

Los pioneros en *alimentación, salud y vida naturista*

Integral

www.larevistaintegral.net

n.º 546 • 5,95 €

**NAD PARA NO
ENVEJECER**

*Beber agua
y perder peso*

PLANTAS MEDICINALES,
ANTIBIÓTICOS
NATURALES

CUADERNO DISIDENTE

¿Qué hacer
con la **IA**?

Microhábitos saludables

FLORA VAGINAL ➤ LINALOL ➤ ALMENDRAS BARU ➤ GABOR MATÉ
EL SUDOR ➤ FRUTAS Y ESTADO DE ÁNIMO ➤ MÚSICAS SANADORAS

De HOMO
SAPIENS
a HOMO
SOLVER



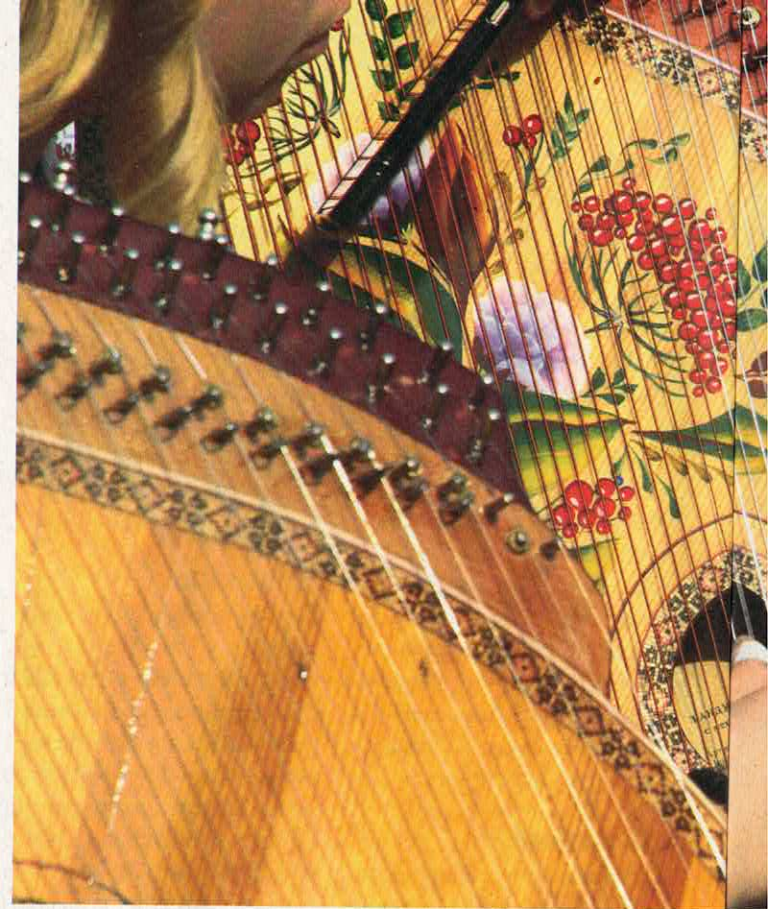
Música para el verano, Melodías que sanan cuerpo, mente y alma

Desde tiempos inmemoriales, el verano ha sido una estación cantada. Las cigarras orquestan los días más cálidos, el mar tararea su vaivén en la costa, y los corazones, más livianos bajo el sol, bailan al compás de ritmos que nos recuerdan la alegría de estar vivos.

La música y el verano se han entrelazado en todas las culturas, no solo como manifestación de celebración, sino como vía de conexión profunda con la naturaleza, con los otros y con uno mismo. Hoy, desde una visión integradora, sabemos que esa relación también puede ser una herramienta poderosa de salud y bienestar.

Una historia de música estival

En la antigua Grecia, se consideraba que cada estación tenía su modo musical. El verano, cálido y expansivo, se asociaba con escalas ligeras y estimulantes, como el modo lidio, que despertaba la euforia y la inspiración. En la India védica, los *ragas* (modos melódicos) se interpretan según la hora del día y la estación: algunos están



dedicados exclusivamente a los meses de calor, como el *Raga Megh Malhar*, invocador de las lluvias monzónicas. En muchas culturas indígenas americanas, los cantos del verano celebran la cosecha, el sol y la fertilidad.

Hoy, la ciencia moderna confirma lo que las culturas antiguas intuían: la música afecta nuestro sistema nervioso, modula hormonas como la dopamina o la oxitocina, mejora la circulación, disminuye la ansiedad y despierta emociones profundas. En verano, cuando la piel se vuelve más receptiva y los sentidos están más abiertos, la música puede actuar como una medicina natural para equilibrar cuerpo, mente y emociones.

