

# **Sonidos para tu bienestar**

La ciencia del sonido  
para la mente y el cuerpo

**Jordi A. Jauset**

Prólogo del Dr. Juan Manuel Orjuela Rojas



## Índice |

<i>Prólogo</i> del Dr. Juan Manuel Orjuela Rojas . . . . .	11
<i>Introducción</i> . . . . .	15
<b><i>Primera parte. El sonido: el lenguaje de las vibraciones</i></b> . . . . .	19
1. El sonido en la historia: un viaje a través del tiempo . . . . .	23
2. Vibraciones visibles: la visualización del sonido . . .	31
3. El ruido y sus colores . . . . .	39
4. Los paisajes sonoros: la sinfonía calmante de la naturaleza . . . . .	51
5. Curiosidades sonoras . . . . .	77
<b><i>Segunda parte. La neurociencia del sonido</i></b> . . . . .	87
6. Frecuencias binaurales-monoaurales: mito o realidad . . . . .	91

7. Armonización hemisférica: entre la leyenda y la ciencia . . . . .	103
8. El poder calmante del sonido: claves neurofisiológicas . . . . .	109
9. Sonido y salud: investigaciones para el bienestar . . . . .	119
<b><i>Tercera parte. El poder de la vibración: instrumentos y prácticas de bienestar.</i></b> . . . . .	129
10. Los cuencos de cristal de cuarzo: vibraciones sonoras modernas . . . . .	133
11. Los cuencos tibetanos: resonancias ancestrales . . . . .	153
12. El canto de armónicos . . . . .	189
13. Los mantras: palabras sagradas que transforman. . . . .	203
14. Más allá de la evidencia: las voces de la experiencia . . . . .	219
<i>Epílogo</i> . . . . .	251
<i>Agradecimientos</i> . . . . .	253
<i>Bibliografía</i> . . . . .	255

## *Prólogo* |

El sonido nos acompaña desde antes de nacer. El latido del corazón materno, la inmersión en el líquido amniótico, los movimientos intestinales, el fluir de la sangre y la voz de quien nos espera constituyen las primeras melodías y ritmos que percibimos. Es el primer baño sonoro de la existencia. Desde entonces, nuestra vida se desarrolla inmersa en un paisaje acústico que no solo nos rodea, sino que nos transforma. Todo lo que evoque la vida intrauterina será un bálsamo para transitar por las adversidades de la existencia. La envoltura sonora siempre será un sostén emocional. Hoy sabemos que incluso las vibraciones más básicas tienen efectos medibles en nuestro cerebro, en nuestro cuerpo y en nuestras emociones.

Como médico neuropsiquiatra y amante de la neuromúsica, me he dedicado a estudiar cómo la música y el sonido modulan la actividad cerebral, facilitan procesos de regulación emocional, modifican parámetros fisiológicos en situaciones de estrés y pueden convertirse en herramientas terapéuticas para distintos trastornos neurológicos y psiquiátricos. De hecho, son una de las estrategias no farmacológi-

cas más poderosas que existen para personas con enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer o el párkinson. También lo son para quienes padecen trastornos de ansiedad o depresión y encuentran en los sonidos un alivio para el dolor emocional.

Su aplicación en personas con dificultades en la expresión verbal, como ocurre en algunos casos de autismo, y su implementación en hospitales han llevado a que hoy existan grupos de terapeutas de sonido en unidades de cuidados intensivos, pabellones de niños con cáncer y servicios de salud mental. En este camino, me he encontrado con un creciente interés de la ciencia por explorar prácticas que durante siglos se transmitieron en tradiciones espirituales y culturales: el uso de cuencos tibetanos, tambores de piel, gongs y mantras como vehículos de bienestar y sosiego.

