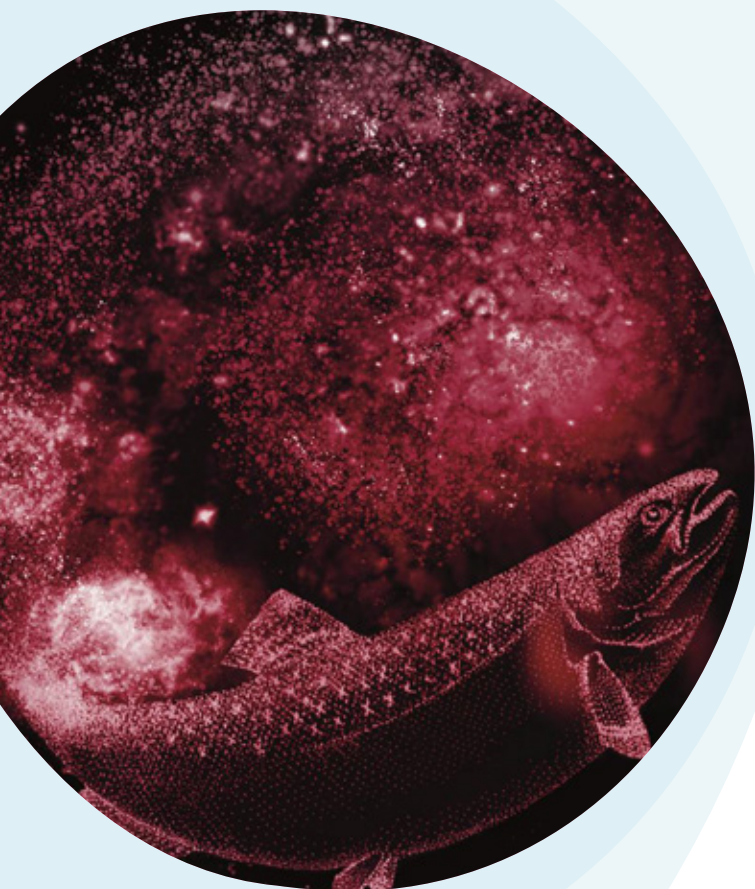


Cuidar  
Escuchar  
**Consentir**  
Proteger  
Sanar

# el cuerpo a través de los **sonidos** y sus **frecuencias**

Por: **Comité Editorial, Asocajas**

*Ann Bessudo, terapeuta con cuencos tibetanos y el gong, explica como la meditación con sonidos crea ondas que desbloquean el cuerpo humano y generan sensaciones sanadoras.*



**L** “Los sonidos son frecuencias que se meten en tu cuerpo y hacen vibrar tus células. Es como cuando tiras una piedrita al agua y se generan ondas. Eso mismo sucede en una terapia con cuencos tibetanos (una especie de tazón de metal que emite sonidos como una campana) y el gong, donde logramos desbloquearnos gracias a las ondas que van golpeando de a poco las células, fortaleciéndolas, ejercitándolas y eliminando lo que nos hace mal en nuestro cuerpo”, dice Ann Bessudo, quien es una artista, paisajista, amante de la naturaleza y terapeuta colombiana.

Gracias a los sonidos que logra emitir con cuencos tibetanos y el gong, Ann Bessudo creó una terapia para que a través de sonidos con frecuencias muy graves o agudas trabajen los siete chacras del cuerpo humano. Bessudo explica que lo más importante es encontrar un espacio agradable en el que se le permita al cuerpo sentir y dejarse llevar por los pensamientos que emergen al escuchar sonidos ancestrales.

“Yo soy de la escuela de Peter Hess, un ingeniero de sonidos alemán que se fue al Tíbet a investigar por qué los monjes tibetanos entraban en meditación con estos sonidos. Se dio cuenta que los siete chakras responden y se activan según las frecuencias. La relación es que a mayor frecuencia, se activan las partes superiores del cuerpo. Por eso, los chakras de la cabeza vibran más fuerte con los sonidos agudos”, señala Bessudo.

Los cuencos tibetanos y los gong tienen frecuencias que pueden ir desde 0.4 Hertz, que es el sonido del Big Bang, hasta más de 50.000 Hertz, que son conocidos como los primeros sonidos de los polvos de estrellas y el agua que fluye por nuestro cuerpo. Es decir, son sonidos que para el oído humano son imperceptibles pero que generan grandes impactos y sanación al interior del cuerpo.

“Según un estudio que hicieron entre Masaru Emoto (científico japonés que estudió el agua) y National Geographic, dieron a conocer que el agua no viene de la tierra, sino que llegó en minerales que viajaron en meteoritos desde el estallido del Big Bang. Al llegar a la tierra, se creó la hidrósfera, la estratósfera y todo lo que permitió que existiera vida en la tierra. Es decir, el agua es vida”, indica Bessudo.

Y agrega: “El agua de nuestro cuerpo tiene memoria, por lo que cuando se escucha el sonido del gong se acuerda de su viaje por el espacio y vuelve a su estado natural de pureza”. La terapeuta ha logrado durante los últimos 14 años crear una especie de “partitura” para la relajación profunda que le ha permitido a cientos de personas relajarse y alejar sus males a través de la meditación profunda y terapias con sonidos. Es un vehículo para desbloquear la mente y cuerpo para que la vida empiece a fluir.

Con el gong, se puede llegar a estados de concentración máxima gracias a sus ondas. Además, los humanos somos receptores y generadores de energía, por lo que las frecuencias producen sensaciones sanadoras. Según Bessudo, estos sonidos permiten a las células acomodarse y eliminar o disolver las que están dañadas o enfermas. Una de sus recomendaciones después de las sesiones es seguir tomando agua, para permitir que las ondas sigan vibrando al interior del cuerpo.

En esta edición de Caja de Resonancia la invitación es alejarnos de los ruidos que a diario perturban nuestra tranquilidad y volvernos a acercar a sonidos que nos evoquen y transporten a estados naturales. “Tenemos un caos por dentro y debemos ayudarnos a quitar el estrés. Vibrar alto nos permite ser más fuertes física y mentalmente, lo que permite alejar las enfermedades. Quiero dejarles una meditación guiada para que empiecen a disfrutar de estas frecuencias, liberen el espacio que llenan las preocupaciones diarias y nos cuidemos más. La energía que uno genera es con la que se queda al final del día”, dice Bessudo.

## Pasos para seguir la meditación:

**1** Estar en un lugar tranquilo y cómodo.

**2** Quitarse la ropa que le pueda generar presiones.

**3**



Lea el QR para acceder a la **meditación El Salmón** (Chakra Base) de Ann Bessudo.

**4** Ponerse audífonos.

**5** Acostarse en la cama, tapete o el pasto.

**6** No intente poner la mente en blanco ni pensar en una sola cosa todo el tiempo. **Deje que las cosas fluyan.**

**7** Disfrute y déjese llevar.