

MEDITASONO · CLASE 15

Arquitectura Sonora de una Clase

Referencia rápida para diseñar tu clase con criterio

Todo lo que aprendiste en el Módulo 4, en una sola página por sección. Úsalo antes de preparar tu clase para que cada decisión sonora tenga una razón.

SECCIONES

- 01 · Diagnóstico y Perfil de la Clase
- 02 · Características de la Música
- 03 · Las Cinco Fases con Tiempo y Transiciones
- 04 · La Voz: Cómo y Cuándo Usarla
- 05 · Los Instrumentos: Si los Tengo

Antes de elegir el primer sonido, responde las preguntas de cada sección. Lo que construyas desde ahí es una arquitectura. Lo que construyas sin eso, una playlist.

01 · Diagnóstico

Perfil de la clase — lo primero que defines antes de elegir cualquier sonido

El sonido que funciona para una clase de lunes a las 7:00 no es el mismo que el de un viernes a las 19:00. El perfil del grupo y el objetivo de la sesión determinan el punto de partida y el punto de llegada del diseño.

TRES PREGUNTAS QUE DEFINEN EL PERFIL

- ¿Para quién? Nivel de práctica, frecuencia con que vienen, conocimiento previo del grupo.
- ¿En qué estado llegan probablemente? Activados (trabajo, estrés, ritmo alto) o ya en descenso (tarde, fin de semana). Eso define el tempo y el registro de la apertura.
- ¿Cuál es el objetivo de la sesión? No la secuencia de posturas — el estado en que quiero que salgan. Regular, activar, integrar, soltar.

EL ARCO DE ACTIVACIÓN

Antes de elegir música, traza mentalmente la curva fisiológica de la clase: ¿desde dónde llegan? ¿hasta dónde sube el pico? ¿cómo quiero que sea el descenso? El sonido tiene que seguir ese arco — no imponérselo.

REFERENCIA RÁPIDA

Grupo activado al llegar → apertura muy lenta, frecuencias graves, sin melodía, tempo bajo (50–65 BPM)

Grupo ya en calma al llegar → puedes ir un poco más arriba desde el inicio (70–80 BPM)

Objetivo regulación → el sonido baja con el cuerpo; nunca sube al final

Objetivo activación consciente → el arco puede quedarse más arriba antes del cierre

LA PREGUNTA QUE NO SE SALTA

¿Estoy eligiendo este sonido porque encaja con lo que mis alumnas necesitan en este momento, o porque es lo que yo imagino que suena bien en una clase de yoga?

02 · La Música

Cinco variables que determinan qué hace un sonido en el sistema nervioso de tus alumnas

La música no se elige por cómo suena a ti. Se elige por lo que produce en el sistema nervioso del grupo en ese momento de la clase. Estas cinco variables te dan el criterio.

VARIABLE	QUÉ BUSCAR Y POR QUÉ
Tempo (BPM)	El ritmo cardíaco en reposo es ~60 BPM. Un tempo externo estable y cercano a ese rango facilita la sincronización fisiológica. Apertura: 50–70. Activación: 75–100. Pico: 90–120. Integración: 60–75. Cierre: 50–65.
Registro / Frecuencia	Frecuencias graves (100–300 Hz): reguladoras, cálidas, menos activantes. Frecuencias agudas (1.000+ Hz): estimulantes, más activantes. Para apertura y cierre: predominio grave. Para pico: mezcla con más agudos.
Letra o sin letra	La letra activa el procesamiento cognitivo — el cerebro sigue el significado. Savasana e integración profunda: sin letra o en idioma no familiar. Activación y pico: la letra puede sostener si el movimiento es rítmico.
Densidad armónica	Muchas capas simultáneas = más procesamiento cerebral = más activación. Apertura y cierre: pocas capas, espacio, aire. Pico: más densidad posible. Regla simple: si hay mucho sonido, el cuerpo trabaja más.
Estabilidad / variación	Un sonido muy repetitivo y estable induce relajación (drone, loops largos). Un sonido con mucha variación mantiene alerta el sistema de atención. Para integración y cierre: máxima estabilidad. Para activación: variación moderada.

LA PREGUNTA ANTES DE PONER PLAY

¿Sé qué va a pasar en el sistema nervioso de una alumna que llega cargada cuando suene esto en los primeros cinco minutos?

