

Los pioneros en *alimentación, salud y vida natural*

# integral

www.larevistaintegral.net

n.º 539 • 5,95 €

**DELICIOSAS RECETAS  
SANAS EN FIESTAS**

**CUADERNO DISIDENTE  
TU CARA REEMPLAZARÁ  
TU CARTERA EN 2026**

*¿Cuánto magnesio  
necesito?*

**EL ENEAGRAMA Y TÚ**

**BORIS CYRULNIK:  
La resiliencia**

**El sonido  
que cura**

MELATONINA, ¿SÍ O NO? ➤ INÍRIDA, FLOR ETERNA ➤ REMEDIOS HERBALES  
COMPOST EN CASA ➤ DULCES Y DIABETES ➤ ZUMAQUE Y CALAHUALA



# El poder del sonido:

Cómo a través de la terapia puede transformar y sanar tu vida

¿Alguna vez has sentido cómo una melodía te transporta a un lugar de paz? ¿O cómo ciertos sonidos te relajan de inmediato? Las terapias de sonido están conquistando el mundo del bienestar, ya que su capacidad para transformar la mente y el cuerpo es realmente impresionante. Con cuencos tibetanos, gongs, diapasones y la voz humana, estas terapias se apoyan en principios ancestrales y científicos para ofrecernos un camino hacia la sanación y el equilibrio.

ESCRIBE SUSANA SHAKTI\* (MÚSICA, COMPOSITORA Y TERAPEUTA DE SONIDO)

## ¿Por qué?

El sonido es vibración, y cada célula de nuestro cuerpo vibra a una frecuencia particular. Las terapias de sonido se basan en esta relación: cuando un instrumento emite una vibración, nuestro cuerpo la absorbe, lo que puede promover el bienestar físico y emocional. Según el doctor Mitchell Gaynor (*The healing power of sound*, Ed. Shambhala), un oncólogo que combinó el sonido con tratamientos médicos tradicionales, las vibraciones pueden "afectar las células y los tejidos, promoviendo su regeneración.

## Terapia y sonido

La terapia de sonido ha capturado la atención de la ciencia, que ha comenzado a investigar sus efectos con resultados fascinantes. Un estudio publicado en el *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine* mayoría

Además de la reducción del estrés y la ansiedad, quienes practican regularmente esta terapia reportan mejoras en la calidad del sueño, una mayor claridad mental y una sensación general de bienestar. La ciencia apoya estos beneficios, que están al alcance de todos a través de una práctica simple, pero poderosa.

La experiencia puede ser profundamente transformadora. Muchos participantes experimentan sensaciones de ligereza, una conexión más profunda consigo mismos y un notable alivio de tensiones físicas y emocionales. La terapia de sonido no solo es un masaje para los sentidos, sino una forma de acceder a un nivel más profundo de equilibrio interno.

## A nivel físico y a nivel emocional

Uno de los aspectos más interesantes de esta terapia es su creciente respaldo científico. Investigadores de la *Academy of Healing Sound* demostraron que las vibraciones sonoras pueden actuar sobre los tejidos y las células, promoviendo la reparación celular y la relajación muscular. Además, otros estudios han demostrado que escuchar ciertos tipos de sonidos, como los producidos por cuencos tibetanos, puede reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Otro estudio de 2016 también concluyó que esta práctica no solo actúa a nivel físico, sino que puede cambiar el estado mental y emocional, afectando nuestra percepción del dolor y nuestra capacidad para gestionar emociones complejas.

Las terapias de sonido no solo están diseñadas para proporcionar momentos de relajación, sino que pueden transformar nuestra relación con nosotros mismos. Son un paso más hacia nuestra salud física, mental y emocional, bajo un enfoque holístico en el que somos un todo.

