

Diapasones vibroacústicos en la Práctica de Yoga Nidra

Autora: Gisela Analía González

Profesorado de Yoga — Las Tierras de Avalon

1. Introducción

Om es Nada Brahman. Nada significa sonido. El sonido es una vibración. Om es la primera vibración del sonido. El sonido es la primera vibración de lo Absoluto.

Desde los himnos védicos hasta la sutileza del Nada Yoga, la vibración ha sido considerada un sendero directo hacia la conciencia. En mi formación como terapeuta del sonido y como practicante de Yoga Nidra, he encontrado un territorio fértil donde ambas disciplinas se entrelazan: el estado liminal entre la vigilia y el sueño, donde la mente se aquietá lo suficiente como para escuchar lo que siempre estuvo allí: el pulso íntimo de la vibración.

Esta monografía surge de una búsqueda personal y profesional: integrar las frecuencias de los diapasones (136.1 Hz, 128 Hz y 512 Hz) en la práctica guiada de Yoga Nidra, acompañando el proceso de relajación consciente sin inducir al sueño y sosteniendo la experiencia desde un enfoque respetuoso del método, del cuerpo y de la filosofía.

En este cruce de senderos, encuentro un modo de honrar lo aprendido en el profesorado, expandiendo la tradición con herramientas contemporáneas sin perder su esencia.

2. Marco teórico: Yoga Nidra, Nada Yoga y vibración

2.1. Yoga Nidra: El arte del sueño consciente

Yoga Nidra es un método sistemático de relajación profunda que nos conduce hacia un estado donde la conciencia se mantiene despierta mientras el cuerpo descansa. Allí, las ondas cerebrales descienden hacia frecuencias alfa y theta, y la percepción se vuelve más receptiva.

El método tradicional sigue un orden jerárquico:

1. Ingreso en Savasana y establecimiento del Sankalpa.
2. Rotación de la conciencia por las partes del cuerpo.
3. Conciencia de la respiración.
4. Sensaciones opuestas.
5. Visualización.
6. Regreso consciente.

Este recorrido abre un espacio donde la vibración como fenómeno fisiológico, sensorial y espiritual, se amplifica.

La incorporación de vibraciones en la práctica de Yoga Nidra, pretende ser proyectada a distancia del cuerpo del practicante, en principio aprovechando el potencial etéreo que presentan los diapasones vibroacústicos y acompañando el proceso con la guía verbal acorde a cada etapa de la práctica. El uso sobre el cuerpo no sería adecuado en esta práctica.

2.2. Generalidades sobre los diapasones

Los diapasones son instrumentos de acero con forma de horquilla que vibran y emiten frecuencias específicas beneficiosas para la salud, como ser: 528 Hz, 136.1 Hz y 128 Hz. Constituyen una herramienta vibracional de organización interna a nivel físico, mental, emocional y espiritual; con bases fisiológicas, energéticas y sensoriales. Fundamentado en la premisa de que tanto el cuerpo físico, su actividad bioeléctrica cerebral y el biocampo energético, responden a frecuencias y que la aplicación planificada de estas puede promover ya sea, la regulación, relajación o estimulación.

Su uso resulta novedoso a nivel general, más, se conoce su uso en fonoaudiología, fisiatría, ortodoncia y en prácticas holísticas de armonización de chakras, sonopuntura, entre otras.

2.3 Nada Yoga: La vía del sonido interior

Nada Yoga reconoce que todo en el universo es vibración. El sonido se manifiesta como Nada externo (ahata) y como Nada interno (anahata), origen sutil que puede experimentarse en estados profundos de concentración.

Las escrituras describen cuatro categorías del sonido:

1. Vaikhari Nada: Sonido físico, burdo, producido por el contacto entre objetos.
2. Madhyama Nada: Primer sonido sutil, percibido interiormente cuando la atención deja de exteriorizarse.

3. Pasyanti Nada: Sonido más sutil aún, no se oye; se percibe como visión o luz interna.
4. Para Nada: Sonido trascendental, raíz vibratoria sin forma, experimentado en los estados más elevados del samadhi.

El yogui, mediante la concentración, refina sus sentidos y va disolviendo las tensiones psíquicas hasta llegar a Para Nada, manifestándose los primeros sonidos sutiles como campanas o timbres internos, según las antiguas tradiciones.

2.4. Nada Yoga, Patanjali y Raja Yoga

Al integrar estas cuatro categorías del sonido, el yogui recorre un sendero que Patanjali describe con precisión: La mente se vuelve clara, estable y serena.

En los Yoga Sutra, Patanjali expresa:

“Yoga chitta vritti nirodhah”: “Yoga es el aquietamiento de las fluctuaciones de la mente” (YS I.2).

Cuando la vibración se purifica desde Vaikhari hasta Para Nada, la mente se silencia sin esfuerzo.

En ese momento, la práctica vibroacústica puede acompañar el pasaje hacia el estado que las escrituras llaman Raja Yoga, donde la conciencia gobierna con lucidez y ecuanimidad.

El sonido externo abre la puerta; el sonido interno revela la esencia.

