

# Sincroni tus hemis

Ciertas combinaciones de sonidos pueden inducir al ser humano a distintos estados de conciencia no ordinaria. Este método consigue que ambos hemisferios trabajen simultáneamente ayudando a encontrar el equilibrio mente-cuerpo-espíritu. Una terapia para aumentar la concentración y la creatividad, entre otras facultades.

POR DANIEL CHUMILLAS\*



**S**abemos que los hemisferios cerebrales se encargan por separado de diversas funciones, o al menos tienen una mayor dominancia en ellas. Así, podemos decir que funciones tales como la lógica, el lenguaje, la orientación o el concepto del tiempo están regidas principalmente por el hemisferio izquierdo, mientras que la sensibilidad artística, la intuición, la espontaneidad y diversas emociones se hallan regidas por el derecho. La Hemi-Sync®, (técnica de sincronización hemisférica), mediante mezclas de

sonido, provoca en el sujeto un estado de "cerebro total" o estado de conciencia expandida, en el que los hemisferios se hallan simultáneamente en igual amplitud y frecuencia de ondas cerebrales. Este estado se produce de forma natural e involuntaria en la vida diaria por muy breves períodos de tiempo. Un meditador experimentado puede producir y mantener este estado a voluntad algunos minutos pudiendo llegar a experimentarlo durante un período mayor si, por ejemplo, ha practicado la meditación zen a lo largo de muchos años. Las técnicas de audio desarrolladas por el Instituto Monroe facilitan la sincronización hemisférica a partir de los primeros 5 minutos y la mantienen durante todo el período de escucha. El mecanismo para lograrlo es la estimulación por sonido binaural, que es un sonido que se produce en nuestra fisiología cuando cada uno de nuestros oídos escucha frecuencias de audio diferentes.

## Qué es?

La sincronización hemisférica (*hemispheric synchronization*), técnica registrada y conocida con la abreviatura Hemi-Sync®, es una terapia basada en el descubrimiento de Robert Monroe (1915-1995) de que ciertos patrones de sonido inducen en el ser humano distintos estados de conciencia no ordina-

ria. Partiendo de su experiencia personal, Monroe identificó, mezcló y sistematizó combinaciones de sonidos que producen estos estados de forma casi inmediata. Una característica fundamental y muy importante de su metodología es que el usuario tiene siempre un total control durante el proce-

so. Se trata de que aprenda a entrar a voluntad en estos estados alterados de conciencia sumamente productivos y útiles en la vida cotidiana.

## El tercer sonido

Ante la descompensación que crea un sonido binaural, nuestro cerebro se reequilibra generando un tercer sonido o frecuencia, fruto de la diferencia entre los dos que realmente escucha. Aunque →



za  
ferios



Reduce la  
ansiedad,  
aumenta la  
creatividad  
y da claridad  
mental.



## Esta terapia te resultará muy útil para abandonar los somníferos y dejar todo tipo de adicciones

no se trata de un sonido real, podemos percibir una característica nota oscilante. Si, por ejemplo, en un oído introducimos un sonido de 100 hercios y en el otro uno de 104, la frecuencia binaural será de 4 hercios. Y como nuestro cerebro no puede detectar un sonido de tan baja frecuencia (nuestro límite se halla en 40 hercios), los seres humanos, gracias a este proceso, podemos emplear frecuencias más allá de nuestros límites fisiológicos para lograr resultados concretos.

Sin Hemi-Sync®    Con Hemi-Sync®



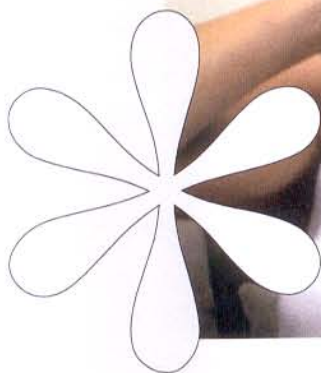
### Más concentración

La obtención y mantenimiento de un estado prolongado de máxima atención y concentración con cintas y CD basados en frecuencias beta y superbeta son de gran utilidad para estudiantes, así como para niños con problemas de atención o hiperactividad. Pero esto es sólo un ejemplo de las utilidades de esta tecnología, ya que Hemi-Sync® es el resultado de la

investigación y aplicación de múltiples combinaciones de sonidos binaurales y sonido rosa, así como de las respuestas de frecuencia continua (FFR), sugerencias verbales y ejercicios de relajación (gama Human Plus), metamúsica, etc., que convierten esta terapia en un soporte que puede servirnos a todos de guía para conseguir nuestros propios objetivos, ya que potencia las capacidades de atención y concentración, con lo que se logra una alta productividad y una actividad cerebro-mente idónea.

Asimismo, el Instituto Monroe ha diseñado grabaciones que emplea en sus cursos y programas oficiales, donde, bajo la supervisión de un monitor especializado, los participantes tienen enriquecedoras experiencias de crecimiento personal y espiritual que, por realizarse en un estado expandido de conciencia, facilitan profundos cambios de patrones mentales y ayudan a enriquecer y mejorar sus vidas. □

\*B.M. en medicina alternativa. The Open International University. Terapeuta y profesor de psicoterapia e hipnosis clínica del Instituto Erickson Madrid.)  
Monitor Gateway Outreach acreditado por el Instituto Monroe y miembro de su división profesional.



## Resultados

Existe una amplia estadística de efectos beneficiosos del Hemi-Sync® constatada por científicos de diferentes ramas (psiquiatría, psicología, traumatología, etc.). Éstos son los más destacados:

- ★ Claridad mental.
- ★ Modificación del umbral del dolor a niveles muy significativos.
- ★ Estados de meditación profunda.
- ★ Gran creatividad.
- ★ Sensación de felicidad interior.
- ★ Sueños lúcidos.
- ★ Reducción de la ansiedad.
- ★ Mayor rendimiento deportivo.

## Ayuda en adicciones

También existen resultados muy alentadores en relación con el uso de Hemi-Sync® como soporte no sólo en terapias para abandonar todo tipo de adicciones, sino también para superar la dependencia de psicofármacos y tratar el insomnio crónico. Por supuesto, siempre bajo la supervisión de un especialista médico.

## Dónde se aplica

Se ofrecen cursos de 2 días en Madrid y Barcelona. Puedes pedir información en el Instituto de Terapias Integrales y Enseñanzas Energéticas de Madrid:

Teléfono: 91 549 61 26.

E-mail: [info@itiee.org](mailto:info@itiee.org).

Página web: [www.itiee.org](http://www.itiee.org).