Este libro de Jordi A. Jauset surge precisamente en ese punto de encuentro entre el conocimiento ancestral y la evidencia científica contemporánea. Su obra anterior, *Terapia de sonido*, abrió una senda pionera en el ámbito hispano, pues acercó al público general y a los profesionales de la salud a los fundamentos y a las aplicaciones de la sonoterapia. Hoy, con esta edición renovada, Jordi nos ofrece un compendio actualizado y riguroso que conserva la claridad divulgativa que caracteriza su estilo.

Resulta fascinante comprender cómo diferentes frecuencias vibroacústicas pueden generar cambios significativos en nuestro organismo: desde la modulación del ritmo cardíaco, la sincronización de ondas cerebrales y la regulación de la

## *Prólogo*

presión arterial, hasta la inducción de estados de relajación profunda y la estimulación de áreas cognitivas relacionadas con la creatividad y la memoria. Es sorprendente cómo las terapias de sonido pueden reducir los niveles de cortisol y promover una mejor calidad del sueño, siempre que sean aplicadas por profesionales competentes. Incluso su integración en terapias renacentes con psicodélicos crea una sinergia única para favorecer la recuperación de personas con depresiones graves, al guiar los estados expandidos de conciencia. La neurociencia nos muestra que el sonido no es un mero adorno sensorial, sino un modulador activo de nuestro sistema nervioso.

Lo que más valoro de este libro es que no se limita a describir técnicas o a acumular datos científicos; nos invita a reflexionar sobre el papel del sonido en nuestra vida cotidiana. ¿Cómo nos afecta el entorno sonoro urbano? ¿De qué manera podemos integrar prácticas sencillas de escucha consciente para mejorar nuestro bienestar? ¿Qué lugar ocupa el silencio como contrapunto esencial de la experiencia sonora?

El lector encontrará aquí una guía accesible, basada en investigación, pero también impregnada de la sensibilidad de alguien que ha dedicado su vida a tender puentes entre la música, la ciencia y la espiritualidad. En un tiempo marcado por la prisa, la ansiedad y el ruido constante, esta obra nos recuerda que el sonido, bien empleado, puede convertirse en medicina, en compañía y en vía de autoconocimiento.

Es un privilegio prologar este libro y recomendarlo tanto a profesionales de la salud como a músicos, a terapeutas y

*Sonidos para tu bienestar*

a cualquier persona interesada en descubrir cómo las vibraciones resuenan en nuestro interior. Estoy seguro de que su lectura abrirá caminos de exploración personal y despertará la curiosidad científica en más de uno.

«La música puede sacarnos de la depresión o hacernos llorar; es un remedio, un tónico, un zumo de naranja para el oído». — Oliver Sacks

DR. JUAN MANUEL ORJUELA ROJAS

Neuropsiquiatra

Plataforma Editorial

## Introducción |

Nuestra vida cotidiana está perturbada por un bombardeo constante de estímulos (*posts, likes, WhatsApp, mails...*) sin que seamos realmente conscientes del impacto que tienen en nuestro bienestar. La búsqueda de la calma y del equilibrio se ha convertido en una necesidad esencial.

*Sonidos para tu bienestar* nace de esta realidad y de la profunda convicción de que el sonido, en sus múltiples facetas, puede ser una preciada herramienta capaz de mejorar y transformar nuestra salud física, mental y emocional.

Desde las ancestrales culturas que utilizaban cantos y tambores para inducir estados de trance curativo hasta los modernos centros de salud, que emplean determinados sonidos o melodías para aliviar el dolor o reducir el estrés, la evidencia es clara: el sonido nos afecta profundamente, incluso en lo que a las células se refiere, y desencadena cambios en todas nuestras dimensiones: física, emocional, cognitiva, espiritual y social.

