

MAESTRA de  
**MEDITACIÓN**  
*Holistica*

*... Comparte tu Luz con el mundo*

NIVEL 2

**Módulo 3**

**PARTE TÉCNICA**

*La música es para el alma lo que  
la gimnasia para el cuerpo.*

**Platón**  
**Filósofo griego**

## PARTE TÉCNICA

### **CLASE 1 - EN VIVO Sesiones 1 y 2 de prácticas**

- Todos los recursos al detalle: Meditación, Relajación, Rituales, visualización, hipnosis, Yoga Nidra, audios subliminales, Mantras, Decretos, Activaciones, ho'oponopono, Oración..

### **CLASE 2 - Incorporadas en el Módulo 1**

- Plantillas de texto

### **CLASE 3 - A continuación en este Módulo 3**

- Música a utilizar en tus meditaciones. Influencia. Frecuencias energéticas y Musicoterapia

### **CLASE 4 - En Spotify**

- Playlist de Mantras Poderosos

### **CLASE 5 - En la Plataforma del programa de MMH**

- Bibliografía recomendada

### **CLASE 6 - Visto en el Módulo 2**

- Creatividad para tus proyectos



## PARTE TÉCNICA

### CLASE 3

- **FRECUENCIAS ENERGÉTICAS y MUSICOTERAPIA**

Es muy importante que la música que vayas a utilizar para tus contenidos esté alineada con el sentimiento o la emoción que desees como resultado.

Por ejemplo: no utilizar música sentimental en una relajación donde lo que se pretende es relajar el cuerpo y las tensiones físicas y mentales, pero no provocar pena o tristeza que la llevaría a un estado alterado de sus emociones, justo lo contrario a la relajación que pretendemos.

Para ello, es importante aprender sobre la influencia de la música en las prácticas a través de la **MUSICOTERAPIA** y la influencia que las **HZ FRECUENCIAS ENERGÉTICAS** tienen sobre nuestros cuerpos.

Existen numerosas premisas que apuntan a la cualidades medicinales de la música y el sonido. Existen desde estudios neurocientíficos que señalan beneficios que la música aporta a nuestro cerebro y cuerpo, por ejemplo reducir probadamente el estrés y fortalece el sistema inmunológico, hasta postulados antiguos (por ejemplo la filosofía pitagórica) o corrientes neolíticas que apelan a terapias de sanción sonora.

Desde hace milenios ciertas tradiciones alrededor del mundo han empleado recursos sonoros con fines rituales y terapéuticos. Aquí tenemos, por ejemplo, el uso de mantras en escuelas místicas de Oriente, el cantar de los mantras y el pronunciamiento de “sílabas semilla” entre los tibetanos. En cuanto a Occidente, uno de los más importantes antecedentes en el campo de la audiosanación floreció con Pitágoras.

Además (Pitágoras), profundizó en las reacciones específicas que ciertos acordes y armónicos producían en el organismo humano. Esto le llevó a establecer secuencias sonoras que facilitaban ciertos patrones conductuales y que, utilizados con conocimiento, demostraban propiedades medicinales. Se dice que en su academia, compuso piezas para sanar determinados malestares físicos o espirituales, precisiones musicales configuradas explícitamente para inducir el sueño, contrarrestar el enojo, o combatir los miedos.

La noción de que nuestra salud puede afinarse mediante el sonido enfatiza en la naturaleza “frecuencial” de los cuerpos, es decir, en esa cualidad receptiva a las vibraciones emitidas por fuerzas externas, en este caso las ondas sonoras.

Y si agregamos que **los líquidos son evidentemente propensos a reaccionar ante una onda** (*Estudio del japonés Masaru Emoto*) y que aproximadamente el 60% del cuerpo humano está constituido por agua, entonces el fenómeno se intensifica.



## PARTE TÉCNICA

La hipótesis de que el sonido puede armonizar el cuerpo físico y así combatir malestares específicos o aportar beneficios puntuales ha dado pie para que en la actualidad abunden terapias, como las que incluye Meditación Holística, que apoyan la intención en la cual están creadas sus prácticas.

