

Teràpia del so (I)

3 febrer 2012 | Author [Conxita Parra](#)

Música, cants i veus que curen

A través de càntics, mantres, sons harmònics... en què s'utilitzen la veu i instruments diversos, el terapeuta del so ens porta a connectar amb el nostre so essencial i el de cadascun dels nostres òrgans. Amb això s'aconsegueix restablir una vibració harmònica conjunta de tot l'ésser, afavorint la sanació holística de la persona.



El món, l'univers que ens envolta, **el nostre cos i cadascun dels seus òrgans vibren** a una freqüència específica.

Quan regna l'ordre i la serenitat, la vibració que emeten és harmoniosa, però quan es produeixen bloquejos i desequilibris la vibració **"es desafina"** i apareix una mena de **caos**, que en el cas del cos humà es tradueix en malestar o malaltia.

La tasca de la teràpia del so és **proporcionar** al nostre organisme o a l'òrgan afectat un **record sonor** de la seva vibració original per tornar-li d'aquesta manera l'**harmonia** i el benestar perduts.

Vivim en un univers que vibra".



Trobar l'harmonia

En el seu llibre [Terapia del Sonido](#), la terapeuta [Rosa Puerto](#), una de les grans especialistes en el tema, defineix la teràpia del so com: **"L'aplicació de freqüències de so al cos d'una persona amb la intenció de portar-la a un estat d'harmonia i benestar físic"**.

En iniciar una sessió de teràpia de so, el terapeuta ajuda a **connectar el pacient amb els seus bloquejos**, desequilibris, temors o trastorns i, en funció de cada cas, tria el tipus de tècnica a emprar o decideix barrejar diverses d'elles.

L'objectiu és sempre facilitar que la persona adquireixi una major consciència corporal i emocional, i amb això ajudar-la a trobar el seu propi equilibri".



Arribar a l'estat alfa

Per aconseguir-ho, el terapeuta del so, a través de la seva veu o amb l'ajuda de **bols de quars**, bols tibetans, campanes, gongs, **diapasons**, complexos aparells tecnològics, etc. condueix a la persona a l'anomenat **estat alfa de consciència**, una cosa que s'aconsegueix quan el "soroll" al qual estem sotmesos és de baixa freqüència.

En estat alfa s'activa la **ment abstracta**, estem concentrats, però relaxats, **augmenta** la nostra **receptivitat** i la nostra **capacitat creativa**.

"Aquest estat ajuda a desfer-se de les actituds negatives i de les addiccions. La raó bàsica és que en **aquest estat pots projectar autosuggestió i modificar el comportament**. Indueix a una relaxació mental i muscular profunda", assegura Rosa Puerto.

Què és l'estat alfa

Com hem dit més amunt, **tot dins i fora de nosaltres vibra i emet so**, encara que no ho apreciem conscientment. Aquest so és transformat en l'oïda en impulsos electromagnètics que són enviats al cervell, que els converteix en **ones cerebrals** de 4 intensitats diferents.

1. **Beta**: Són les que trobem quan estem actius i conscients.
2. **Alfa**: Són les ones cerebrals que apreciem quan estem molt relaxats o en estat meditatiu.
3. **Theta**: Apareixen quan estem gairebé adormits o en estats de semi inconsciència.
4. **Delta**: Són les ones de longitud més lentes, apareixen en dormir o en estats d'inconsciència.

Moltes cultures xamàniques han fet servir cants, sons de tambors i altres instruments amb finalitats curatives i se segueixen usant avui en dia en molts països, especialment a l'Àfrica.

El poder dels instruments



A més de la seva veu i de tècniques com els cants harmònics i de **mantres**, els diapasons, la musicoteràpia i altres, els terapeutes del so disposen d'un ventall ampli d'instruments el so dels quals no només faciliten la relaxació, sinó que són **autèntics mestres espirituals** que afavoreixen el nostre autoconeixement i el nostre **despertar de la consciència**, ajudant-nos a trobar el poder sanador que cada persona guarda en si mateixa.

aconsegueixes una gran **relaxació**, sinó que, a més, **alliberes tensions**, t'ajuda a **desprendre't de l'estrès** i a connectar amb la teva part més espiritual.

Entre els instruments més coneguts i usats hi ha els **bols de cristall de quars**, amb els que s'organitzen **concerts meditatis**. Assistir a una d'aquestes trobades és una experiència molt satisfactòria, ja que no només

També es poden programar sessions terapèutiques individuals amb bols de quars".



Tambors, gongs...

Altres instruments molt emprats són els bols, campanes i **gongs tibetans**. El so harmonitza els centres energètics, neteja l'[aura](#)...

Els tambors, usats en moltes tradicions per [xamans](#) per portar a un estat alterat de consciència, s'utilitzen avui en empreses i organitzacions per facilitar l'alliberament de l'estrès, estrènyer les relacions personals i promoure la **consciència de grup** entre els empleats.

El treball amb bols de quars afavoreix la regeneració cel·lular i ajuda a elevar el nivell de consciència”.

Assessorat per [Rosa Puerto](#).
Terapeuta de so i psicoterapeuta de les arts expressives.
Rosa Puerto també és l'autora del llibre:



. “Terapia del sonido”
[Rosa Puerto](#).
Llibre + DVD.
Editorial Tsunami
Col·lecció: El món de la teràpies.
14,95 €

* Agraïm a Rosa Puerto que ens hagi facilitat fotografies seves per il·lustrar aquest article.