

Los Beneficios Restauradores Y Sanadores Del Sonido

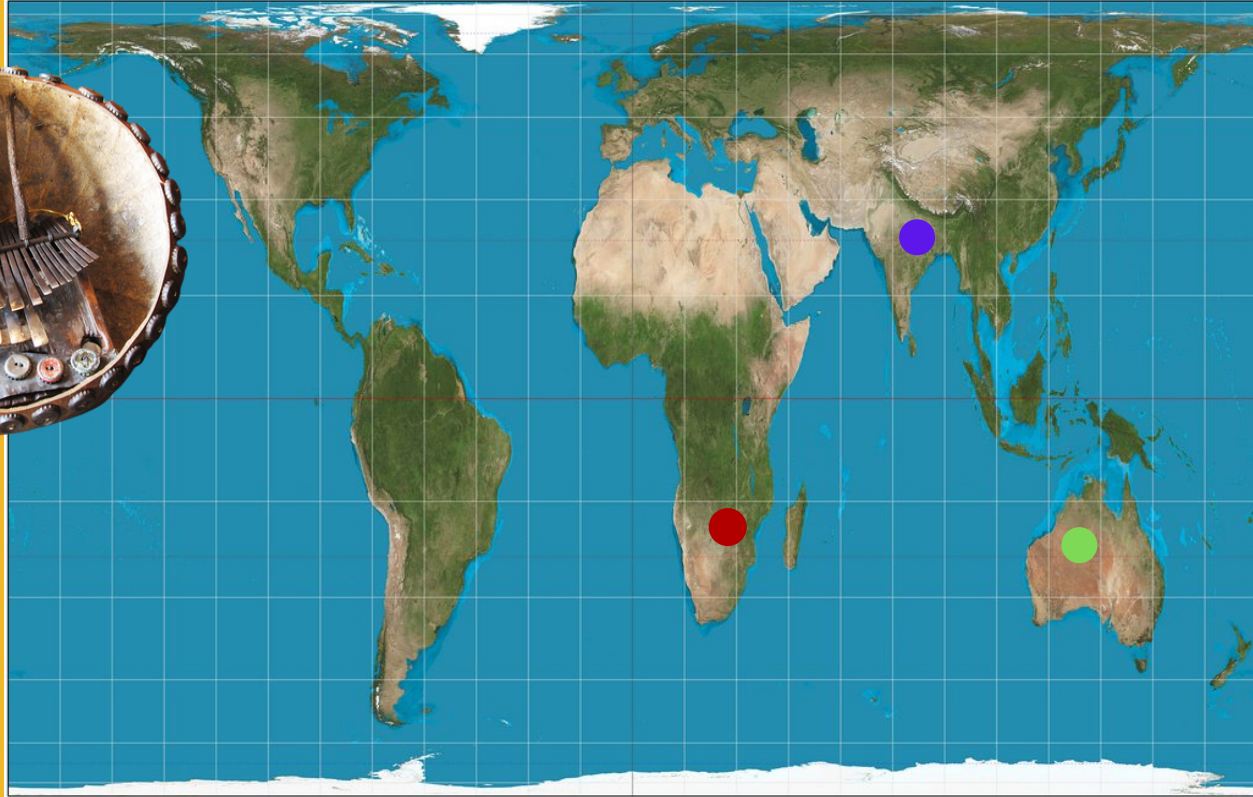
En muchas culturas existen ceremonias y rituales de bienestar que aprovechan el poder sanador del sonido. El autocuidado y el bienestar colectivo pueden comenzar con la conciencia de los sonidos en nuestros hogares. ¿Qué escuchamos? ¿Qué sonidos despiertan la alegría? ¿Qué queremos incluir en nuestra banda sonora diaria? ¿Cómo podemos introducir estos sonidos en nuestros hogares y en los espacios compartidos para promover el bienestar?

He aquí tres ejemplos de prácticas sanadoras basadas en el sonido.

- 1 En Zimbabwe, los pueblos shona que viven cerca de la capital del país, Harare, utilizan un instrumento llamado mbira (o kalimba) para ponerse en contacto con sus antepasados y pedirles orientación, sanación, protección y peticiones especiales. La mbira es una tabla de madera con 24 finas teclas de metal que se tocan con los dedos o los pulgares. Muchos zimbabuenses utilizan la mbira para contar historias ancestrales, levantar el ánimo cuando tienen un mal día y durante todo tipo de celebraciones (bodas, actos gubernamentales, ceremonias de jefes, festivales de música). La persona que es hábil y elegida por los ancestros para tocar la mbira se llama gwenyambira. Durante una Mabira, una ceremonia de curación que dura toda la noche, el gwenyambira toca la mbira para ayudar a otros a contactar con un espíritu específico. Además enseñan la mbira a otros.
- 2 En Australia, los yolgnu (que significa pueblo) del noreste de la Tierra de Arnhem están profundamente conectados con el mundo natural y se consideran vinculados a la supervivencia y continuidad de este. Entienden que el sonido es mucho más que algo que podemos oír; más bien es un puente hacia el mundo espiritual, una forma de comunicarse con los ancestros y los dioses y de conectar las historias pasadas y presentes. En las ceremonias tradicionales, los yolgnu utilizan un instrumento de viento llamado yidaki (que no debe confundirse con el didyeridú, con el que quizá esté más familiarizado).
- 3 Ya en el año 2000 a.C., los emperadores chinos utilizaban cuencos del Himalaya o cuencos cantores. Estas "piedras sonoras", generalmente de jade, producían un hermoso sonido al ser golpeadas y se utilizaban en rituales para ayudar a la concentración espiritual, la armonía y la paz interior de los emperadores. Sin embargo, su uso espiritual comenzó a desaparecer posteriormente en la región del Himalaya. Los cuencos metálicos, que ahora se denominan comúnmente cuencos tibetanos, se conocían anteriormente como dabaka o bata en Nepal y se utilizaban allí como janai bata, o cuenco de arroz. Sin embargo, no hay pruebas que relacionen el origen o el uso de los cuencos tibetanos con las prácticas espirituales de los monjes budistas en el Tíbet. Hoy en día, estos cuencos son ampliamente utilizados por sanadores de sonido, musicoterapeutas y practicantes de yoga.