Incluso se han señalado ciertas frecuencias sonoras que influyen directamente en distintos aspectos de nuestra psique y nuestro cuerpo.

### **La ciencia de las frecuencias Solfeggio**

Dichas frecuencias son tonos específicos que mejoran y fomentan varios aspectos de la salud física y mental. Se dice que se descubrieron en la antigüedad y que son sonidos fundamentales para el cristianismo de occidente y para las religiones indias de oriente (estaban presentes en los cantos gregorianos y los cánticos en sánscrito de la India antigua).

El médico e investigador Joseph Puleo redescubrió las frecuencias Solfeggio en la década del 70 y recuperó los beneficios para el resto del mundo. En la investigación usó reducción numeral matemática para identificar seis tonos detectables que recuperan el equilibrio del cuerpo y ayudan en la sanación. Se cree que estas frecuencias Solfeggio tenían un gran efecto en la mente consciente y subconsciente ya que estimulaban la curación y fomentaban la vitalidad. Gracias al trabajo de Puleo y el interés renovado, muchos científicos desempolvaron más evidencias que respaldan los efectos positivos de estas frecuencias en el cuerpo humano.

La comunidad científica empezó a vincular el tipo de música reproducida y la variedad de respuestas físicas del cuerpo humano. En 1988, el bioquímico Dr. Glen Rein hizo un descubrimiento que confirmó el punto de vista de las tradiciones espirituales antiguas cuando probó el impacto de diferentes músicas sobre el ADN humano.

Rein expuso ampollas con ADN idéntico a cuatro tipos de música de distinta frecuencia: cantos gregorianos, cantos sánscritos, música clásica y rock.

Mediante la medición de la tasa de absorción de luz ultravioleta, función esencial del ADN saludable, Rein pudo evaluar los efectos de cada tipo de música. Los resultados harán que pienses bien qué tipo de música escuchar cuando quieres relajarte.

- Los cantos gregorianos y en sánscrito tuvieron el efecto más positivo y hasta sanador, ya que aumentaron la absorción de luz ultravioleta entre un 5 y 9 por ciento.
- La música clásica aumentó la absorción de luz ultravioleta en pequeñas cantidades.
- Y el rock disminuyó la absorción ultravioleta y dañó el ADN.

La investigación de Rein respaldó la teoría de que las frecuencias sonoras tienen efectos intensos, positivos o negativos, en la salud y el bienestar.



## PARTE TÉCNICA

Desde el descubrimiento revelador de Rein, surgieron más investigaciones que demuestran que las frecuencias Solfeggio tienen efectos mentales, emocionales y físicos profundos. Además, este conocimiento provocó que la musicoterapia se estableciera como profesión de la salud para ayudar a las personas de forma terapéutica mediante el uso de varios aspectos de la creación y escucha musical.

Sin embargo, para comprender qué tienen de especial las frecuencias Solfeggio y en qué se diferencian de otros tonos, primero es muy importante entender la resonancia Schumann.

### **Afinación científica y resonancia de Schumann**

Quizá te preguntes por qué las frecuencias Solfeggio producen más efectos positivos en el cuerpo que cualquier otro sonido o tono. La respuesta está en la resonancia Schumann.

En 1952, el físico alemán Winfried Otto Schumann documentó de forma matemática las resonancias electromagnéticas que existen entre la superficie de la Tierra y la ionósfera, la parte de la atmósfera que tiene carga eléctrica. Descubrió que estas ondas electromagnéticas, que se originan en las descargas de rayos, resonaban en una frecuencia grave de entre 7,86 y 8 Hz. Determinó que esta frecuencia era en esencia el latido de la Tierra. Desde entonces se la conoce como la resonancia Schumann en honor a su fundador.

