

Sonidos para pensar, soñar, respirar, imaginar y revelar

Un viaje sonoro puede proporcionar bienestar emocional, corporal, mental y espiritual. Para Naín, especialista en terapias sonoras, lo importante es que no te deje indiferente y que sea el camino para que ocurra tu propia sanación. Los sonidos, la música e, incluso, la voz se convierten en herramientas fundamentales para el autoconocimiento que nos permiten escucharnos a nosotros mismos. Texto JUAN EMILIO BALLESTEROS Fotos ÁNGEL SANTAMARÍA

La música debe enseñarse como medio para el desarrollo de la personalidad y la interacción social, además de que el sonido en sí mismo es sanador a niveles muy profundos. Naín, terapeuta de sonido, pretende crear estados de conciencia que permitan una mejor relación con nosotros mismos y nuestro entorno. Su experiencia se basa en el estudio, la investigación, el trabajo con el cuerpo, el sonido y la voz, primero dentro del campo artístico y ahora como terapeuta del sonido en eventos como conciertos, *performance*, viajes sonoros, meditaciones, Baños de Gong y, su más reciente creación, "Biofractal Energy Healing".

Usted se ha formado a través de diversas disciplinas relacionadas con la meditación, la energía interior y la sanación. Se define a sí mismo como aprendiz de la vida. ¿Qué le ha enseñado la vida hasta hoy?

La vida es la mayor escuela en la que podemos estar. Algunas personas encuentran en la vida un sentido, mientras que existen otras que le han perdido sentido a la vida, pero tanto unas como otras están sujetas a un sentir, un sentimiento, y los sentimientos derivan a emociones profundas de experiencias que, para unas, son gratificantes y, para otras no. Entonces, la vía del camino medio es la mejor opción y el camino medio es el camino del no juicio, donde todo lo que sucede es perfecto y se puede ver la realidad de las cosas sin inclinar la balanza a favor o en contra. Cuando hablamos de emociones, sentimientos o pensamientos estamos haciendo un primer contacto con un tipo de energía y este tipo de energía reacciona a lo que percibimos afuera a través de los sentidos. Ahora bien, la energía se está transformando y reactualizando continuamente.

Si dejamos que la energía vaya a la cabeza y se acumule allí, se convierte en pensamientos, y si la mente se satura de pensamientos, hay un colapso mental y esos

SOBREEXPLOTACIÓN
"Nos enferma vivir fuera de los ciclos de la naturaleza. Hemos perdido el contacto con la tierra, la conexión con los ciclos solares y lunares, el cambio de las estaciones y el movimiento de los planetas, hemos perdido el respeto por los animales y la confianza en las propiedades de las plantas medicinales. La masificación y el consumismo están haciendo que todo lo que vemos como un recurso en la naturaleza lo convirtamos en un negocio llevándola a los límites de la sobreexplotación".

pensamientos se convierten en pensamientos recurrentes que pueden desencadenar patologías y enfermedades de la mente. Si dejamos que esa energía vaya a nuestra parte emocional y nos saturamos de emociones desbordadas, los sentimientos colapsan y se convierten en emociones desmedidas que también desencadenan enfermedades mayormente alojadas en el cuerpo.

La mayoría de las enfermedades vienen de la mente o las emociones por lo que, tanto a la mente como a las emociones, también hay que darles un 'respiro'.

Me considero un aprendiz de la vida porque he experimentado estas tres facetas en profundidad. He podido ser inspirado por el gran espíritu y encontrarme en estados de profundo éxtasis, donde me siento conectado con la fuente de todo lo que es, y también he estado en momentos de mucha incertidumbre y he visto cómo mi energía se distorsiona, cómo mis emociones se desbordan y mi mente colapsa. Sin embargo, la vía del silencio interior donde existe solo eso, vacío y silencio, sin juicios y sin miedos, es donde verdaderamente he encontrado paz y tranquilidad y solo en ese silencio interior es donde es posible que ocurra la sanación.

¿Cuáles son los males de la sociedad que nos enferman?

