

por Isabela Herranz

Sonoterapia

Cómo mejorar nuestra salud a través del sonido

El sonido es una de las energías curativas más poderosas que existen. Está considerado como un instrumento para explorar y alcanzar niveles elevados de conciencia, pero determinados sonidos también son eficaces para tratar numerosos trastornos de salud.



"La sonoterapia está catalogada como una terapia vibracional. Además de abordar la salud física, mental y emocional, va más allá. Se vincula especialmente al crecimiento personal y al desarrollo de la dimensión espiritual", explica **Jordi Àngel Jauset**, ingeniero de telecomunicaciones, pero también ins-

trumentista musical y autor de diversos libros dedicados a los principios físicos del sonido y la psicología de la música.

En su obra más reciente *-La terapia del sonido, ¿ciencia o dogma?-* no solo teoriza sobre el poder del sonido como herramienta curativa y para elevar la conciencia, sino que explica ampliamente cómo utilizar para tales

finés una variada gama de cuencos cantores, diapasones y la propia voz (ver recuadro en la pág 51).

BUENAS VIBRACIONES

Ya sea a través de las sutiles vibraciones de los cuencos tibetanos, los palos de lluvia, el didgeridoo, el monocordio, los sonidos armónicos de la voz, los diapasones terapéu-

ticos o los tonos de los cuencos de cristal, Jauset asegura que es posible alcanzar un estado de paz y armonía: *"La sonoterapia defiende que a través de las vibraciones sonoras es posible equilibrar los distintos órganos y/o sistemas corporales, basándose en determinados fenómenos descritos por la física clásica. El primer paso es conseguir un*

Contra el dolor físico

Por el poderoso efecto que ejercen sobre el sistema nervioso –liberan endorfinas al torrente sanguíneo–, ciertos sonidos resultan eficaces para combatir el dolor. También ayudan a liberar las tensiones físicas si se entonan durante un tiempo, que puede oscilar entre 2 y 20 min.

Cómo proceder:

1. Cómodamente tumbado, concéntrese en

la zona donde le duela.

2. Respire profundamente con el diafragma. Al espirar pronuncie despacio el sonido "u". Imagine cómo vibra este sonido por su cuerpo y cómo le libera del dolor. Cuando finalice con la espiración, y antes de volver a repetir el sonido "u", aguante la respiración 1 s. Aprecie los cambios en la zona dolorida. Imagine que los bordes

del dolor se diluyen. Inspire hondo, siga respirando y entonando durante unos minutos. Si el sonido "u" no le funciona, pruebe con las otras vocales o con el mantra "ohm". También puede utilizar el diapason Ohm, que vibra a una frecuencia armonizadora. Para equilibrar el cuerpo físico se aconseja la escucha simultánea de dos diapasones.

estado de relajación o facilitar un estado de meditación a través de los baños o viajes de sonido”.

Jauset insiste en que mediante la estimulación sonora se pueden modificar los patrones de frecuencia alterados en el organismo para que recuperen de nuevo su frecuencia propia y el estado de armonía que se había perdido. Lamentablemente, todavía existe cierta percepción popular de que las técnicas de sonoterapia rozan el esoterismo, y los resultados positivos obtenidos con ella se explican por el efecto placebo. Sin embargo, son muchos los especialistas del sonido que están obteniendo magníficos resultados con sus aplicaciones.

Se ha avanzado mucho en este campo en las últimas décadas. El uso actual más extendido del sonido se orienta a fines médicos y/o a la expansión de la conciencia. En Europa se celebran anualmente congresos médicos sobre medicina acústica con programas especiales de audición para reducir la ansiedad, el estrés, la depresión y el dolor. Son innumerables los estudios que demuestran el efecto positivo de la música y el sonido sobre la presión arterial, la depresión, el insomnio y otros muchos trastornos. En este campo, Austria es uno de los países más avanzados. Los programas de terapia auditiva de *Sanoson I-Mat*®, por ejemplo, diseñados por expertos en sonido y música como **Vera Brandes** y **Hans-Ullrich Balzer**, tienen en cuenta los datos cronobiológicos de los pacientes.