El sucesor de Schumann, el doctorando Herbert König, llevó la investigación un paso más adelante. Estudió la conexión entre las resonancias Schumann y los campos electromagnéticos terrestres. Descubrió que coinciden con distintos niveles de actividad cerebral humana.

König descubrió que las resonancias coincidían con cinco estados distintos de las ondas cerebrales: **Gamma, Beta, Alfa, Theta y Delta**. Estos estados son los que se producen de forma natural durante las actividades diarias, desde el sueño a la creación o el aprendizaje.

La investigación posterior respalda los hallazgos de König que confirman las semejanzas increíbles entre la resonancia Schumann y la actividad cerebral. Además, otras investigaciones indican que la frecuencia grave de la resonancia Schumann proporciona sincronización para la función cerebral superior.

### **¿Cómo se relacionan las resonancias Schumann con las frecuencias Solfeggio?**

Estas últimas tienen efectos tan positivos porque resuenan en armonía con la resonancia Schumann de 8 Hz. En términos musicales, las frecuencias se derivan desde los 8 Hz y ascienden octava por octava en la escala musical hasta que la nota do vibra en la frecuencia de 256 Hz y la nota A vibra a 432 Hz. Cuando la música se afinan para armonizar con esta frecuencia, se la denomina afinación científica.

**Las frecuencias Solfeggio** incluyen seis tonos diferentes originales entre los nueve ya descubiertos hasta la fecha. Examinemos más de cerca cada frecuencia Solfeggio y los efectos sanadores únicos en el cuerpo y la mente:



## PARTE TÉCNICA

174 Hz

El más bajo de los tonos parece ser un anestésico natural. Tiende a eliminar dolor físico y energético, así como energía kármica. La frecuencia de 174 Hz le da a nuestros órganos sensación de seguridad, protección y amor, y los motiva a dar lo mejor de sí.

285 Hz

Este tono es útil, cuando se tratan heridas, cortes, quemaduras o cualquier otro tipo de tejido dañado. Se dice que la frecuencia de 285 Hz está directamente conectada con el programa de nuestro cuerpo, de nuestra mente y de nuestra alma para una salud óptima y un bienestar físico, gracias a su increíble habilidad de recordar qué es lo correcto y de devolver a las células a su forma original. Influye en los campos energéticos y les envía mensajes para reestructurar un órgano dañado. Los 285 Hz nos ayudan a recordar y a sanarnos a nosotros mismos, a nuestros órganos internos y a nuestra energía.

396 Hz

El siguiente tono de la escala Solfeggio está conectado con procesos de resonancia o procesos de amplificación. Se puede "eliminar" el "distanciamiento de Dios" de una persona y ayudarlo a volver al "camino correcto". Esta frecuencia Solfeggio limpia experiencias traumáticas y disuelve influencias destructivas de eventos pasados. Puede usarse para limpiar impresiones limitantes que impiden a la persona alcanzar sus objetivos de vida. En lo que respecta al proceso celular, el tono Re estimula a la célula y a su ADN a funcionar de manera óptima. Lleva energía a nuestras células corporales y les ayuda a utilizar sus potenciales creativos.

La música afinada en 396 Hz ayuda a eliminar miedos, preocupaciones y ansiedades subconscientes. También ayuda a eliminar sensaciones de culpa y creencias negativas subconscientes que bloquean el camino hacia los objetivos personales.

Escuchar música afinada en esta frecuencia es muy útil cuando quieres sentir mejor ánimo, seguridad y dedicar energía a tus metas y sueños.

432 Hz

Relaja, genera sensación de paz y bienestar. Esta frecuencia se describe más adelante en este workbook, de forma más detallada y ampliada-



## PARTE TÉCNICA

528 Hz

Se utiliza para devolver el ADN humano a su estado original. ¡los milagros suceden! Al proceso de reparación del ADN le siguen efectos beneficiosos; un aumento de la energía vital, claridad de mente, consciencia, estimulación y activación de la creatividad, estados extáticos como profunda paz interior, baile y celebración. También abre a la persona a experiencias espirituales profundas y a la iluminación espiritual.