Lo primero es no escucharnos a nosotros mismos, nuestras necesidades, nuestro guía interior, nuestro propio corazón, nuestra respiración. Tratamos de hacer lo que sea para no mirarnos en nuestro propio espejo que es el espejo del alma. ¿Por qué sucede esto?... Porque existe el miedo, que es lo más alejado que hay del amor propio. El miedo hace mucho daño y genera desconexión con uno mismo. Entonces, la sociedad se aleja de este sagrado centro llamado corazón, que hace que todos sea un tejido armónico, donde te escuchas a ti mismo y aprendes a escuchar a los demás. Eso es empatía y sentido común. La mayoría de



las personas ahora viven en un mundo virtual, volcadas hacia el exterior, hacia cosas que sacien la necesidad del momento y eso solo hace que vivamos de una manera superficial y superflua, alejados del amor.

Otra cosa que nos enferma es vivir fuera de los ciclos de la naturaleza. Hemos perdido el contacto con la tierra, la conexión con los ciclos solares y lunares, el cambio de las estaciones y el movimiento de los planetas, hemos perdido el respeto por los animales y la confianza en las propiedades de las plantas medicinales. La masificación y el consumismo están haciendo que todo lo que vemos como un recurso en la naturaleza lo convirtamos en un negocio llevándola a los límites de la sobreexplotación.

Si miramos nuestro cuerpo veremos que está hecho de los mismos componentes que generan la vida, pero si no respetamos ese equilibrio natural, entonces se generan las enfermedades. Hay que volver a actuar conforme a lo que es natural.

Por último me gustaría invitarles a que escuchen sonidos más naturales, mas armonizadores, sonidos que permitan respirar, pensar, imaginar, soñar, intuir y revelar.

Muchos sonidos y frecuencias están siendo manipulados para que las personas no piensen, no se comuniquen, con música refrita, saturada, y mensajes que son incoherentes con el corazón, el amor y la unidad. Cuando esto ocurre, también nos aislamos y perdemos la conexión, la empatía y actuamos como robots. Insto a que se escuchen sonidos lo más cercanos a lo natural, instrumentos acústicos que sean elaborados con elementos más orgánicos y que todo el mundo utilice la voz para su propia sanación y conexión interior.

Su nombre –Naín– en élfico significa 'El que va hacia la luz'. En líneas generales, se puede decir que los elfos son seres de luz que buscan la armonía y la belleza en comunión con la naturaleza. ¿Ese es el camino?

Los elfos en las tradiciones del mundo son los guardianes de la naturaleza, viven inmersos en ella, son seres de gran belleza que comparten la energía femenina más elevada y sostienen la armonía de los reinos, son protectores y portadores de los dones de la sanación y la regeneración.

En Islandia, el gobierno no permite edificar o construir carreteras si pasa por un asentamiento élfico. Allí también hay una escuela donde puedes conocer y aprender acerca del vínculo de los elfos con ese país, hay inclusive montículos de piedra que son sagrados y no pueden ser tocados ni removidos: son verdaderos altares para los lugareños. La belleza de Islandia es única y especial, es un país con parajes naturaleza de inigualable belleza y es uno de los países modelo para Europa, con mujeres que encabezan los movimientos sociales y una economía sólida y sostenible, además de un nivel cultural alto; creo que, si vives acorde con la naturaleza, en equilibrio con el entorno y en igualdad de géneros, se hace del mundo un lugar mejor, donde convivimos todos en paz, inclusive con los elfos islandeses o de cualquier parte del mundo.

Tanto la música como los sonidos nos ayudan a conectar con nosotros mismos. ¿Es una herramienta imprescindible para el autoconocimiento?

Es fundamental. Constituye una de las tres ramas, junto



BAÑOS DE GONG

Un Baño de Gong puede aportarnos un sinnúmero de beneficios entre los que se encuentran los siguientes: liberar pensamientos y sentimientos negativos; reducir el estrés y la tensión que conlleva la rutina diaria; mejorar la calidad sueño; equilibrar las emociones; estimular el sistema hormonal; regenerar el sistema nervioso y eliminar los estados de ansiedad; alinear los campos energéticos y liberar estado de ansiedad y recuperar la vitalidad.

con la matemática y la astronomía, en la Academia platónica de la antigua Grecia. En la escuela pitagórica, la música fue el eje principal como herramienta de autoconocimiento, medicina y curación. La música proviene de los sonidos, de las armonías, de los fenómenos que se dan por eventos naturales y que no requieren de la intervención humana en su mayor parte.

