

# SONIDOS que curan

**D**esde el punto de vista físico, entre la música y el organismo humano existe lo que se define como relación de sincronía, un proceso por el cual las vibraciones rítmicas emitidas por un objeto se proyectan en otro de frecuencia similar, por resonancia, en una vibración idéntica. Así, las ondas sonoras hacen que el organismo sincronice con ellas y vibre de acuerdo a diferentes resonancias. Además de este proceso físico, existe un fenómeno llamado empatía sónica que influye en las emociones y las células. Una gran cantidad de estudios han demostrado que

el estrés, el pesimismo, las ideas de desesperanza y emociones como la ira deprimen o alteran el sistema inmunitario. "A través del proceso de sincronización, el sonido puede afectar de manera directa las células y los sutiles procesos fisiológicos del organismo. La sincronía sónica también restaura la armonía entre nuestro ser más profundo - nuestra esencia - y el universo, despertando la conciencia espiritual", según definió el Dr. Mitchell Gaynor, director del departamento de Oncología y Prevención del Cáncer del centro Strang-Cornell, de Nueva York.

Como el cuerpo humano está constituido por un 70% de agua y el sonido viaja cinco



veces mejor en ese elemento que en el aire, la música, los sonidos y la voz pueden afectar directamente al organismo, más allá del efecto de placer que produce al ser escuchada.

El Dr. Masaru Emoto ha investigado los efectos de la música y las palabras sobre el agua y ha descubierto que las palabras contienen un código de información que afecta el cuerpo y la psi-

quis de las personas, que los pensamientos tienen energía y pueden desencadenar, de manera automática, reacciones corporales o sentimientos y que la visualización o meditación guiada actúa desde el cerebro que recibe la idea - "la figura" -, se tranquiliza y la toma como real. Esto desencadena en la elaboración de neurotransmisores que hacen más profunda la respiración y disminuyen los niveles de estrés orgánicos. Por lo tanto, se detiene la secreción de neurotransmisores desequilibrantes y el organismo, en su intento de autorregulación, deja de estar en estado de alerta, no siente peligro y se calma.

La música estimula estados internos de bienestar, favoreciendo la elaboración de endorfinas con lo que se disminuye la tensión y se equilibra la inmunidad del cuerpo, además de mejorar notablemente el humor.

La música especialmente creada para alcanzar estados emocionales actúa evidentemente sobre mente y cuerpo y es una forma sencilla y cómoda de mejorar nuestra calidad de vida.

### MUSICOTERAPIA ARGENTINA EN CD

Ya está a la venta "Paz", el primer trabajo de música para el relax y la meditación de producción argentina y con instrumentos, músicas y voces autóctonas.

El objetivo de este trabajo conjunto del músico Marcelo García (integrante de la banda de León Gieco) y la doctora Gabriela Paz es desprender del cuerpo físico todo tipo de tensión y molestia para lograr un franco estado de calma mental y encontrar quietud para activar la propia capacidad de equilibrio y armonía. La música se une a la voz para permitir activar la capacidad de conciencia y apertura y hacer contacto con la verdadera esencia del ser. Contiene un ejercicio integral de meditación y visualización a través de los siete Chakras, guiado con la voz de la doctora Paz, que ayuda a alcanzar serenidad, calma, superar ansiedad, tensión o temores.

El resto de material de música meditativa incluye voces aborígenes, bombo legüero y sonidos folclóricos de una riquísima variedad y decididamente deliciosos.

Este Cd cuesta \$20 y se consigue llamando al 4568-1262 o por Internet:

[www.gabrielapaz.com](http://www.gabrielapaz.com) ó [www.tamborescantando.com.ar](http://www.tamborescantando.com.ar)



Asesoramiento:  
Dra. Gabriela Paz