



*Meditazione*

**GROUNDING &  
SEGURIDAD**

396 HZ

# CONTENIDO

## **1. Guía de Aplicación Profesional 396 Hz**

- Arquitectura para el enraizamiento y la estabilidad somática
- Conexión de la frecuencia **396 Hz** con el Yoga
- 15 tips para trabajar **396Hz** en clase
- Preparación del campo de trabajo
- Licencia de Uso y Soberanía Profesional

# GUÍA DE APLICACIÓN PROFESIONAL: FRECUENCIA 396 HZ



*“La seguridad no se enseña, se sintoniza: El código oculto para transformar una clase en una experiencia de liberación biológica.”*

## **Arquitectura para el Enraizamiento y la Estabilidad Somática**

Como profesionales del bienestar, nuestra identidad no es solo la de instructores de movimiento, sino la de guardianes de la resonancia. Entendemos que la vida depende de leyes universales de causa y efecto. Si el entorno acústico es caótico, el sistema nervioso del alumno permanecerá en modo supervivencia.

La frecuencia de **396 Hz** tiene sus raíces modernas en el redescubrimiento de las frecuencias Solfeggio por el **Dr. Joseph Puleo** en los años 70, quien identificó una serie de tonos matemáticos que, según tradiciones antiguas, se utilizaban en cantos gregorianos para elevar la consciencia. Aunque la ciencia convencional aún encuentra desafíos para medir el impacto directo de una frecuencia aislada en el tejido celular, la terapia de sonido internacional y la neuroacústica la integran hoy como una herramienta fundamental.

La evidencia observada en la psicología del sonido sugiere que las frecuencias bajas tienen una relación directa con la propiocepción de los centros inferiores del cuerpo. La **396 Hz** actúa como una tecnología biológica: un ancla que inhibe la respuesta de alerta de la **amígdala** y permite que la energía, a menudo atrapada en bucles de miedo o culpa, descienda hacia la tierra.

La música en una sesión de bienestar no es un elemento decorativo; es arquitectura celular. Conectar el yoga con las frecuencias es el paso evolutivo natural para pasar de "hacer posturas" a "gestionar estados de conciencia".

La mayoría de las personas viven en un estado de "ruido biológico": pensamientos desordenados, estrés crónico y una desconexión entre la mente y el cuerpo. El yoga busca la unión (yuj), pero es difícil unir dos partes que vibran en sintonía distinta.

Nuestra identidad como practicantes o instructores debe cambiar: no somos solo cuerpos moviéndose en una esterilla, somos sistemas bioeléctricos. Si entendemos que todo en el universo es energía vibrando a diferentes velocidades, comprendemos que el yoga prepara el "hardware" (el cuerpo) para que el "software" (la energía y la mente) pueda correr sin errores. Las frecuencias actúan como un lenguaje directo que el cuerpo entiende sin necesidad de pasar por el filtro del lenguaje lógico.

### **La Intencionalidad como Sistema**

¿Cómo se produce esta conexión de forma práctica? A través de la **Sincronización (Entrainment)**. Este es el proceso por el cual un sistema vibratorio más potente (la frecuencia sonora) hace que otro sistema (nuestras ondas cerebrales y ritmo cardíaco) se alinee con él.

- **Sintonía de Propósito:** Si la clase busca enraizamiento, usamos frecuencias bajas (como los **396 Hz**) que resuenan con la base de la columna y los centros de seguridad.
- **Higiene Sónica:** Al igual que cuidamos la limpieza del espacio, la frecuencia limpia el espacio mental. Aplicar la "Regla del 1%" aquí significa que, si cada nota musical está alineada con el objetivo de la clase, el impacto acumulado en el sistema nervioso del alumno es un 100% superior al de una clase con música genérica.

La conexión entre yoga y sonido está validada por leyes físicas y biológicas que transforman la espiritualidad en datos tangibles:

- **Respuesta de Relajación:** Ciertas frecuencias inhiben la actividad de la amígdala (el centro del miedo en el cerebro) y estimulan el nervio vago. Esto reduce instantáneamente los niveles de cortisol, permitiendo que los músculos se oxigenen mejor durante el asana.
- **Geometría Sagrada y Cimas de Resonancia:** La física demuestra que el sonido organiza la materia (Cimática). Si el cuerpo humano es aproximadamente un 70% agua, una frecuencia armónica y coherente organiza las moléculas de agua en nuestro organismo de una forma ordenada, facilitando la conductividad eléctrica de las neuronas.