Pero ¿cómo es posible que algo tan intangible como una vibración acústica pueda tener un impacto tan potente en nuestra biología? La respuesta está en la compleja interacción

entre las ondas sonoras y nuestro sistema nervioso. Como ocurre con la música, ya que forma parte de ellas, el sonido es captado por el oído y transformado en impulsos eléctricos o potenciales de acción que se distribuyen a lo largo de todo el sistema nervioso, central y periférico. Ello genera una serie de respuestas bioquímicas (hormonas, neurotransmisores) que repercuten en nuestra fisiología, emociones y procesos cognitivos. Su completa y total descripción aún no se conoce totalmente, entre otras cosas, por la inmensa complejidad de los procesos cerebrales.

La percepción de ciertos sonidos puede trasladarnos de un estado de ansiedad a la calma, o de la calma a un estado irritable. Todo depende de las características vibracionales del sonido, de nuestro estado, del entorno y del momento. Podemos pensar en la serenidad que produce el murmullo de un arroyo, en la paz que precede a la meditación guiada por un cuenco tibetano o en la vibración envolvente de un baño de sonido vocal. Nuestro organismo responde, física y psicológicamente, a la resonancia que el sonido despierta en nosotros, considerando las variables citadas antes.

Hubo una etapa de mi vida en la que me interesé por el impacto que podía tener el sonido en nuestro cuerpo y mente más allá de la música, y por sus posibles efectos. Por ello, decidí experimentarlo asistiendo a talleres y formaciones específicas de terapia de sonido con distintos profesores. Aquella inmersión sonora me permitió analizar, con mirada crítica, qué prácticas merecían ser desmitificadas y cuáles, por el contrario, sostenían un trasfondo válido, aunque to-

## *Introducción*

avía inexplicable, siempre bajo mi perspectiva y opinión personal, y manteniendo la prudente duda: lo que hoy la ciencia no aclara quizá lo explique mañana.

Mi formación multidisciplinar combina dos polos opuestos, pero complementarios: la ciencia y el arte. Desde una visión taoísta, mi parte yang, científica y analítica, convive con mi parte yin, creativa, artística e intuitiva. La primera busca respuestas tangibles y mesurables, la segunda alimenta la curiosidad y la imaginación. Ese diálogo interno me conduce a debates intensos: de un lado, la búsqueda de hipótesis y leyes que aporten luz; del otro, la certeza de que la ciencia no ofrece verdades absolutas, sino descripciones siempre parciales y perfectibles. No todo lo que no puede demostrarse carece de existencia, simplemente queda en el ámbito de la creencia, que merece respeto. La ciencia avanza gracias a la curiosidad, pero también necesita prudencia. Tal como afirmaba el oncólogo catalán Carles Cordón: «Lo que no nos explicamos hoy quizá podamos explicarlo mañana, pero mientras tanto existen experiencias maravillosas». Por tanto, tengamos paciencia... los resultados se irán manifestando a medida que avanzamos.

El libro que en estos momentos tienes en tus manos está estructurado en tres partes: la primera es una introducción al sonido en la que se citan algunas aplicaciones curiosas que posiblemente desconozcas. La segunda explora algunas aplicaciones en debate actualmente y sus efectos en la salud, y analiza los mecanismos neurofisiológicos implicados. Y la tercera, la más extensa, con un enfoque teórico-práctico

*Sonidos para tu bienestar*

específico sobre la terapia de sonido, describe el uso de los cuencos (tibetanos, de cuarzo) y la voz (canto de armónicos y mantras), experiencias personales, así como ejercicios e investigaciones recientes, y se complementa con la opinión de diversos profesionales de la salud a partir de sus propias experiencias.

A través de estas páginas, espero ofrecerte una versión holística y, a la vez, científica del sonido: desde las prácticas ancestrales que han enriquecido vidas durante milenios hasta los avances tecnológicos que mejoran los tratamientos médicos actuales. Más allá de dar respuestas cerradas, persigo estimular la reflexión y la experiencia directa, de modo que cada lector pueda descubrir cómo el universo sonoro influye en su vida y de qué manera elegir escucharlo.

Te invito, pues, a este recorrido sonoro de autodescubrimiento. Si estás preparado, ¡adelante!, ya puedes iniciar tu viaje...