## ¿Cómo es una sesión de terapia de sonido y en qué consiste?

En una sesión de terapia de sonido, el participante se recuesta en un ambiente tranquilo y cómodo, mientras el terapeuta utiliza diversos instrumentos como cuencos tibetanos, gongs, diapasones, tambores chamánicos e incluso la voz. La idea es crear un paisaje sonoro envolvente que induzca un estado de profunda relajación y de no mente, lo que en yoga se denomina *Turiya*, cuando nuestro

cuerpo está dormido y nuestra mente despierta, estar entre la vigilia y el sueño profundo. Estos sonidos emiten vibraciones que interactúan con el cuerpo y la mente, favoreciendo la calma y el equilibrio.

**Preparación:** La sesión comienza con una breve conversación, donde el terapeuta explica el proceso y el participante puede compartir cualquier inquietud. Se suelen establecer intenciones o áreas específicas en las que se desea trabajar, como el alivio del estrés, el bienestar general o la sanación emocional.

**Acostarse y Conectarse.**

**Comienza el Sonido.** Cuencos tibetanos o de cuarzo, diapasones, gongo, tambor chamánico y diversos instrumentos con frecuencias determinadas para un trabajo terapéutico, así como la voz.



Susana Shakti.

**Experiencia sensorial.** Relajación profunda: Una sensación de calma. Liberación emocional, conexión espiritual, estado meditativo.

La sesión concluye con una fase de integración del sonido (unos minutos en silencio) momento en que el cuerpo comienza a realizar cambios biológicos y nuestra mente despierta poco a poco. En mis sesiones de terapia siempre procuro un ambiente acogedor, de respeto y profesionalidad basado en el amor y el conocimiento.



## Beneficios

Los beneficios de la terapia de sonido impactan positivamente en la salud física, emocional y espiritual de las personas. Ya sea que busques aliviar el estrés, mejorar tu bienestar emocional, encontrar una mayor conexión contigo mismo, o experimentar un crecimiento personal profundo, se trata de una herramienta poderosa para la sanación y la transformación. Al explorar el sonido como una vía de sanación, te brindas la oportunidad de vivir de manera más sana.

**1. Reducción del estrés y la ansiedad.** Las vibraciones sonoras ayudan a inducir un estado de relajación profunda, lo que ayuda a reducir el nivel de cortisol, la hormona del estrés.

**2. Alivio del dolor.** La terapia de sonido puede ser eficaz para aliviar dolo-

res crónicos y agudos. Las vibraciones sonoras pueden tener efectos analgésicos y antiinflamatorios.

**3. Mejora de la calidad del sueño.** Las sesiones de terapia de sonido fomentan un estado de relajación que puede ayudar a combatir el insomnio y mejorar la calidad del sueño.

**4. Aumento de la claridad mental.** La terapia puede ayudar a despejar la mente, lo que mejora la concentración y la toma de decisiones.

**5. Conexión emocional y espiritual.** Las personas experimentan una profunda conexión

con ellas mismas y con el universo. Ayuda a fomentar el autoconocimiento y a encontrar propósito y significado en la vida.

**6. Liberación emocional.** Facilita la liberación de emociones reprimidas o no expresadas, como tristeza, ira o miedo.

**7. Equilibrio energético.** Las vibraciones sonoras pueden ayudar a equilibrar el sistema de energías sutiles del cuerpo (los chakras), promoviendo la armonía entre cuerpo, mente y espíritu.

**8. Estimulación de la creatividad.**

**9. Mejora del bienestar general.**

**10. Fomento de la meditación y la autoconciencia.** Ayuda a facilitar el acceso a estados meditativos

pro -



## Grabaciones recomendadas

### 1. "Música para la meditación profunda"

- **Varios artistas.** Esta serie de álbumes ofrece una gran variedad de sonidos para la meditación, desde cuencos tibetanos hasta flautas y cantos armónicos. Colección centrada en crear un ambiente de profunda calma y relajación, ideal para prácticas de sanación.