Cuando a un niño le enseñan a escuchar o a tocar un instrumento, se le está dando un medio para desarrollar el cerebro, crear un vínculo profundo con las emociones y socializar con otros niños mediante la interpretación en agrupaciones instrumentales, corales o rítmicas, y esto desarrolla las capacidades auditivas, la percepción del tiempo y las habilidades motrices. La música debe enseñarse como medio para el desarrollo de la personalidad y la interacción social, además de que el sonido en sí mismo es sanador a niveles muy profundos.

Cuando vas a las montañas y escuchas el sonido del viento en los árboles o estás en una playa y escuchas las olas del mar, no solo te estás cargando de iones negativos beneficiosos para la salud, sino que estamos siendo bañados por frecuencias armonizadoras y regeneradoras. Por esta razón, cuando vamos a lugares

naturales, nos sentimos diferentes, más despiertos, más felices y equilibrados.

Anima a asistir a un viaje sonoro y, más allá de que guste o no, entiende que lo importante es que no deje indiferente. ¿Qué va a encontrar un profano en una audición de sus instrumentos terapéuticos?

Para mí, lo importante es que haya un movimiento de esa energía, que algo suceda en la persona o el grupo, que las personas salgan de una sesión sintiéndose diferentes, tocadas por la magia del sonido, no importa si ha sido un viaje fantástico o si, por contra, les ha conectado con sus miedos y su dolor, lo importante aquí es que las personas se den cuenta de lo que hay dentro de ellas, en el inconsciente. Para que esto suceda, tengo diferentes sets armonizadores con diferentes viajes, algunos son más angélicos, otros más galácticos, otros más chamánicos, otros van a las profundidades, etc. Los sonidos recreados ayudarán a la persona a hacer el viaje y liberar, a sentirse mejor, más tranquila. Es como un viaje iniciático para ir al encuentro con ellas mismas.

Además de un apoyo sonoro, también realizo una conexión con geometría sagrada y cristales maestros am-

ALTAR TO GO

"Cuando limpiamos nuestros hogares del polvo y desinfectamos sentimos que nuestro espacio es más habitable, así sucede también con los espacios terapéuticos, pero además los limpiamos enigmáticamente para estén libres de energías contaminadas. En un altar se ponen los elementos que ayudan a la limpieza y armonización del espacio de práctica, en él están las cosas que nos gustan y nos generan buenas vibraciones. Los kits que ofrezco traen siete elementos importantes que son la base de cualquier altar: una vela que representa la luz; un fajo de salvia y palo santo para sahumar; un cuenco de cerámica que porta agua; un cristal o piedra especial; una guía para el ritual y una pequeña cartilla que habla de las propiedades sanadoras de la piedra. Todo esto en una cajita que tiene un símbolo de geometría sagrada es su tapa y que es fácil de llevar en un bolso o una mochila, de ahí su nombre –Altar to go–, que se traduce como "Altar para llevar a todas partes".

pliando aún más el campo de acción. Esta tecnología ha sido canalizada y desarrollada para fines terapéuticos más precisos, es decir, cuando una persona o un grupo desean tratar situaciones muy específicas de liberación de karma, patrones adquiridos, conductas, vicios, traumas, etc., es una herramienta terapéutica muy efectiva.

¿Qué tipo de viajes sonoros ofrece?

El viaje cósmico es un viaje liberador. Todos pensamos en el cosmos como un lugar por el que siempre deseamos viajar, por donde queremos ser llevados hacia algún lugar maravilloso lleno de luz y donde podamos contemplar despreocupadamente los acontecimientos que suceden en las estrellas y las galaxias sintiéndonos parte de ellas. Este viaje nos permite liberarnos de nuestros miedos y conflictos con nosotros mismos, nos habla acerca del amor propio y nos invita a lanzarnos hacia nuestro camino de vida, empoderándonos para alcanzar nuestros objetivos y metas.

El viaje a Gaia nos muestra el camino de la reconciliación con nuestro planeta, el amor hacia la tierra, el descanso en ella. La tierra nos sostiene, nos cuida y nos da estabilidad. Mediante este viaje sonoro somos nutridos, sentimos la tranquilidad de estar protegidos y amados, nos ayuda a mejorar los ciclos de sueño y nos da estabilidad emocional. La tierra es la Pachamama, la cuidadora y la que nos proporciona protección y seguridad.