Aunque la ciencia sobre los efectos reparadores de los 528 Hz aún está en los inicios, las primeras investigaciones indican que tiene la capacidad de curar y reparar el cuerpo.

En un estudio japonés de 2018 se descubrió que la música afinada a la frecuencia de 528 Hz reducía de forma significativa el estrés en los sistemas endócrinos y sistemas nerviosos autónomos incluso solo cinco minutos después de la escucha. Y en un estudio publicado en el Journal of Addiction Research & Therapy, la frecuencia de 528 Hz redujo los efectos tóxicos del etanol, ingrediente activo de las bebidas alcohólicas, sobre las células. Pero lo más impresionante fue que esta frecuencia aumentaba la vida de las células en un 20 por ciento.

Los efectos energéticos y sanadores de la música a 528 Hz la convierten en una compañía ideal cuando no te sientes bien o solo necesitas relajarte.

639 Hz

Esta frecuencia permite la creación de una comunidad armoniosa y relaciones interpersonales armoniosas. Se puede utilizar para arreglar problemas de relación en la familia, con la pareja, los amigos o sociales. También sirve para estimular la célula a comunicar con su entorno. Esta antigua frecuencia Solfeggio aumenta la comunicación, la comprensión, la tolerancia y el amor. La frecuencia 639 Hz también se puede usar para comunicar con mundos paralelos o esferas espirituales.

Esta frecuencia ayuda a equilibrar las emociones y elevar el ánimo. Promueve la comunicación, el amor, el entendimiento y genera armonía en las relaciones interpersonales.

La música en 639 Hz es ideal cuando necesitas un incremento de amor y positividad o debes resolver conflictos de relaciones.

741 Hz

Limpia la célula de toxinas. El uso frecuente de los 741 Hz lleva a una vida más sana y simple, y también a cambiar la alimentación e ingerir alimentos no tóxicos. Asimismo, limpia la célula de diferentes tipos de radiaciones electromagnéticas. Otra importante aplicación de esta frecuencia sonora es limpiar infecciones por virus, bacterias u hongos. Este tono nos guía hacia una vida pura, estable y espiritual.

La música afinada en 741 Hz ayuda en la resolución de problemas, la purificación del cuerpo y la expresión personal. También contribuye a despertar la intuición y vivir de forma más simple y pura. Esta frecuencia es ideal si te cuesta encontrar un estilo de vida saludable, expresar la creatividad o decir lo que piensas.



## PARTE TÉCNICA

852 Hz

La Solfeggio 852 Hz está directamente conectada con el chacra del tercer ojo y puede ser utilizado para el despertar del poder interior y la autorrealización. La frecuencia de 852 Hz ayuda a cambiar los pensamientos negativos por positivos, por lo que es ideal cuando atacan los nervios o la ansiedad.

También contribuye a despertar la intuición y la fuerza interior. Disfrutarás de la música afinada en 852 Hz si buscas comunicarte con tu yo superior y vivir en armonía con él.

Es buena para disolver energía mental estancada por darle demasiada actividad mental. Se dice que limpia bloqueos energéticos que han impedido anteriormente una comunicación clara y fuerte con nuestro yo superior, nuestros guías espirituales y nuestros ayudantes espirituales.

Las Solfeggio 852 Hz se pueden escuchar tal cual o como fondo de tus meditaciones o prácticas de Maestra de Meditación Holística.

963 Hz

Este tono despierta cualquier sistema a su estado original perfecto.

Está conectado con la Luz y el Espíritu universal que todo comprende y nos permite la experiencia directa Divina y el retorno a la Unidad.

Esta frecuencia nos re-conecta con el Espíritu, o las energías no vibratoriales del mundo espiritual. Nos da la capacidad para experimentar la Unidad, nuestra verdadera naturaleza.