03 · Las Cinco Fases

Mapa sonoro de la clase completa — tiempo orientativo y transiciones

Cada fase tiene una necesidad fisiológica diferente. El sonido facilita ese estado o trabaja en su contra. No hay un tiempo exacto para cada fase — depende de la duración total de tu clase. Los porcentajes son orientativos para una clase de 60 minutos.

APERTURA

~10 min · 10–15% de la clase

El sistema nervioso llega en estado de alerta hacia afuera. Necesita una señal de que puede soltar la vigilancia.

- Tempo: 50–70 BPM. Frecuencias graves predominantes. Sin melodía activa ni letra.
- Sonido: drone, cuenco, ambiente orgánico. Pocas capas. Mucho espacio.
- Objetivo: no activar — desactivar. La apertura no es la bienvenida. Es el tránsito.

ACTIVACIÓN

~12 min · 15–20% de la clase

El cuerpo empieza a moverse. La temperatura sube. El sistema nervioso se desplaza hacia la presencia activa.

- Tempo: curva ascendente desde 70 hasta 90 BPM. No subas de golpe.
- La melodía puede aparecer aquí — algo que acompañe sin imponer.
- Transición desde apertura: superposición de 10–15 s o silencio de 5 s antes del cambio.

PICO

~15 min · 20–25% de la clase

Mayor demanda física y mental. El cuerpo trabaja. El sonido sostiene, no domina.

- Tempo: 90–120 BPM. Más densidad armónica. Energía sostenida.
- Evitar: música tan densa o tan dramática que compita con la atención del cuerpo.
- El pico no necesita el sonido más alto de la clase — necesita el más sostenido.

INTEGRACIÓN

~12 min · 15–20% de la clase

La práctica desciende. El sistema nervioso procesa lo que ocurrió. Es el momento más infravalorado.

- Curva descendente: el sonido baja con el cuerpo. Nunca un corte abrupto.
- Tempo: vuelta a 60–75 BPM. Frecuencias medias-graves. Densidad baja.
- Error más común: mantener el mismo sonido del pico durante la integración.

CIERRE

~10 min · 10–15% de la clase

El cuerpo está quieto. El sistema nervioso asienta. El sonido protege el estado — no lo genera.

- Silencio o tono simple sostenido. Sin melodía que la mente quiera seguir.
 - Si hay música: drone, frecuencias graves, mínima variación. Sin letra.
 - Un solo golpe de cuenco o campana puede ser el mejor cierre posible.
-

SOBRE LAS TRANSICIONES

Una transición sonora bien diseñada es gradual. Puede ser superposición de 10–15 segundos o silencio limpio de 3–8 segundos. Lo que no puede ser es un salto brusco. El silencio entre fases no es un error — es el diseño.

04 · La Voz

Cómo y cuándo usarla — tu instrumento más inmediato y más personal

Tu voz no es solo el canal por donde pasan las instrucciones. Es un instrumento acústico con frecuencia, timbre, tempo y volumen propios. Lo que haces con ella antes de hablar determina cómo llega lo que dices.

EL HOMING — CALIBRACIÓN ANTES DE CLASE

El homing es la práctica de vocalizar una nota sostenida antes de entrar al espacio. No es calentamiento vocal al uso — es calibración del instrumento: conectar la voz con la respiración y el cuerpo antes de que el primer alumno llegue.

- Duración: 3–5 minutos. Una nota cómoda. Sin esfuerzo.
- Resultado acústico: la voz pierde la tensión del día. Gana resonancia en el pecho.
- Efecto en clase: lo que no has calibrado en ti, lo transmites al grupo.

CUÁNDO HABLAR Y CUÁNDO NO

HABLAR ENCIMA DE LA MÚSICA	ESPERAR AL SILENCIO
Instrucciones de movimiento durante la activación y el pico — el cuerpo necesita guía en tiempo real y el movimiento mismo sostiene la atención.	Instrucciones de integración y cierre — cualquier frase dicha sobre silencio tiene más peso que la misma frase dicha sobre música.
Correcciones posturales puntuales — breves, directas, sin monólogo.	Frases de orientación interna — 'observa', 'siente', 'suelta'. Necesitan espacio.
Cuenta de respiraciones en movimiento activo — el ritmo de la voz acompaña el ritmo del cuerpo.	Guía de savasana — silencio o voz muy grave y lenta, pausas largas entre frases.