Música como medicina natural para el verano

El verano nos invita a la expansión, pero también puede conducir al agotamiento si no cuidamos nuestros ritmos. En este sentido, la música puede actuar como regulador emocional, energético y fisiológico. Aquí algunas propuestas prácticas para vivir un verano más armónico:





1. Melodías que refrescan el cuerpo y calman la mente

Cuando las temperaturas suben, nuestra mente tiende a la agitación. Escuchar música en frecuencias graves, tonos suaves o con sonidos naturales (agua, viento, cuencos de cristal o de cuarzo) puede inducir estados de relajación profunda y favorecer la termorregulación interna.

Recomendaciones:

- Música en 432 Hz o afinación pitagórica.
- Piezas lentas y envolventes como *Spiegel im Spiegel* de Arvo Pärt o composiciones de Deuter, Anoushka Shankar o Ludovico Einaudi.
- Paisajes sonoros con agua o bosque para meditar o descansar.

2. Ritmos que despiertan la alegría de vivir

El verano es energía solar, vitalidad. Movernos con músicas

rítmicas, tribales o folclóricas activa la serotonina y favorece la liberación del estrés. Bailar al aire libre, aunque sea sin pasos definidos, es una forma ancestral de recargar el alma.

Explora músicas como:

- Cumbia andina, samba, flamenco, ritmos africanos o percusión medicina.
- Música tradicional mediterránea o celta para conectar con raíces.

3. Cantos para liberar y sanar emociones

El canto es vibración interna que se proyecta hacia afuera. En verano, cuando el chakra del corazón está más abierto, cantar mantras, vocales o simplemente emitir sonidos largos y sostenidos nos ayuda a liberar emociones reprimidas.

Sugerencias:

- Cantar la vocal "A" al amanecer o al atardecer.
- Usar mantras como *Om Shanti, Ra Ma Da Sa o Gayatri*.

• Probar con *toning*, donde se emiten sonidos intuitivos sin juicio ni forma definida.

4. El silencio como música del alma

El silencio no es ausencia de sonido, sino un espacio lleno de potencial vibracional. En medio del bullicio estival, detenernos a escuchar el canto de los pájaros, el crujir de las hojas o el romper de las olas es una forma de meditación sonora.

Haz pausas de 10 minutos en la naturaleza cada día. Escucha sin auriculares. Respira.

Consejos para un verano vibracionalmente armónico

• **Crea listas musicales por momentos del día:** ritmos suaves por la mañana, percusión para activarte, armonías relajantes por la noche.

• **Evita la sobreexposición al ruido:** el exceso de estimulación acústica también agota.

• **Haz de la música un ritual diario:** en tu ducha, mientras cocinas, al caminar.

• **Tómate un "baño de sonido" semanal:** ya sea con cuencos, voz o música consciente.

• **Siente el cuerpo mientras escuchas:** no solo oigas, siente cómo vibra tu pecho, tu columna, tu piel.

Somos sonido

Todo en nosotros es vibración. Desde nuestras células hasta nuestros pensamientos, todo pulsa con un ritmo. Por eso, en verano, cuando todo florece hacia afuera, es el mejor momento para recordar que también somos música. Tal vez por eso, los recuerdos más luminosos de

nuestra vida casi siempre tienen una canción de fondo.

Libros recomendados

- Campbell, Don (2001). *El efecto Mozart*. Ed. Urano.

- Sacks, Oliver (2009). *Musikofilia: Relatos de la música y el cerebro*. Ed. Anagrama.

- Tomatis, Alfred (2005). *El oído y la vida*. Ed. Oniro.

- Goleman, Daniel y Davidson, Richard (2017). *El poder de la meditación*. Ed. Kairós.

- Daniélou, Alain (1995). *La música y el poder*. Ed. Paidós.

- Torres, Mónica (2016). *La música como terapia*. Ed. Mandala.

Escribe: Susana Shakti.

Susana Shakti es licenciada en música, compositora y especialista en neurología aplicada al sonido. Maestra en sonidos sanadores, Yoga Nidra en la Escuela Transformacional y terapeuta de sonido en el Centro Retamas de Gijón. Con una amplia experiencia en la integración de vibraciones curativas y la música como herramienta de sanación, Susana guía a sus alumnos en un viaje profundo de transformación interna, ayudándoles a sintonizar cuerpo, mente y espíritu en perfecta armonía. Más información: www.susanashakti.com Canal YouTube: Sonido Sanador y Transformacional.