## PARTE TÉCNICA

### CLASE 3

#### • **MUSICOTERAPIA: Frecuencias y sus efectos**

La musicoterapia es una rama de la ciencia y que se organizó al comienzo de este siglo. Es la combinación de muchas disciplinas, que giran alrededor de Música y Terapia.

Según La *Federación Mundial de Musicoterapia*, se refiere al uso de la música y/o sus elementos (sonido, ritmo, melodía, armonía), en un proceso creado para facilitar, promover la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento, la expresión, la organización y otros objetivos terapéuticos relevantes, para así satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas.

Tiene como fin desarrollar potencialidades y/o restaurar las funciones del individuo de manera tal que éste pueda lograr una mejor integración intra y/o interpersonal y consecuentemente una mejor calidad de vida a través de la prevención, rehabilitación y tratamiento.

#### **Beneficios y efectos de la Musicoterapia**

Hoy en día la investigación sobre musicoterapia se realiza con todas las edades y enfermedades: Alzheimer, Parkinson, traumatismo de cráneo, autismo, demencia, enfermos psiquiátricos, niños con problemas de conducta,...etc

Numerosos estudios demuestran la funcionalidad de la musicoterapia en pacientes con diferentes problemas neurológicos. Estos estudios demuestran que la música ayuda a los pacientes a ganar control sobre su ritmo de caminar, estimula la memoria, ayuda a incrementar la autoestima, estimula a formar nuevas relaciones sociales, y se puede utilizar como método para relajarse o vivir más profundamente una experiencia espiritual.

En particular la música como apoyo terapéutico puede tener diferentes efectos sobre nuestro cuerpo físico, mental, emocional, energético y espiritual.

Sus efectos pueden provocar:

- placer, mover emociones, sentimientos
- Puede despertar, evocar, provocar, fortalecer, desarrollar
- Puede ser sedante, estimulante
- Refuerza la autoestima y la personalidad mediante la autorrealización
- Liberar la energía reprimida
- Sensibilizar afectivamente y emocionalmente
- Y Desarrollar capacidades del intelecto como la imaginación, la memoria, la atención, la comprensión, de conceptos, la concentración o la agilidad mental.



## PARTE TÉCNICA

Pero también tiene efectos sobre los ritmos de las ondas cerebrales.

El impulso electroquímico generado en las neuronas provoca las ondas cerebrales que se observan en un electroencefalograma. Se tienen cuatro ritmos:

- **Beta.** Entre 15 y 30 Hz o ciclos por segundo. Es del hemisferio cerebral izquierdo. Se caracteriza por el pensar analítico, la lógica, realiza operaciones matemáticas. La acetilcolina es su principal neurotransmisor.
- **Alfa.** Entre 8 y 14 Hz o ciclos por segundo. Es del hemisferio cerebral derecho. Aparece en estados de quietud y relajación, de paz y es el ritmo del súper aprendizaje. Los neurotransmisores de este ritmo son acetilcolina, serotonina y dopamina.
- **Theta.** Entre 5 y 7 Hz o ciclos por segundo. También del hemisferio cerebral derecho. Se observa en el proceso onírico, fase REM del sueño. Es el ritmo del chamán. La serótina es su principal neurotransmisor.
- **Delta.** Entre 0.2 a 4 Hz o ciclos por segundo. Del hemisferio cerebral derecho. Es el ritmo del sueño profundo, del descanso total y dura de una a una hora y media del tiempo total del sueño

### Las Frecuencias Sonoras y Sus Efectos

Mediante las frecuencias sonoras contenidas en la música podemos modificar el funcionamiento de un ser vivo, dicho de otra forma, sanar y mejorar el cuerpo humano. Los antiguos pueblos y civilizaciones conocían el poder de la música y el sonido, sin embargo, alguien se ocultó este poderoso conocimiento cambiando la frecuencia de la música desde los 432 hz originales a los actuales 440 hz, que crean mayor tensión y fatiga al oyente. Más abajo, en este workbook, se describe detalladamente.