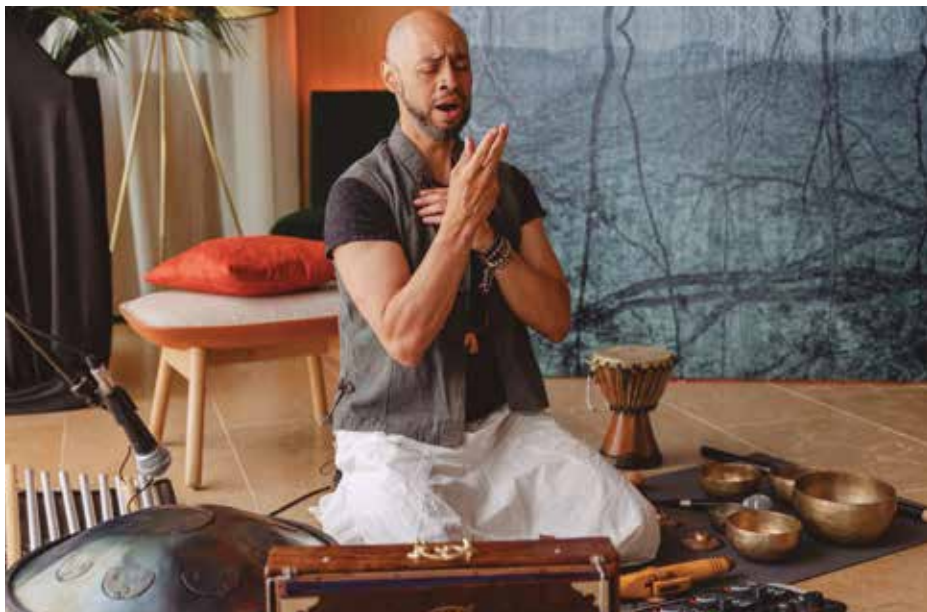
El viaje sonoro chamánico es para el buscador, para el que desea encontrar un propósito claro en su vida. Es un viaje muy interesante porque nos lleva por la selva y su vorágine, donde cualquier cosa puede suceder y hay que estar alerta. Nos muestra diferentes caminos o, también, lugares donde es necesario abrirse su propio camino. Nos ayuda a desarrollar la intuición, adquirir los talentos de algunas plantas o animales como el acecho y el sigilo y a aprovechar las oportunidades cuando escasean. Este viaje sonoro es muy recomendable para adquirir foco y concentración y para aprender a adaptarnos a las circunstancias.

El viaje para el Alma es muy bello. Es un viaje para mirarnos al espejo, reconocer nuestra esencia, el lado más espiritual donde podemos conectarnos con nuestros ángeles y guías, donde podremos reconocer el origen de nuestra alma y recibir los mensajes y los regalos que nos tiene preparado el universo. Es para el despertar espiritual y para crear un vínculo directo con el creador de todo lo que es. En este viaje solo utilizo instrumentos de la más alta vibración por lo que los sonidos son únicos y maravillosos.

Todos mis viajes están acompañados por cantos ancestrales, celestiales, tribales y angelicales, un don que la divinidad me ha dado para ponerlo al servicio de la humanidad.

¿Hasta qué punto la voz es también un instrumento sonoro terapéutico?

La voz es el instrumento por excelencia, es la manifestación de nuestra propia vibración, el sonido manifestado de lo que sentimos y pensamos. La voz comunica y expresa desde una sonrisa hasta un cántico y está sujeta a cambios continuamente dependiendo del cli-



ma, el descanso y estado de ánimo, las hormonas, la alimentación, etc., por lo cual también es el instrumento más versátil. Cuando yo realizo mis mandalas de voz durante las sesiones terapéuticas, utilizo todas las posibilidades vocales para crear espacios y efectos sonoros que ayuden a sostener y elevar las frecuencias de la persona tratada. La voz es el instrumento más sanador y todos deberíamos utilizarla con ese fin.

¿También importa la actitud e incluso la vestimenta para sacar el máximo provecho de una de sus sesiones?

Lo importante es sentirse cómodo. Recomiendo llevar ropa holgada, una esterilla de yoga para tumbarse, un pequeño cojín para la cabeza, manta y una venda o antifaz. También un aceite esencial de uso moderado que ayude a relajar la mente, el cuerpo y la respiración.

En cuanto a la actitud, siempre es importante. Recomiendo antes de comenzar una sesión tener una actitud de apertura, de calma, de recibir el sonido como un regalo porque es un regalo, un gran privilegio poder oír, y sentir las vibraciones de los instrumentos. Así que una buena actitud nos permite también sentirnos merecedores de lo que está por suceder.