3. Frecuencias utilizadas:

Complementariedad de las frecuencias 528 Hz, 128 Hz y 136.1 Hz

Las tres frecuencias se complementan como distintas expresiones de un mismo campo vibratorio. Cada una sostiene un plano diferente del ser y, juntas, crean un eje sonoro ecuánime que acompaña al practicante en todas sus capas. La frecuencia 528 Hz abre y cierra el proceso, actuando como una vibración audible que acomoda la emocionalidad y prepara para interocepción. La frecuencia 136.1 Hz, vinculada al OM y al ritmo de la tierra, sostiene la dimensión espiritual y respiratoria, afinando la mente hacia estados de quietud profunda. Por último 128 Hz, trabaja sobre el cuerpo denso y estructural, a nivel óseo-tisular, despertando la propiocepción y permitiendo que el descanso consciente, se sabe que activa procesos de regenerativos de organización interna y autocuración, si corresponde. Cuando estas tres vibraciones se entrelazan, se genera una coherencia sensorial que acompaña al yogui desde

lo físico hacia lo sutil, desde la forma hacia el silencio, sosteniendo el método Nidra sin invadirlo y honrando el recorrido que Patanjali describe hacia la claridad del espíritu.

3.1. 136.1 Hz – Frecuencia OM / Frecuencia de la Tierra

La frecuencia 136.1 Hz, asociada al OM y al pulso de la tierra, posee una cualidad envolvente que regula el sistema nervioso central. Facilita la alineación de hemisferios. En Yoga Nidra invita a la entrega sin perder la lucidez.

3.2. 128 Hz – Frecuencia corporal / estructural/ Componente vibratorio

La frecuencia 128 Hz trabaja sobre huesos, articulaciones, homeostasis, analgesia y tejido profundo. A distancia se percibe como un pulso suave que amplía la propiocepción y conciencia corporal. En Yoga Nidra puede beneficiar la capacidad de amplificación de la conciencia somatosensorial característica de dicha frecuencia.

3.3 528 Hz en el método Yoga Nidra

La frecuencia 528 Hz, diapasón más audible que vibratorio, se integra de manera orgánica en el método Yoga Nidra porque actúa como un umbral vibracional que predispone a la mente hacia la receptividad y la entrega, similar al trabajo con cuencos armónicos. 528 Hz se percibe con facilidad, despertando una sensación inmediata de apertura emocional y suavidad interna, se la conoce como la frecuencia del amor incondicional. La cualidad audible permite que funcione como un “tono de acceso”: organiza el campo mental antes de la rotación de la conciencia y facilita el tránsito desde la vigilia hacia el descanso lúcido. Al cierre, su resonancia opera como un hilo que reúne las capas sensoriales, sutiles y corporales recorridas durante la práctica, restaurando la coherencia vibratoria y sellando la experiencia.

4. Integración metodológica de diapasones en Yoga Nidra

Propongo integrar los diapasones proyectando las frecuencias vibratorias a distancia, respetando la estructura del método y acompañando el recorrido verbal.

4.1. Preparación

Comienzo con la frecuencia 528 Hz, audible para marcar el umbral de transición hacia el descanso consciente.

Continúo con frecuencia 136.1 Hz, alineando la actividad cerebral para la propuesta de establecer el Sankalpa.

4.2. Rotación de la conciencia

Facilitada por la sutileza del 128 Hz, se dirige la atención hacia zonas específicas. Por ejemplo:

- “Lleva la conciencia a la cadera derecha... recibe la vibración que llega suave...”
- “Desciende hacia la pierna... percibe el pulso interno...”
- La vibración guía sin invadir.

4.3. Respiración

136.1 Hz acompaña el movimiento respiratorio sin perturbarlo.

4.4. Polaridades y visualización

La vibración ofrece un anclaje para recorrer sensaciones opuestas sin desconexión.

Durante la visualización, la vibración se retira para permitir la libertad de la imagen interna.

4.5. Cierre

Antes del regreso, deslizo 136.1 Hz, reorganizando el campo vibracional. Luego anticipo verbalmente el retorno a exterocepción de los sentidos utilizando la frecuencia 528Hz. Resulta importante utilizar el mismo sonido al inicio y al cierre, para que la actividad cerebral lo reconozca como conocido, seguro, propio.

5. Bases fisiológicas y sensoriales

Las bajas frecuencias (graves) activan mecanorreceptores cutáneos y profundos, promoviendo:

- Organización celular (homeostasis)
- Disminución del cortisol, analgesia vibratoria.
- Predominio parasimpático, regulación de Sistema Nervioso Central

- Expansión de la conciencia corporal

En Yoga Nidra, estos efectos se potencian, en términos de coherencia sensorial y armonización psíquica.

6. Resonancia espiritual y estados de Samadhi

La vivencia vibracional profunda puede acercar al practicante a estados sutiles descritos por los textos como samadhi.

El sonido externo no induce este estado, pero sí facilita la apertura interior para que la experiencia emerja desde sí misma.

7. Conclusión

Integrar los diapasones en Yoga Nidra es honrar la tradición del yoga desde un lenguaje contemporáneo y sensible.

Podría abrir a futuras investigaciones para ampliar alcances.

El sonido se vuelve puente entre cuerpo y conciencia, entre método y vivencia.

En esta integración encuentro un camino auténtico que fortalece mi rol como profesora en formación, permitiendo a cada practicante descubrir la quietud profunda que Patanjali describe: la conciencia que se reconoce a sí misma.

8. Bibliografía

- Patanjali. Yoga Sutra. Diversas traducciones.
- Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra. Bihar School of Yoga.
- Saraswati, Sivananda. Nada Yoga: La Ciencia del Sonido Interno.
- Singh, Harish. Nada Yoga: The Healing Power of Sound.
- Jonathan Goldman. Healing Sounds: The Power of Harmonics.
- Fabien Maman. The Role of Music in the Healing of the Body and Soul.