama.

María se sigue considerando una estudiante y continúa formándose en nuevas terapias y adquiriendo nuevas herramientas y técnicas, tanto para aplicarlas en consulta, como para enseñarlas en el Instituto de Terapias Energéticas.

Su meta es poder ayudar a las personas a encontrar el bienestar perdido, ofreciendo la información y terapias holísticas necesarias.

Su interés por dar a conocer los beneficios que ofrece la terapia de sonido le lleva, junto a su amiga y compañera de viaje Mercedes Cardoso Sanchez, a escribir el libro "El sonido que sana", donde ofrece toda su experiencia en el ámbito de la sanación con sonido.

Actualmente María, centra su labor profesional en asistir al proceso de sanación de sus clientes a través de las terapias energéticas, haciendo hincapié en la sanación con voz y sonido con unos resultados dignos de ser mencionados.

Toda esa experiencia la utiliza para impartir sus cursos tanto presenciales como online pues es una estupenda trasmisora siendo sus cursos fluidos y llenos de dinamismo, invitando constantemente a aprender a través del juego y la experimentación, por eso el conocimiento es integrado de una manera divertida sin perder en ningún momento el contenido.