VARIABLES DE LA VOZ QUE DISEÑAS

- Velocidad: más lenta = más reguladora. Una frase dicha despacio activa el parasimpático. La misma frase rápida, activa el simpático.
- Registro: más grave = más ancla. Empuja hacia abajo y hacia adentro. Más agudo = más alerta. Reserva el registro agudo para momentos de activación.
- Silencio después de una frase: lo que viene después del silencio tiene más peso que lo que viene después de otro sonido. Úsalo con intención.
- Volumen: no compitas con la música. Si tienes que subir la voz para que se escuche, baja el volumen de la música primero.

REGLA DE ORO

No puedes llevar a tus alumnas a un estado que tú no has habitado primero. El homing es el puente entre tu día y tu clase.

05 · Los Instrumentos

Si los tienes — cómo integrarlos en el diseño de la clase

Los instrumentos en vivo no son obligatorios. Cuando los tienes y los usas bien, añaden una capa de presencia que ninguna música grabada puede replicar: son sonido generado en el espacio, en tiempo real, con tu cuerpo. Cuando no los usas con criterio, interrumpen más de lo que aportan.

TABLA DE REFERENCIA RÁPIDA POR FASE

Instrumento	Fases ideales	Evitar en	Función principal
Cuenco de metal	Apertura · Integración · Cierre	Pico	Transición entre estados. Señal de que el espacio cambia.
Cuenco de cuarzo	Integración · Cierre	Grupos activados · Pico	Quietud sostenida. Mejor en duraciones cortas.
Gong	Integración profunda · Savasana	Espacios pequeños · Apertura sin contexto	Campo sonoro envolvente. Decay muy largo.
Diapasón	Apertura puntual · Pausas	Prácticas dinámicas grupales	Señal precisa. Conducción ósea en uso individual.
Tingsha	Inicio de savasana · Transiciones	Durante integración en curso	Señal limpia de cambio de estado. No ambienta.
Campanas	Apertura · Transiciones · Cierre	Espacios grandes	Similar a tingsha con timbre más cálido.
Palo de agua	Savasana · Transición inicial	Cuando el silencio es mejor	Enmascarador de ruido. Sonido sin pulso.
Handpan	Activación suave · Integración	Savasana con objetivo de silencio	El único que genera melodía y ritmo simultáneos.
Tambor de marco	Apertura con movimiento · Flow	Savasana · Pranayama estático	Pulso rítmico. 60–80 BPM para regulación.

TRES CRITERIOS DE EJECUCIÓN QUE APLICAN A TODOS LOS INSTRUMENTOS

- Volumen: si el golpe hace que alguien abra los ojos involuntariamente, fue demasiado fuerte.
- Decay: espera que el sonido anterior se apague completamente antes del siguiente golpe.
- Tu cuerpo: el grupo lee tu postura antes de leer el sonido. Tensión en quien toca = tensión en quien escucha.

LA DECISIÓN ANTES DE USAR UN INSTRUMENTO

¿Qué necesita el sistema nervioso de mis alumnas en este momento exacto, y este instrumento, en este momento, con esta dinámica, facilita eso?

El instrumento en tu mano no es decoración. Es una decisión. Y cada golpe tiene una razón.

Mi Diseño

Completa esta página antes de cada clase

PARA QUIÉN / ESTADO DE LLEGADA PROBABLE

OBJETIVO DE LA SESIÓN — EL ESTADO EN QUE SALEN

ARCO DE ACTIVACIÓN — DESDE / HASTA / CÓMO DESCIEENDE

MAPA DE FASES

FASE	DURACIÓN	MÚSICA / SONIDO	TRANSICIÓN HACIA LA SIGUIENTE
Apertura			
Activación			
Pico			
Integración			
Cierre			

VOZ — CUÁNDO HABLO ENCIMA DE LA MÚSICA / CUÁNDO ESPERO AL SILENCIO

INSTRUMENTOS — CUÁL / EN QUÉ FASE / CON QUÉ FUNCIÓN

LO QUE OBSERVÉ DESPUÉS DE DAR LA CLASE