### 2. "Cantos Sagrados de Shiva" - Dr. R.

**Thiagarajan.** Este álbum combina la profundidad de los mantras védicos con una producción moderna que facilita un estado meditativo profundo. Es especialmente efectivo para quienes practican la meditación con sonidos sagrados.

### 3. "Sonidos curativos: frecuencias II" - Jonathan Goldman.

4. "Sonidos curativos de los chakras del Himalaya" - **Ben Scott.** Este álbum se basa en el uso de cuencos tibetanos y cuencos de cuarzo, con un enfoque específico en el equilibrio de los chakras. Sonidos suaves y muy envolventes, ideales para sesiones de terapia sonora.

### 5. "El espíritu del yoga" - Varios artistas.

Una recopilación de sonidos orientados a la meditación y el yoga, donde encontrarás instrumentos como el sitar, el bansuri y la tabla. La música tiene un toque tradicional hindú y resulta perfecta para acompañar prácticas de sanación energética y meditación.

### 6. "Curación con sonido" - Steven Halpern.

Steven Halpern es un pionero en la música para sanación y meditación. Este álbum en particular usa sonidos que ayudan a relajar el sistema nervioso ya inducir estados de tranquilidad profunda. Es una excelente opción para la meditación y la práctica.

### 7. "Sueño chamánico" - Anugama.

Con ritmos lentos y sonidos de tambores chamánicos, este álbum te lleva a un viaje interno profundo. Es perfecto para sesiones de sanación que busquen integrar aspectos chamánicos y ayudar a las personas a entrar en un estado de trance ligero y relajación profunda.

### 8. "Música para la Meditación Zen" - Tony Scott.

Este álbum complementa muy bien las demás recomendaciones que mencioné y es un excelente recurso para cualquier practicante o terapeuta que trabaje con el sonido como herramienta de transformación y sanación.

• **"Sonido Sanador y Transformacional".** En mi canal de YouTube tengo listas con diferentes creaciones musicales y sonoras para la sanación. Las compuse en frecuencias diferentes para intenciones y objetivos diferentes. Todas buscan la sanación, relajación y bienestar físico, mental y emocional.

<https://www.youtube.com/@SusanaShakti>

fundos, promoviendo una mayor autoconciencia y reflexión personal: mejor comprensión de uno mismo y de las propias emociones.

**11. Aumento de la energía vital.** Más vitalidad al liberar bloqueos energéticos y permitir que la energía fluya libremente a través del cuerpo.

**12. Reducción de la tensión muscular.**

**13. Fomento de la conexión social.** Las sesiones de terapia de sonido grupales suelen fomentar un sentido de comunidad y conexión con los demás.

**14. Aumento de la resiliencia emocional.**

**15. Potencial de sanación espiritual.** La terapia de sonido puede sentirse como un camino hacia la sanación espiritual. Las vibraciones facilitan la experiencia.

## Un viaje hacia el bienestar

La próxima vez que te sientas abrumado o simplemente necesites un descanso, considera explorar el poder del

sonido. Cada sesión es una experiencia única.

La terapia de sonido, respaldada por estudios y practicada por terapeutas y profesionales de la salud alrededor del mundo, ofrece beneficios que todos podemos experimentar. ¿Te atreves a probar y a descubrir cómo el sonido puede ser tu aliado en la búsqueda de equilibrio y bienestar?

\* Susana Shakti es música y compositora. Maestra en sonidos sanadores, Yoga Nidra en la Escuela Transformacional y Terapeuta de sonido en el Centro Retamas de Gijón. Posee una amplia experiencia en la integración de vibraciones curativas y la música como herramienta de sanación. Y guía a sus alumnos en un viaje profundo de transformación interna, ayudándoles a sintonizar cuerpo, mente y espíritu en perfecta armonía.

• Formación de terapeutas.

Puedes encontrarme en Instagram @Susana\_Shakti o en Facebook "Susana Shakti".