Como elemento integrante de nuestro Universo, el cuerpo humano está compuesto por células, las cuales a su vez se componen de átomos que interactúan y operan en base a la energía recibida, lo cual incluye la energía producida por las ondas sonoras.

Los 432 hertzios sonoros oscilan y vibran sobre los principios de la propagación de ondas armónicas naturales y se unifican con las propiedades de la luz, el espacio, la materia, la gravedad y el electromagnetismo.

Un concierto en frecuencia 432 hz puede tener profundos efectos positivos sobre nuestra conciencia y sobre nuestro cuerpo celular.

### Incluir la Musicoterapia en los contenidos de Maestras

En resumen podríamos decir que la Musicoterapia ejerce efecto terapéutico simultáneamente en todas las áreas de la persona, sus cuerpos y produce cambios. Es un apoyo a nuestro trabajo como creadoras de contenido de Meditación Holística que realza, potencia e intensifica nuestras meditaciones y otros recursos que compartamos con nuestras alumnas.



## PARTE TÉCNICA

### SONIDOS BINAURALES O MÚSICA BINAURAL

¿Sabías que genios como Albert Einstein, Mary Shelley y Salvador Dalí atribuían sus obras a los estados mentales de alta creatividad que alcanzaban?

Imagina que puedes escribir cuando sientes un bloqueo mental. O que puedes alegrarte cuando te sientes triste. O que eres capaz de dormir bien la noche anterior a un vuelo de negocios muy temprano.

Si existiera una tecnología que permitiera lograr todo esto rápido y de forma segura, ¿la probarías? Pues existe y se llama sonido binaural.

#### Cómo funciona el sonido binaural

Cuando se reproducen dos frecuencias apenas diferentes en cada oído, el cerebro percibe un solo sonido o una sola frecuencia. Esto se conoce como sonido binaural.

La frecuencia sonora que percibe el cerebro es la diferencia entre las dos que se reproducen en los respectivos oídos. Por ejemplo, un sonido binaural de 10Hz se crea mediante la reproducción de frecuencias de 210 Hz en un oído y 200 Hz en el otro.

Los beneficios del sonido binaural se producen cuando el cerebro responde con actividad neural y cambia las ondas cerebrales. Algunas funciones cognitivas como el sueño se pueden mejorar o suprimir cuando se escuchan frecuencias determinadas.

#### Las ondas cerebrales y el sonido binaural

Los estados de las ondas cerebrales afectan el pensamiento, el comportamiento y las emociones.

Observemos cada estado de las ondas cerebrales y los efectos asociados.

- **La ondas delta (0,5-3 Hz)** son las más lentas y se asocian con el sueño profundo, la meditación y la sanación. El sonido binaural delta es muy relajante y es el acompañamiento ideal para el sueño.
- **Las ondas theta (3-8 Hz)** producen muchos beneficios desde reducción de la ansiedad a disminución de dolores crónicos. Las ondas cerebrales se asocian con el sueño, la memoria a corto plazo y un estado meditativo. Las ondas theta relajantes son ideales para la meditación.
- **Las ondas alfa (8-12 Hz)** corresponden al estado de calma del cerebro consciente. Las ondas alfa mejoran la función cerebral durante las tareas de memoria de trabajo y aumentan la creatividad en algunas personas. También son ideales para relajarse después de una sesión larga de estudio.
- **Las ondas beta (12-38 Hz)** corresponden al estado de pensamiento activo y vigilia. Se asocian con resolución de problemas, pensamiento complejo, habilidades motoras, entusiasmo y razonamiento en la vida cotidiana. También se comprobó que el sonido binaural beta mejora el ánimo y el rendimiento y aumenta la memoria a largo plazo. Si quieres mejorar tu entrenamiento o sentir más entusiasmo en el trabajo, el sonido binaural beta es ideal para ti.