Por su parte, el científico británico **Peter Guy Manners** ha creado el *Cymatic Instrument*, que pro-

Efectos sonoros

Cuencos de cuarzo: su percepción modifica las ondas cerebrales. Permiten experimentar estados alterados de conciencia y con ellos se consigue una profunda relajación física y mental. Los cambios bioquímicos que generan favorecen la liberación de endorfinas, con beneficios sobre la mente y el cuerpo. Usos y aplicaciones terapéuticos: contracturas musculares, dolores en articulaciones, desequilibrios del sistema nervioso, insomnio, estrés, cálculos renales, cansancio, ansiedad, bloqueos emocionales. **Cuencos tibetanos:** bajo el efecto de sus sonidos el cerebro adquiere un patrón de funcionamiento similar al del sueño: la mente

se calma, el cuerpo se apacigua y se alivia el sufrimiento y el dolor. Usos y aplicaciones terapéuticos: ansiedad, angustia, depresión, tristeza, insomnio, hiperactividad, estrés, jaquecas, lumbago. **Canto de armónicos:** producen un efecto neuropsicológico positivo en la persona que los practica, así como en quienes los escuchan. Los tonos fundamentales o bajos en la voz actúan principalmente sobre el cuerpo físico, mientras que los armónicos actúan sobre los cuerpos sutiles. **Diapasones terapéuticos:** son afinadores energéticos. Los terapeutas de sonido los consideran



equilibran el cuerpo. Se fabrican con distintos materiales y las aplicaciones son muy variadas. Las ondas acústicas generadas por la vibración de sus horquillas se propagan en todas direcciones. Usos y aplicaciones terapéuticos: se utilizan tanto para estimular como para sedar, según el tratamiento que se desee aplicar. Los hay para estimular la actividad eléctrica cerebral, invocar a presuntos “espíritus superiores” y limpiar espacios muy cargados

energéticamente (diapasones de los ángeles); para restablecer el equilibrio (diapasones de los órganos), y para desbloquear y equilibrar los chakras (diapasones de los chakras). **Hemi-Sync:** recoge patrones de sonidos que evocan estados específicos de ondas cerebrales. Refuerzan las capacidades mentales, físicas y emocionales. Usos y aplicaciones terapéuticos: control del dolor, aprendizaje acelerado, concentración, expansión mental.

yecta sonidos en el cuerpo para conseguir la sanación. Y médicos como **Peter Chappell** y sus colegas de *The Amma Resonance Healing Foundation* (ARHF) aplican resonancias sónicas para el tratamiento de enfermedades como el sida y la malaria en África.

SONIDOS Y GEOBIOLOGÍA

Aunque, al parecer, ya lo utilizaban los antiguos sacerdotes brahmines mediante un ritual denominado *agnihotra*, ahora resulta novedosa

la utilización del sonido como agente transformador ambiental: la geobióloga californiana **Christian Hummel** lidera un movimiento de personas que utilizan el sonido para limpiar el estrés geopático, disminuir la actividad sísmica, la criminalidad y las olas de calor, entre otros contaminantes medio-ambientales.

Asimismo, es interesante el empleo de la matriz *Lambda* como herramienta potencialmente clínica, que ha sido recuperada por la artista y terapeuta americana **Barbara Hero** mediante un soporte informático que traduce las proporciones numéricas de la matriz en frecuencias de sonido audible. “He dirigido cientos de sesiones utilizando este método con resultados casi instantáneos en relación con la salud y las necesidades emocionales y espirituales”, afirma Hero. Entre las diversas aplicaciones terapéuticas del teclado *Lambda* figuran las siguientes: reducción del estrés, de problemas de audición y de habla, de perturbaciones

psíquicas, trastornos neurológicos y alivio del dolor.

Los beneficios del sonido no son materiales, pero su influencia puede ser profunda y duradera. Las técnicas que Jauset describe en su obra pueden ayudar a iniciarnos o a recorrer un sendero de crecimiento espiritual, pero también a tratar el estrés y otros trastornos. “No cabe duda de que el sonido, al igual que la música, tiene sus efectos en el ser humano y, bajo determinados parámetros, pueden ser beneficiosos”, explica Jauset.

Más datos en:

- *La terapia del sonido, ¿ciencia o dogma?* Jordi Àngel Jauset. Luciérnaga. 2011.
- <http://www.ahimsalara.com/musical-concierto-de-cuencos-de-cuarzo-y-meditacion-kriya-vipassana/>
- <http://www.healingdownloads.com> (descargas de sonidos).
- <http://www.harmonicsounds.com/> (Nestor Kornblum y Michèle Averard).
- <http://www.earthtransitions.com> (Christian Hummel).
- <http://brainwavelab.blogspot.com/> (terapias con sonido).
- <http://www.jilaensherwood.com/cymatics.html>