- **Neuroplasticidad:** Al combinar el movimiento consciente del yoga con frecuencias específicas, estamos creando nuevas rutas neuronales. El cerebro asocia la postura física con un estado de calma inducido por el sonido, haciendo que el beneficio de la clase perdure mucho más allá de la esterilla.

Conectamos el yoga con las frecuencias porque el sonido es el puente más corto entre el esfuerzo físico y la paz metafísica. No enseñamos yoga para cambiar el cuerpo; usamos la resonancia para que el cuerpo recuerde su estado original de armonía.

En tu próxima sesión, no elijas música por "gusto". Elígela por función. Si buscas seguridad, busca los **396 Hz**. Deja que la ley de la resonancia haga el trabajo pesado mientras tú guías el movimiento.

### **Conexión de la Frecuencia 396 Hz con el Yoga**

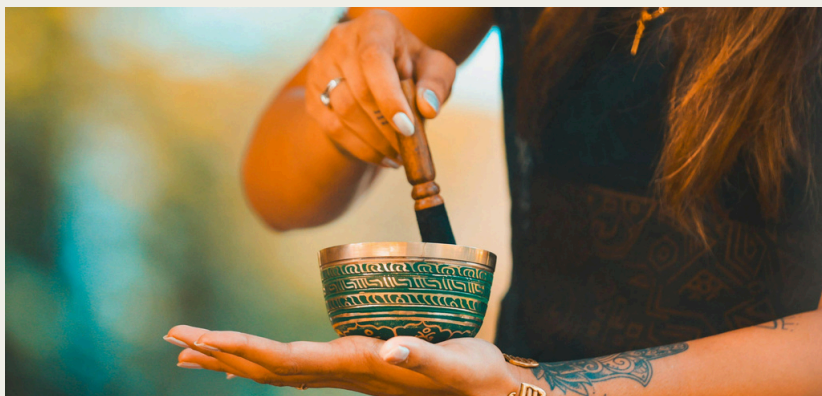
Tradicionalmente, se asocia esta frecuencia al **Chakra Raíz (Muladhara)**. Si lo traducimos a la psicología moderna y a la neurociencia, hablamos de tu sensación de seguridad básica. Es difícil concentrarse en el Yoga o en cualquier meta si tu sistema siente que "el suelo no es firme". Esta frecuencia intenta imitar esa firmeza sonora.

El asana que representa esta raíz es: **Tadasana (Postura de la Montaña)** o **Malasana (Postura de la Guirnalda)**. Estas posturas buscan el contacto máximo con la tierra. Al unir la estabilidad física de la postura con la estabilidad auditiva de los **396 Hz**, creas una sincronización somatosensorial. Tus sentidos dejan de recibir señales contradictorias y empiezan a recibir un único mensaje de apoyo y base firme.

### **Posturas relacionadas con la frecuencia 396 Hz:**

- Balasana (Niño) - Seguridad inicial.
- Malasana (Guirnalda) - Apertura de caderas y tierra.
- Uttanasana (Pinza de pie) - Soltar cargas.
- Adho Mukha Svanasana (Perro boca abajo) - Estabilidad.
- Virabhadrasana I (Guerrero I) - Fuerza en la base.
- Setu Bandhasana (Puente) - Conexión con el suelo.
- Janu Sirsasana (Postura de la rodilla a la cabeza).
- Anjaneyasana (Lunge bajo) - Estiramiento de psoas (miedo).
- Prasarita Padottanasana (Flexión separada) - Estabilidad ancha.
- Supta Baddha Konasana (Diosa reclinada) - Entrega segura.
- Utkatasana (Silla) - Enraizamiento de fuerza.
- Parsvottanasana (Pirámide).
- Dandasana (Bastón) - Estructura ósea.
- Baddha Konasana (Mariposa).
- Virasana (Héroe) - Conexión pélvica.

# 15 TIPS PARA TRABAJAR 396HZ EN CLASE



La frecuencia de **396 Hz** no es solo música; es una herramienta neuroacústica diseñada para dismantelar la estructura del miedo y la culpa en el sistema nervioso. Al operar en un espectro bajo, sus ondas largas y estables actúan como un "lastre" sonoro que baja la energía de la mente (rumiación, ansiedad) hacia el cuerpo (presencia, estabilidad). Biológicamente, su función es desactivar la respuesta de estrés de la amígdala, permitiendo que el sistema nervioso autónomo transite del modo de supervivencia al modo de restauración.

