



## Guía de terapias naturales

### Masaje curativo mediante sonido

*Ciertos instrumentos sagrados permiten equilibrar las energías del cuerpo.*

La onda sonora es un eficaz transmisor de la vibración. Se dice que la sílaba «om», que nos ha llegado a través del hinduismo y el budismo, evoca el sonido primordial que hizo expandir el universo. *«Todo es vibración y hay una inteligencia subyacente en la vibración sonora»*, afirma Xevi Compte, terapeuta de masaje sonoro.

Esta terapia del sonido concibe el cuerpo en un estado vibracional armónico, en el que cada órgano, hueso o tejido emite su propia frecuencia vibratoria, inaudible. Asimismo, «el sonido llega a lugares de nuestro cuerpo, nuestra afectividad y nuestra mente que funcionan de manera distorsionada, y por el fenómeno de resonancia tienden a sincronizarse con la vibración sonora, a armonizarse o entrar en un proceso de sanación».

#### Sentir la proporción

De formación músico y pianista, Xevi Compte ha seguido las enseñanzas de Antonio Blay y las propuestas de Jonathan Goldman, David Hykes, Arden Wilken, Nestor Kornblum y John Beaulieu sobre el sonido terapéutico. Pero todo empezó a raíz de practicar arteterapia. *«Intuí por primera vez el poder del sonido al observar que diferentes intervalos musicales provocan diferentes efectos en la persona. Después empecé a experimentar el efecto de los diapasones aplicados directamente en varios puntos del cuerpo.»* Pero el empujón definitivo llegó al descubrir los cuencos tibetanos: *«Su sonido acampanado, profundo, intenso, de una riqueza indescriptible, me cautivó enseguida. Posteriormente incorporé otros instrumentos étnicos, como el didgeridoo, la tambura, el tam tam gong y sobre todo el canto de armónicos»*. Todos estos instrumentos, incluida la voz humana, emiten un sonido muy rico en armónicos, las frecuencias que envuelven una nota fundamental. En ellos se basa el masaje sonoro, *«pues transmiten unos intervalos musicales de proporciones matemáticamente exactas, con las que uno entra en resonancia»*, prosigue Xevi.

Otro ingrediente indispensable es la intención sanadora del terapeuta, que deja que el sonido surja, con toda su sacralidad. *«A través de la intención el sonido se llena de conciencia y se abre al flujo de energías superiores, que 'inundan' la experiencia y la sacralizan»*.

#### Buscando el centro

Georgina es maestra de música, con lo cual ya intuía el poder de esta herramienta. Por ello, no dudó en someterse a una sesión de masaje sonoro para profundizar en los bloqueos emocionales que consideraba causantes de sus estados de angustia, insomnio y afecciones de la piel.

Este es el recuerdo del primer masaje sonoro que recibió, hace un año: *«Fue impresionante, muy emotivo. Sentí de todo y viví momentos duros, pero después volvía al descanso. Fue como si me limpiara de energías atrapadas»*.

Las sesiones posteriores han resultado más sosegadas, *«aunque también fantásticas y limpiadoras. Dejo que pase lo que tenga que pasar. Sentir la vibración por todo el cuerpo es muy agradable. Además, experimento sensaciones que en mi caso requerirían muchas horas previas de meditación»*.

Georgina destaca que con esta terapia han mejorado *«los bloqueos emocionales y las afecciones psicósomáticas. Me siento más relajada y en mi centro, por lo que confío más en mí misma y lo externo no me afecta tanto»*.

#### Cómo es una sesión

La persona recibe tumbada la vibración sonora de los instrumentos, con cuencos y diapasones encima de su cuerpo. Xevi suele seguir un orden: empieza con el sonido grave del didgeridoo, que prepara e induce a entrar en la sesión; después, los cuencos, cuyo sonido metálico es expansivo y abre; seguidamente, los diapasones, que emiten una vibración penetrante; y, por último, los instrumentos de cuerda (voz, tambura, monocordio), de efecto equilibrante.

En una sesión casi siempre se llega a una relajación profunda, tanto a nivel físico como mental. Xevi Compte explica qué sucede en un plano más sutil:

«Las energías de la persona resuenan con la armonía sonora. Así, tienden a aflojarse las tensiones y los bloqueos en el inconsciente. Al conseguir esta fluidez, la relajación y el bienestar afloran de manera natural, sin ningún esfuerzo, y el potencial de la persona se puede manifestar libremente. Se crea una atmósfera sonora donde las corazas y demás estrategias defensivas se van diluyendo, para dar paso a un estado más inclusivo, más amoroso, con uno mismo y con los demás.»

### **Abrirse a la armonía**

Ahora Georgina ha incorporado el canto de armónicos a sus espacios de meditación y sobre todo destaca que *«el significado de la música ha cambiado para mí. No es lo mismo escuchar un concierto que sentir la música vibrando en tu interior. Ahora procuro escuchar más música en vivo e instrumentos étnicos; la vibración me llega mucho más. Si te abres y dejas sentir la música en todo tu ser, te puede curar de muchas cosas»*.

El masaje sonoro se basa en la idea de que resonando con la música sagrada volvemos al centro de nuestro ser, que nos vincula con algo superior.

Según Xevi Compte, *«la música es sonido con intención. Si aceptamos que hay un aliento de vida detrás de la vibración del universo, entonces podemos entender que el universo es música y que el centro desde el cual aparece es el silencio. Y el Silencio, en mayúsculas, está en todos nosotros, en nuestro centro. Es decir, en nuestro yo.»*

Silvia Berengueras

---