

# Transforma tus mañanas con la práctica de Humming, te lo muestro en tres sencillos pasos.



## ***"¿Sabías que el interruptor más potente para tu calma está en tus cuerdas vocales?"***

El **Humming** crea una vibración mecánica que estimula el **Nervio Vago** en la zona de la garganta. Esto reduce la frecuencia cardíaca y aumenta la producción de óxido nítrico en los senos paranasales, mejorando la oxigenación.

"Tu cuerpo es un violín; si no conoces su **nota fundamental**, siempre sonará desafinado ante el estrés".

## **El Ejercicio para lograr tu Nota Fundamental (Pasos)**

1. **Silencio Inicial:** Encuentra un espacio libre de interferencias (higiene sensorial).
2. Cierra los ojos y emite un "Mmmm" cómodo, utiliza cualquier nota que no te sea incómoda, lo importante es que no fuerces la garganta y que no estires el cuello para alcanzar esa nota. No busques cantar, busca **sentir**. La "mmm" en posición de bostezo resuena más, nuestra cara es una caja de resonancia natural

debido a la estructura ósea que la conforma.

3. Ve probando varios tonos, sube y baja, luego responde: ¿Dónde vibra más? ¿En el pecho, la garganta o el entrecejo?
4. Ten en cuenta que tenemos rangos vocales muy distintos, algunos pueden sentirse cómodos con notas más agudas o más graves, depende del aparato vocal de cada uno. Las notas agudas resuenan más en la cabeza, detrás de la nariz y en los resonadores frontales, las notas más graves resuenan en el pecho y en la parte baja de la garganta. Buscamos un término medio. Cuando sientas que el sonido fluye sin esfuerzo, has encontrado tu **Nota Fundamental**.

### 3. Guía de Práctica de Humming

Si buscas música con Frecuencias podrás conectar el canto con las notas de las Frecuencias Solfeggio, (la tonalidad)

- **Vibración en el Pecho:** Para momentos de ansiedad o soledad (conecta con los 639 Hz).
- **Vibración en la Garganta:** Para liberar la expresión y el nudo de la angustia (741 Hz).
- **Vibración en el Cráneo:** Para silenciar pensamientos rumiantes y ganar claridad (852 Hz/963 Hz).

**TIP:** *"Realiza 2 minutos de humming al día antes de tu meditación. Esto 'afina' tu sistema receptor para que la frecuencia del track penetre sin resistencia en tus células".*

**Disfruta y vibra**

*Meditasono*