#### Cómo obtener los mejores resultados con sonido binaural

La mejor forma es probar frecuencias diferentes y prestar atención a cómo te sientes antes y después de hacerlo. También es útil elegir las frecuencias más alineadas con el efecto que quieres. Es importante que sepas que el sonido binaural es más eficiente cuando se escucha con auriculares.



## PARTE TÉCNICA

### **LA DIFERENCIA ENTRE 440 HZ Y 432 HZ ES SOLAMENTE 8 VIBRACIONES POR SEGUNDO, PERO ESTA DIFERENCIA ES PERCEPTIBLE EN LA EXPERIENCIA DE LA CONCIENCIA HUMANA**

Durante mucho tiempo la ciencia moderna ha observado los efectos que un cierto tipo de música y vibraciones como la frecuencia **frecuencia 432 hz** tienen sobre el cuerpo y la psique, sonidos que pueden tener efectos sobre el cuerpo y el cerebro e influyen en el estrés, los estados mentales negativos e incluso la percepción del dolor, logrando en muchas ocasiones llevarnos a un **estado de trance**.

Expertos señalan esta frecuencia también conocida como **la frecuencia del Universo**, vibra sobre los principios de la propagación de ondas armónicas naturales, unificando las propiedades de la luz, el espacio, la materia, la gravedad y el electromagnetismo, transportándonos a una elevación de la conciencia y conseguir estados alterados de conciencia.

### **El poder que tiene la frecuencia de cambiar a otra frecuencia.**

#### **La ley de la resonancia**

Este principio dice que una vibración con mayor intensidad y armonía logra contagiar a otra más difusa y poco saludable. Distintas culturas en todo el mundo han utilizado la voz para armonizar el cuerpo, a través de cantos, oraciones o mantras, así como instrumentos como los cuencos tibetanos, gong o el tambor chamánico.

### **Un concierto a 432 Hz tiene efectos positivos a nivel profundo, sobre nuestra conciencia y nuestras células.**

La música actual tiene su base en los 440 Hz y por lo tanto no armoniza en cuanto a vibración natural.

#### **La música en 432 Hz transmuta y sana el alma, mente y cuerpo**

El profesor en Ciencias y Matemáticas con máster en musicoterapia en la Universidad de Barcelona, Ignasi Campos Serra, concluye que la frecuencia de 432 Hz tiene propiedades benefactoras para los seres vivos.

#### **Música a 432 Hz qué propiedades tiene**

- Mejora el ritmo cardíaco
- Mejorar la función cerebral, estimulando ambos hemisferios
- Nos puede ayudar a abrir bloqueos mentales y emocionales
- Combatir el estrés y la ansiedad
- A conciliar el sueño
- Reforzar el ánimo y la concentración
- Todas nuestras células reaccionan a ésta frecuencia, por lo que podría ayudar a su regeneración y sanación



## PARTE TÉCNICA

### REPORTAJE DE SANAMENTE.NET

de Pol Sanchez, compositor, productor musical y maestro de Reiki

### La Música a 432 Hz, tiene grandes beneficios

La música contiene frecuencias que pueden tener muchos beneficios para el ser humano, concretamente la música a 432 Hz. Esta frecuencia puede incluso ayudarnos a sanar el cuerpo.

Las antiguas civilizaciones conocían el poder del sonido y la música, pero por intereses, que más adelante comentaremos, se ocuparon de ocultar y cambiaron la frecuencia original, cambiando la frecuencia de la música desde los 432 Hz originales a los actuales 440 Hz.

#### ¿Por qué son tan importantes las frecuencias?

El cuerpo humano está compuesto por células, las cuales a su vez se componen de átomos, estos átomos interactúan y operan basándose en la energía recibida, lo cual incluye la energía producida por las ondas sonoras.

En cuanto a Universo, el Sol, Saturno, la Luna y la Tierra exhiben proporciones matemáticas del número 432.

- Los 432 Hz sonoros oscilan y vibran sobre los principios de la propagación de ondas armónicas naturales, y se unifican con las propiedades de la luz, el espacio, la materia, la gravedad y el electromagnetismo.