## 15 Maneras Prácticas de Trabajar la 396 Hz en Clase

Aquí tienes una propuesta de implementación donde cada acción tiene un propósito sistémico:

### I. El Despertar del Enraizamiento (Identidad)

- 1. Cimentación en Tadasana:** Pide a los alumnos que cierren los ojos y sientan cómo la frecuencia "pesada" de **396 Hz** empuja sus pies hacia el suelo. "Siente que no te sostienes tú solo; el sonido está creando una base sólida bajo tus talones".
- 2. Pranayama de Autorresonancia:** Inhalar en 4 tiempos y, al exhalar, emitir un zumbido intentando igualar el tono de la pista. "Usa tu voz para masajear tu nervio vago, convirtiéndote en parte de la frecuencia".
- 3. Sankalpa Rítmico:** Sincronizar la repetición mental de "Estoy a salvo" con el pulso o los golpes de cuenco de la pista. "Cada vez que suene el cuenco, sella tu seguridad interna". (Pista 2)

4. **Prithvi Mudra (Mudra de Tierra):** Unir pulgar y anular. Sugiere que la vibración de la sala se concentra en ese punto de contacto. "Siente la **396 Hz** pulsando entre tus dedos, conectándote con la materia".

5. **Visualización Cromática (Muladhara):** Invita a visualizar una luz roja rubí en la base de la columna que se intensifica con cada nota grave. "Tu raíz se enciende con el color de la tierra al ritmo del sonido".

## II. El Flujo de la Estabilidad (Sistema)

6. **Vinyasa:** Realizar transiciones (ej. Guerrero I a Guerrero II) con extrema lentitud, como si el aire fuera denso debido a la frecuencia. "Muévete a la velocidad del sonido, sin prisa, habitando cada milímetro".

7. **Dharana (Atención Sostenida):** Usar la nota constante de la pista como el único objeto de concentración. Ejemplo: "Si tu mente se va al futuro, engánchala de nuevo a este tono base; es tu ancla".

8. **Equilibrio con Eje Sónico: En la Postura del Árbol (Vrksasana),** visualizar el sonido como un cable de acero que atraviesa la columna hacia el centro de la tierra. "Deja que la frecuencia sea tu tercer punto de apoyo".

9. **Escaneo de Micro-liberación:** Dirigir la atención a zonas de tensión (mandíbula, hombros) y dejar que la onda mecánica del sonido las "atraviese". "Imagina que el sonido es agua que disuelve el nudo en tu estómago".

10. **Malasana Vibratoria:** Mantener la sentadilla yóguica sintiendo la apertura de caderas cerca del suelo. "Respira hacia tu pelvis y permite que la vibración limpie las memorias de miedo guardadas allí".

## III. La Integración Final

11. **Masaje Facial de Descarga:** En una postura pasiva, soltar la lengua y la mandíbula al ritmo de los tonos más bajos. "Deja que la frecuencia desajuste la máscara de tensión de tu rostro".

12. **Savasana:** Facilitar la entrega total en la relajación final, permitiendo que el cerebro se sincronice con la paz del entorno. "No hagas nada; deja que la **396 Hz** reescriba tu calma".ç

13. **Escritura Post-Sónica (Opcional):** Al terminar, dedicar un minuto a escribir una palabra que defina la sensación física. "Traduce la vibración en lenguaje para que tu mente lógica lo valide".

14. **El Vacío Sonoro (Efecto Dr. Oliver Sacks):** Cortar el sonido súbitamente y permanecer en silencio absoluto. "Nota cómo tu cerebro sigue 'escuchando' la paz; ese silencio eres tú ahora".

15. **Cierre de Coherencia:** Unir las palmas al corazón y sentir el latido sincronizado con la calma residual de la sesión. "Lleva esta frecuencia contigo; la seguridad ya no es externa, es tu estado actual".

Al aplicar estos pasos, estás utilizando la **Ley de Sincronización**. No solo estás dando una clase de Yoga; estás entrenando el sistema nervioso del alumno para que aprenda a regresar voluntariamente a un estado de abundancia y paz, validando la experiencia espiritual con la precisión de la neuroacústica.

# PREPARANDO EL CAMPO DE TRABAJO

---

Para que las **Frecuencias Solfeggio** sean efectivas, el entorno debe ser un aliado, no un obstáculo. Estamos aplicando higiene sensorial para que tu sistema nervioso deje de defenderse y se rinda al estímulo. Si el entorno es caótico, el cerebro gasta energía filtrando ruido; si es coherente, el cerebro entra en modo de ahorro y reparación.