¿Y la respiración y el movimiento?

En mis sesiones, siempre comienzo con una toma de conciencia de la respiración con inhalaciones y exhalaciones profundas para ayudar al grupo a que esté presente y sea el hilo conductor hacia un estado de relajación profunda. Durante la sesión pueden ocurrir cosas inesperadas, por ejemplo, que las personas se queden dormidas y la respiración se escuche pesada; otras personas pueden experimentar espasmos y algunas otras respirarán rápido como si estuvieran hiperventilando.

En cuanto al movimiento, lo ideal es que estén lo suficientemente cómodas para no moverse, pero hay personas que no pueden permanecer mucho tiempo en una posición por dolores crónicos, entonces invito a que tengan total libertad para cambiar de posición si lo desean. La posición fetal siempre es recomendada o cualquier posi-

BIOFRACTAL
Biofractal Energy Healing es una tecnología aplicada a la sanación mediante técnicas terapéuticas en las que se incluyen frecuencias de sonido, cuarzos, geometría sagrada y energías de alta vibración. Las activaciones se realizan mediante una puesta a punto de estas fuentes de energía sintonizando, sincronizando y creando un espacio adecuado para recibir el reequilibrio energético que se produce en el cuerpo, los centros energéticos o el alma. Es una práctica muy especial porque al activar Biofractal nos encontramos inmersos en frecuencias armonizantes con una información específica que apoyan la sanación de enfermedades o traumas a diferentes niveles.

ción que genere comodidad. Durante el viaje también hay movimientos involuntarios, como espasmos musculares, esto sucede por la liberación de cargas eléctricas y tensiones físicas. También hay gente que experimenta ingravidez e inconscientemente eleva los brazos o entra en un estado REM donde hay movimientos oculares involuntario. En este estado es donde hay un *reset* en el cerebro que genera un descanso real.

¿En qué consisten los Baños de Gong? ¿Qué beneficios aportan?

Un Baño de Gong es una práctica sonoterapéutica con la que se pretende alcanzar un estado de profunda relajación a través de la inmersión completa en el los sonido del gong. Así, conseguiremos librarnos de pensamientos y emociones bloqueadas generando una sanación de nuestro cuerpo físico, mental, emocional. Las ondas que se producen al tocar el gong ayudan a liberar la tensión del estrés cotidiano. Por esto es importante escuchar y sentir la vibración de este instrumento, para restablecer el equilibrio. Se denomina Baño de Gong porque nos da una sensación de ser bañados con sonidos armonizadores que penetran las diferentes capas del cuerpo.

Asistir a una terapia sonora es una liberación: se desconecta de la rutina y se deja atrás el estrés. ¿Cómo lograr que los efectos sanadores se conviertan en hábitos en nuestra vida cotidiana?

Lo más recomendable es que si no se conocen técnicas para relajar el cuerpo y la mente o conectar con las emociones a niveles más profundos, lo mejor es asistir a sesiones de sonoterapia de forma periódica donde se puede encontrar el espacio ideal para relajarse y entrar en silencio. También es bueno adquirir alguna herramienta sonoterapéutica para que ayude a encontrar el equilibrio (podría ser un cuenco tibetano por la facilidad de transportarlo y tenerlo en la zona de trabajo).

¿Qué es un oráculo sonoro? ¿Cómo incide la Luna en nuestra salud y bienestar? ¿Qué tipo de energía libera?

El oráculo sonoro es otra de mis creaciones. Se trata de una lectura con cartas de los arquetipos de diosas que representan la energía femenina en diferentes tradiciones del mundo. Las mujeres siempre han sido grandes maestras y han jugado un papel decisivo para los momentos de cambio y transformación de la humanidad. Históricamente, han sido veneradas o veladas y oprimidas, pero es importante resaltar que en lo femenino está la gran sabiduría de la vida y del amor. La Luna, además, juega un papel importante en las lecturas porque durante los ciclos lunares también hay cambios de fases en la energía que llega a la tierra y están directamente relacionados con el clima, las mareas y eventos naturales. Es por ello que se toman estos ciclos aptos para las lecturas, ya que se está actuando acorde a los cambios y movimientos asociados con nuestra psique.

Para hacer una lectura de oráculo previamente llevo a las personas a un estado meditativo, casi hipnótico, mediante mis instrumentos. De este modo, las preparo para que estén abiertas a escuchar los mensajes que las cartas traen para ellas. 🌙