



SANDRA BALSELLS

Jauset es profesor de piano y doctor en ingeniería biomédica

Terapia de sonido para alcanzar el bienestar

BARCELONA • La energía acústica de cualquier sonido existente es recibida por las personas de dos formas: a través del oído hasta el cerebro creando la sensación de sonido y a través de todo el cuerpo, como otro tipo de energía, dependiendo de la potencia, frecuencia y densidad de la vibración. En ambos procesos se basa el libro del profesor e investigador Jordi A. Jauset *La Terapia de Sonido ¿Ciencia o dogma?* (Ediciones Luciérnaga), en cómo se puede utilizar de modo terapéutico (tanto físico como mental) el sonido bien sea de la música, la voz humana o, incluso, los cuencos de cristal de cuarzo.

“Hay carencia de información o de divulgación de los efectos, más bien físicos, del sonido en el cuerpo humano”, explica Jauset, que

► El investigador Jordi A. Jauset analiza en un libro las diferentes técnicas

pretende en este libro hablar de estos efectos, darlos a conocer.

E igual que esta terapia puede ser beneficiosa, Jauset advierte que también puede ser dañina aplicada incorrectamente. Por eso explica que la mejor práctica que puede realizar uno en su casa en relación a la sonoterapia es utilizar los sonidos o la música para relajarse con sonidos de naturaleza o bien con música muy melódica y con poco ritmo o tempo bajo. **J.G.**