## 1. Limpieza de Ruido Ambiental (Estabilización del Medio)

Antes de la clase, haz sonar la frecuencia elegida a un volumen moderado en la sala vacía durante 5 a 10 minutos. Esto permite identificar "puntos de reflexión" o ecos molestos. Al establecer un tono puro constante (onda senoidal), permites que el aire — tu medio de transmisión — se estabilice. Esto crea un "enmascaramiento sónico" que ayuda al cerebro a ignorar ruidos de fondo aleatorios del exterior. Marcas una frontera energética clara, declarando que el caos del mundo exterior se queda fuera de la sala.

## 2. Coherencia Visual e Integración Multisensorial

Usa una iluminación suave, utiliza colores asociados al chakra que vas a trabajar. El cerebro opera bajo el principio de integración multisensorial. Según neurocientíficos como **Stefan Koelsch**, cuando los sentidos reciben señales coherentes (un sonido estable y un color armónico), la carga cognitiva disminuye drásticamente. Al reducir el esfuerzo de procesar estímulos contradictorios, el sistema nervioso activa el tono vagal con mayor rapidez. El color actúa como una guía visual para la mente, facilitando el enfoque del Drishti interno hacia el centro energético deseado.

## 3. Anclaje Olfativo y Memoria Límbica

Difunde aceites esenciales. El olfato es el único sentido que se conecta directamente con el sistema límbico (el centro emocional del cerebro) sin pasar por el filtro del tálamo. Al asociar un aroma específico con una frecuencia Solfeggio, creas un anclaje neuro-asociativo. Con el tiempo, el simple aroma será suficiente para que el alumno recupere el estado de paz alcanzado en la sesión. Conectas la práctica con la sabiduría de la tierra, alineando la biología humana con la esencia de la naturaleza.

#### 4. La Eliminación de la Interferencia Eléctrica

Para que la inmersión sea total, debemos despejar el campo de batalla auditivo. El zumbido constante de los dispositivos móviles o aparatos eléctricos — que suelen operar en una frecuencia de **60 Hz**— genera una fatiga auditiva inconsciente que satura el sistema nervioso. Al apagar o alejar estas interferencias, permitimos que el cerebro active su atención selectiva, enfocándose exclusivamente en la pureza de los tonos Solfeggio. Desde el espíritu, este gesto crea un "vacío" de interferencias mundanas, un espacio sagrado donde la única comunicación permitida es la que ocurre entre la frecuencia elegida y el ser.

#### 5. La Alquimia del Volumen y la Presión Sonora

La maestría en el uso del sonido requiere entender cómo el oído humano procesa la presión. Debido a las curvas de **Fletcher-Munson**, nuestra sensibilidad varía según la altura del sonido: los tonos graves (**396/417 Hz**) necesitan una amplitud ligeramente mayor para que la percepción no sea solo auditiva, sino también vibrotáctil, permitiendo que el cuerpo "sienta" la base que lo sostiene. Por el contrario, los tonos más agudos (**852/963 Hz**) son altamente direccionales y penetrantes; requieren una sutilidad extrema en el volumen para no saturar el sistema y evitar la fatiga sensorial. En esta danza de decibelios, las frecuencias base nos abrazan con fuerza, mientras que las elevadas nos invitan a la delicadeza del espíritu.

#### 6. El Cuerpo como Receptor: El Pie y la Tierra

Nuestra conexión con el sonido no termina en los oídos. La planta del pie contiene miles de corpúsculos de **Pacini**, receptores nerviosos especializados en detectar vibraciones de alta frecuencia. Al practicar descalzos, convertimos el suelo en una extensión de nuestra audición, activando una vía sensorial secundaria que refuerza el impacto de la clase. Esta práctica de Grounding o enraizamiento permite que el sistema nervioso descargue el exceso de estática mental, facilitando que la energía sobrante fluya hacia la tierra mientras los receptores del pie captan la información vibratoria que reordena nuestra estructura.

#### 7. La Intención Dirigida: El Poder del Sankalpa

Finalmente, el sonido necesita un propósito para convertirse en medicina. La ciencia describe este proceso a través del **Sistema de Activación Reticular (SAR)**, un filtro en el tronco cerebral que decide qué información es relevante para nosotros. Al fijar un **Sankalpa** o intención clara antes de que el sonido comience, estamos "programando" este filtro biológico para que priorice las sensaciones y pensamientos alineados con la frecuencia elegida. La vibración es el combustible, pero tu intención es el volante que dirige esa energía hacia la transformación personal. Así, co-creas con el sonido, utilizando cada hercio como una herramienta de diseño para tu propia realidad.

