

CUPRINS

Cuvinte de apreciere despre cartea <i>Vindecarea prin sunet și vibrații</i>	7
Prefață. Călătoria mea spre sănătatea înfloritoare	9
Introducere. Vibrația, fundația vindecării prin sunet	15
Cum să folosești această carte	35
Vitamine sonice pentru sănătate	
VITAMINA A Afirmații, Îngeri	39
VITAMINA B Respirație, Boluri	49
VITAMINA C Cimatică, Chakre, Incantații	65
VITAMINA D Tobe, Didgeridoo	81
VITAMINA F Frecvență, Diapazoane	93
VITAMINA G Gonguri	111
VITAMINA L Ascultare, răs	117
VITAMINA M Mantra, Muzică, Murmurul „Mmm“	127
VITAMINA N Nada Yoga, Nume, Sunete naturale	143
VITAMINA O <i>Om</i>	153
VITAMINA S Tăcerea	159
VITAMINA V Voce, Vocale, Volum	167
Postfață	183
Cuvinte de recunoștință	185
Resurse	187
Cursuri și resurse online	189

INTRODUCERE

Vibrația, fundația vindecării prin sunet

„Dacă vrei să afli secretele Universului, gândește
în termeni de energie, frecvență și vibrație.“

Nikola Tesla, om de știință a cărui
muncă a fost atât de avansată pentru
vremurile sale, încât a fost ridiculizat și evitat

Vibrația se prezintă sub numeroase forme. Este simțită ca un cutremur care zguduie o clădire, este văzută atunci când o notă înaltă sparge un pahar, este auzită ca frecvențe purtate în aer pe care urechile noastre le percep ca sunet, vorbit sau muzică ori este gândurile noastre pe măsură ce creează impulsuri vibraționale și electrice. Vibrația reprezintă fundația sunetului și purtătoarea vitaminelor sonice.

Studiul vibrației și folosirea ei pentru îmbunătățirea vieții noastre devine din ce în ce mai obișnuit. Damien

Coyle, profesor de neurotehnologie, dezvoltă pentru persoanele cu handicapuri fizice neurotehnologia care „măsoară și traduce undele cerebrale în semnale de control“ pentru comunicare.¹ La Massachusetts Institute of Technology (MIT) există acum un dispozitiv care utilizează subvocalizarea, practica prin care îți spui cuvinte în minte. Este ceva obișnuit când citim, dar abia de curând a început să fie folosită ca modalitate de interacțiune cu computerele și dispozitivele mobile. În acest scop, cercetătorii de la MIT au creat un dispozitiv purtat pe față care măsoară semnalele neuromusculare declanșate atunci când subvocalizezi. Aceste semnale sunt apoi interpretate și folosite pentru a instrui computerele și dispozitivele mobile.²

Autorul și cercetătorul japonez Masaru Emoto și-a consemnat remarcabilele descoperiri ale efectelor conștiinței umane, gândului, intenției, cuvântului rostit și muzicii asupra structurii moleculare a apei în cartea sa *Mesajele ascunse din apă*.

Vibrația este pretutindeni, chiar și în spațiu; este materie și contează! Gândește-te că noi nu suntem capabili să vedem un semnal de telefon sau impulsul care atrage două forțe magnetice. Cu toate acestea, ele sunt acolo. Dar dacă vibrația nu este, de obicei, vizibilă, cum am ajuns să o înțelegem? O modalitate o reprezintă știința cimaticii, din cuvântul grecesc *kyma*, „undă“, care este procesul prin care vibrația devine vizibilă. Termenul a fost inventat de Hans Jenny, pianist desăvârșit și om de știință elvețian, care a predat la Școala Rudolf Steiner din Zürich înainte

¹ „Profesorul Damien Coyle“, website Ulster University, accesat la 16 aprilie 2020.

² Larry Hardesty, „Computer System Transcribes Words Users «Speak Silently»“, *MIT News*, 4 aprilie 2018.

să urmeze o carieră în medicină. În studiul cimaticii, vibrația provoacă oscilația particulelor sau a apei și formează tipare pe o membrană (vezi Vitamina C).

Viața este deopotrivă un macrocosmos și un microcosmos. Vibrația este întâlnită în vastitatea spațiului și în formarea materială a obiectelor de pe Pământ, dar ea se găsește și în organele și celulele corpului uman, acolo unde apare natural în fiecare clipă, chiar dacă nu suntem capabili să o vedem. Savanții au înregistrat o conversație între inimă și creier, atât din punct de vedere electric, cât și magnetic, în care inima este, de departe, transmisiatorul dominant. Transmisiile sale sunt de 5000 de ori mai puternice decât cele ale creierului. Când simțim ceva cu tărie, impulsul electric pe care îl creăm are puterea să ne transforme. Acesta este modul (și motivul) în care funcționează afirmațiile. Frecvența electrică optimă pentru armonizarea inimii și creierului este una foarte scăzută, aceeași frecvență pe care balenele o folosesc în comunicare: 0,1 Hz, exact la nivelul pragului simțirii și auzului.¹ Călugării budiști sunt atât de experimentați în acordarea la această conversație, încât reușesc să-și folosească inima ca să transmită mesaje creierului pentru modificarea și controlul stărilor corporale, incluzând ritmul cardiac, temperatura și altele. Când meditează, ei nu sunt întotdeauna în unda cerebrală ultra-lentă a ritmului delta. Ei sunt capabili să creeze și o undă gamma, care este mai rapidă decât ritmul beta, asociat conștienței normale de veghe, și este folosită pentru modificarea condițiilor corporale.

¹ Frecvențele sunetului se măsoară în Hertzi (Hz) sau cicli pe secundă (CPS). Modul în care acestea sunt măsurate este identic, doar nomenclatura este diferită. În călătoria ta prin această carte, Hz este folosit drept cadru de referință.