Sonidos Sagrados de Todo el Mundo

1



2



3



CONOZCA MÁS:

Los yolngu de Australia y el yidaki

Busque "The Remarkable Yidaki" (El extraordinario yidaki) en <https://theconversation.com/yidaki>

Yidaki - <https://www.spiritgallery.com.au/yidaki-information>

Didyeridú - <https://aiatsis.gov.au/explore/didjeridu>

<https://europepmc.org/article/med/16521780>

Datos adicionales:

- Para tocar el didyeridú se utiliza una técnica especial llamada "respiración circular", que consiste en producir un zumbido continuo mediante la vibración de los labios del músico mientras se inhalan rápidas bocanadas de aire por la nariz.

- Llamado yidaki - originario del pueblo Yolngu en el norte de Australia

Los cuencos cantores y sus orígenes

Busque "The Tale of the Singing Bowl" (La historia del cuenco cantor) en

<https://kathmandupost.com/art-culture>

Recuperación de cuencos cantores - <https://www.nepalitimes.com/review/reclaiming-singing-bowls/>

<https://singinghimalaya.com/history-and-uses/>

El mbira y los shona

Busque "Mbira en la cultura shona" en <https://mbira.org/>

Busque en Google "Celebrating Mbira" (celebración del mbira) para tener una experiencia interactiva con el instrumento

¡HÁGALO DE NUEVO!

Campanas De Viento



Acerca de las Campanas de Viento

Las campanas de viento forman parte de muchas culturas desde hace más de 5,000 años. Alrededor del año 3,000 a. e. c.*, las campanas de viento se utilizaban principalmente en el sudeste asiático y en el este del Mediterráneo para proteger los templos sagrados y ayudar a los agricultores a calibrar el tiempo y avisar de inminentes tifones o tsunamis. Hoy en día, la gente utiliza las campanas de viento por sus cualidades artísticas, musicales y curativas, ya que pueden ayudar a mejorar nuestra conexión mente/cuerpo/espíritu al traer nuestra conciencia al presente. Cuando escuchamos campanas de viento, nuestra respiración se hace más lenta, nuestro ritmo cardíaco disminuye y nuestros músculos se relajan. Por lo tanto, el uso de una campana de viento durante la meditación es una herramienta maravillosa para dejar de lado los pensamientos estresantes y de distracción. Este efecto calmante amplía nuestra conciencia consciente e inconsciente y puede proporcionar una sensación de paz interior. Añadir una campana de viento en nuestras casas puede ser agradable de ver y escuchar.

Cómo Hacer una Campana de Viento

La mayoría de las campanas de viento están diseñadas con tubos metálicos atados, de distintas longitudes, suspendidos de una barra central o mediante una cuerda o un cable. Cuando sopla el viento, los tubos metálicos chocan entre sí y, a menudo, con un objeto situado en el centro, llamado claqueta. Estas colisiones producen vibraciones que recorren la longitud de los tubos, produciendo una serie de ondas sonoras que dependen de la longitud del tubo y del material del que estén hechos. Los artistas utilizan materiales naturales como el hueso, la madera, el bambú o las conchas marinas para crear una gran variedad de sonidos.

(*Antes de la era común es una forma secular o no religiosa de describir plazos de tiempo históricos).

¿CONOZCA MÁS:

Campanas de viento

<https://wonderopolis.org/wonder/how-do-wind-chimes-work>

¡HÁGALO DE NUEVO!

Lo que necesitarás...

- un palo o una rama de árbol (de 7 a 10 pulgadas)
- tijeras
- hilo o cuerda
- pequeños objetos metálicos (cucharas, tapas metálicas de botellas, llaves, campanas, etc.)
- objetos naturales (conchas, piedras, ramas de árboles, etc.)



Campanas De Viento



Proceso

1

Antes de empezar, busque en su casa objetos metálicos y naturales. Experimente con diferentes tipos de objetos para comprobar qué tipo de sonidos crean cuando chocan entre sí.



2

Corte entre 5 y 10 trozos de cuerda de al menos 30 cm de longitud. Ate las cuerdas a lo largo del palo largo, separándolas aproximadamente uno o dos centímetros, lo suficientemente cerca como para que los objetos puedan chocar entre sí y producir un sonido. Proceda a fijar los objetos de la campana a las cuerdas y amarrelos con nudos.

3

Cuando haya terminado de crear su campana de viento, cuélguela cerca de una ventana abierta para activar el sonido.