# FIN DEL VIAJE

---

En **Meditasono** nos tomamos en serio la excelencia, la creación musical no es una cuestión de melodías, sino de ingeniería vibracional. El proceso nace de osciladores de síntesis aditiva de alta precisión que garantizan ondas puras, evitando la compresión digital que suele mutilar los armónicos naturales. A diferencia de la música comercial afinada a **440 Hz** —que puede generar una tensión simpática inconsciente—, nuestras composiciones se estructuran bajo la Proporción Áurea y la colocación psicoacústica espacial. Esto logra que el sonido no se perciba como algo externo, sino como una vibración que nace dentro del propio alumno, facilitando una introspección neurosensorial que la música genérica simplemente no puede alcanzar.

Has aplicado la Regla del 1% para blindar tanto tu experiencia biológica como la de tus alumnos como la soberanía de tu negocio. Mientras que las plataformas gratuitas fragmentan el estado de Flow con cambios bruscos que activan la **Red Neuronal por Defecto**, la música curada de **MeditaSono** actúa como un ancla de autoridad y estabilidad rítmica. Al elegir herramientas profesionales, dejas de construir tu carrera en "terreno alquilado": obtienes la autonomía legal para escalar tu contenido en redes sociales sin riesgos de bloqueos por copyright, asegurando que tu mensaje de sanación se expanda con la misma pureza y orden con la que fue creado.

Hubo un tiempo en que nosotros, en el equipo de **Meditasono**, nos sentimos perdidos en el ruido, buscando herramientas que realmente funcionaran. Hoy, tú tienes esas herramientas a la mano y las puedes usar de manera muy simple.

En [www.meditasono.com](http://www.meditasono.com) hemos creado un universo destinado exclusivamente a esta música vibracional. Te invitamos a explorar nuestras ofertas y, si deseas profesionalizar tu impacto, a adquirir nuevos packs con licencia, asegurando que tu mensaje se expanda en redes y cursos online sin fronteras ni bloqueos legales.

Únete a nuestra Newsletter exclusiva. Comparte con nosotros el camino de la higiene sónica y recibe estrategias que el 90% de las personas ignoran.

*"El mundo ya tiene suficiente ruido; sé tú la frecuencia que lo ordene".*

# LICENCIA DE USO Y SOBERANÍA PROFESIONAL

## 1. El Porqué: De la Incertidumbre a la Libertad Creativa

En el mundo del bienestar, tu voz y tu enseñanza son el activo más valioso. Sin embargo, en la era digital, la creatividad a menudo se ve frenada por el miedo al bloqueo algorítmico o la inseguridad legal. Nuestra identidad en **MeditaSono** es la de facilitadores de tu expansión. Al aceptar estos términos, no estás simplemente adquiriendo archivos de audio; estás integrando un sistema de Higiene Sónica y Legal. Esta licencia es el escudo que protege tu "Derecho a la Difusión", permitiéndote enfocarte en lo que realmente importa: la transformación de tus alumnos a través de la resonancia.

## 2. El Cómo: Sistemas de Licenciamiento (Standard vs. Pro)

Para que la abundancia fluya, debe haber claridad en las leyes que la rigen.

### **MeditaSono Librería (Licencia Estándar y No Exclusiva)**

Esta licencia te otorga el derecho no transferible y revocable de sincronizar nuestra música con tu propósito profesional:

- **Uso Permitido:** Videos promocionales cortos, sesiones presenciales, clases online, grabaciones para plataformas (YouTube, Instagram, TikTok), podcasts y transmisiones en vivo.
- **La Regla del 80/20 (Sincronización):** Para que esta licencia sea válida, la música debe funcionar como un anclaje de fondo. Tu contenido principal (voz, guía, video o instrucción) debe constituir al menos el 80% del valor percibido, mientras que nuestra frecuencia aporta el 20% de soporte vibracional.
- **Soberanía Digital:** Estás autorizado para monetizar tus videos en redes sociales sin temor a reclamaciones de copyright por nuestra parte.

## 3. Actividades Prohibidas: Protección del Ecosistema

Para mantener la integridad de nuestra comunidad, queda estrictamente prohibido:

- Extraer, compilar o distribuir nuestra biblioteca para crear servicios de música competidores.
- Vender las pistas de forma aislada (sin tu guía o contenido de yoga/meditación).
- Eliminar avisos de derechos de autor o suplantar la autoría de las composiciones.

Al utilizar nuestra música, confirmas que has sintonizado con estas leyes de uso. No enseñes solo con el cuerpo; enseña con la seguridad de quien sabe que cada frecuencia que emite está respaldada por la ley y la intención.