La música actual tiene su base en los 440 Hz y por lo tanto no armoniza en cuanto a vibración natural. La diferencia entre 440 Hz y 432 Hz es solamente 8 vibraciones por segundo, pero esta diferencia es perceptible en la experiencia de la conciencia humana.

Un concierto a 432 Hz tiene efectos positivos a nivel profundo, sobre nuestra conciencia y nuestras células.

- A 432 Hz, se notará al instante que comienzas a sentir calma y tu cuerpo se relajará.
- A 440 Hz, tu cuerpo se tensa y tu instinto puede sentir que los 440 Hz no es natural.

### Cambio de la frecuencia

En la segunda guerra mundial, Joseph Goebbels fue quien introdujo la frecuencia del tono 440 Hz, en el 39 se impuso como la norma de ajuste para todos los instrumentos musicales. En 1953 la Organización Internacional de Normalización (ISO) lo aprobó.

Esto fuerza a la gente pensar y sentir de una manera determinada y mantenerla prisionera de cierta conciencia. El Profesor Dussaut del Conservatorio de París escribió un referéndum firmado por 23.000 músicos franceses, quienes estaban a favor de la preservación a 432 Hz.



## PARTE TÉCNICA

Las obras clásicas fueron compuestas para un tono La en 432 Hz. Esto explica por qué la música de Mozart contribuye al desarrollo de la inteligencia, de la armonía interna de la persona y al aumento de la percepción extrasensorial.

### **Música a frecuencia 440 Hz qué efectos tiene**

Los estudios realizados indican que el uso de sintonía a 440 Hz genera un efecto poco saludable en el medio ambiente y en los seres vivos, provocando **cambios en nuestros pensamientos y ADN**.

El cerebro y el ADN están profundamente conectados al 432 a través de los ciclos de la tierra, los equinoccios y frecuencias cósmicas de 8 Hz.

La música afinada **a 440 Hz nos hace sentir inseguridad, miedo, angustia y desorden interno. Al carecer de armonía, intensifica las emociones negativas, motiva a la rebeldía, a la negatividad... por lo tanto a bloqueos en la energía favoreciendo enfermedades físicas.**

La música que escuchamos en estos tiempos, genera una frecuencia poco armónica con el planeta y con el organismo humano. Durante muchos años ha interesado que la Humanidad esté sumida en la oscuridad. Si la música no está en sintonía con el planeta, no está en sintonía con el Ser humano, en consecuencia se producen alteraciones en ambos.

### **Música a 432 Hz qué propiedades tiene**

La música en 432 Hz transmuta y sana el alma, mente y cuerpo incidiendo y mejorando:

- El corazón humano (mejora el ritmo cardíaco)
- La doble hélice de ADN (frecuencia de replicación)
- La función cerebral máxima – sincronización bi hemisférica (dos hemisferios del cerebro)
- El pulso cardíaco fundamental del planeta (resonancia fundamental de la cavidad Schumann)
- La geometría musical de la creación.

### **Experiencia personal en palabras del compositor a 432 Hz y terapeuta**

"Como músico, cuando afinó a 432 Hz siento un vibrar diferente, como enfocado a un bienestar, experiencia que también siento cuando escucho música a 432 Hz. También he podido comprobar, que tocando a esta frecuencia, la parte de improvisación o de no pensamiento está muy activada, por eso me atrevo a decir que canalizo la música más fácilmente cuando estoy en 432 Hz.

Como terapeuta trabajo con aceites esenciales, con música a 432 Hz y reiki y con cualquier herramienta que siento que beneficiara a la persona a la que ayudo. A parte de música grabada, tocar en directo diferentes mantras con diversos instrumentos, como los cuencos tibetanos, afinados a 432 Hz".



# MEDITACIÓN *Holística*

*“Si deseas encontrar los  
secretos del universo, piensa  
en **energía, frecuencia y  
vibración.**”*

*Nikola Tesla*