



ASOCIACIÓN MEXICANA  
DE TANATOLOGÍA, A. C.

Pionera de la  
Tanatología en México

*MEMORIAS DEL*  
**IX CONGRESO NACIONAL**  
**DE TANATOLOGIA**

**MUERTE DIGNA**  
**UN ABORDAJE INTEGRAL**

**DEL 14 AL 17 DE NOVIEMBRE DEL 2012**

**Centro Libanés, Cd. de México**

**Asociación Mexicana de Tanatología, A. C.**  
Insurgentes Sur 1160-3er piso, Col. Del Valle  
Tels. 55-75-59-95 ó 96 E-Mail: [info@tanatologia-amtac.com](mailto:info@tanatologia-amtac.com)  
[www.tanatologia-amtac.com](http://www.tanatologia-amtac.com) / Twitter: [@tanatologiamex](https://twitter.com/tanatologiamex)  
Facebook: <http://www.facebook.com/tanatologiamex>



# **MEDITACIÓN DE SANACIÓN CON CUENCOS DE CRISTAL DE CUARZO**

## **UNA ALTERNATIVA TERAPÉUTICA EN EL PROCESO DE DUELO**

*Psic. Tan. Aurora Mercedes Arriaga Ahumada*

*Lic. María del Carmen Vázquez Hernández*

### **RESUMEN**

El propósito de esta terapia con cuencos de cristal de cuarzo, permite al ser humano ser capaz de transmitir su experiencia, reconociendo nuestras emociones para poder recobrar nuestro estado natural de salud, tanto física, como mental y espiritual de una manera integral ante las pérdidas y en el proceso de duelo.

La población en la que se enfoca nuestro trabajo corresponde a personas con experiencia de pérdidas (pérdida de cualquier ser, objeto, parte del cuerpo, o función que es emocionalmente importante para las personas), y proceso de duelo, fundamentales en el desarrollo emocional del ser humano.

La metodología propuesta es la siguiente:

1. Entrevista con preguntas guía que nos permiten identificar, explorar y empatizar con la persona
2. Exposición de la terapia: cada cuenco de cristal de cuarzo se identifica acústicamente con una nota musical específica, cada cuenco esta sintonizado con el sonido armónico de un vórtice energético, recordando la frecuencia energética de cada persona para armonizar y equilibrar nuestro organismo y nuestro ser
3. Realizar la sonorización, iniciando con la visualización creativa, que permite detenerse en sus sensaciones, en su emoción, teniendo la capacidad de crear una idea , una imagen mental que permita una energía positiva
4. Intervención:
  - \*Crear un ambiente de empatía y aceptación
  - \*Considerar que cada ser humano experimenta una experiencia única e irrepetible
  - \*Hacer un resumen de la experiencia
  - \*Preguntar sobre lo más significativo de su experiencia
  - \*Descubrir los reflejos no verbales
  - \*Integrar cada sesión a su vida
5. Contención, acompañando en cualquier emoción intensificada, para ayudar a consolidar la labor realizada, expresar cercanía, afecto, seguridad y aceptación

### *¿Qué son los cuencos de cristal de cuarzo?*

Son delicadas vasijas circulares de cristal de cuarzo puro, que al ser rozadas en forma suave con una baqueta, son capaces de emitir impulsos sonoros de alta calidad vibratoria.

Los bellos sonidos producidos por los cuencos de cuarzo se emplean con fines terapéuticos para armonizar los campos sutiles y la memoria celular, creando vibracionalmente estímulos de autosanación. Si aceptamos que el sonido es vibración y sabemos que la vibración toca cada parte de nuestro ser, entonces, podemos valorar la forma como el sonido logra alcanzar cada célula del cuerpo humano y trascenderlas para arribar a los planos espiritual, emocional y físico.

De esta forma, las vibraciones generadas por los cuencos de cuarzo adecuadamente dirigidas pueden producir una armonización en la persona y cumplir propósitos terapéuticos en los procesos de duelo al facilitar la expresión guiada de sensaciones y emociones que alteran a la persona y reorientarlas hacia la búsqueda y consolidación de un equilibrio adecuado para el desarrollo integral de nuestro ser.

El ambiente creado distintos instrumentos musicales como cuencos, diapasones, caracol, tambor, palo de lluvia, teponaztli, sonajas ocarinas y la voz humana sustenta el uso del sonido como principal elemento para crear esta alternativa terapéutica que permite afrontar y expresar las pérdidas, ayudando a resolver cómo afrontar positivamente nuestros miedos, ansiedad, sentimientos de abandono, dependencia, apego, etc., y encontrarnos propositivamente en la vida.

### Conclusión

Lo importante es darse cuenta, asimilar, y la integración de los descubrimientos en su vida y sentir que hay un cambio positivo que le permite continuar su camino, procesando su experiencia donde lo esencial es saber aprovechar el sonido como medio para el reencuentro interno, permitirá que juntos transitemos un sendero de autoconocimiento y liberación en el que las energías sonoras embellecerán nuestra naturaleza sutil.

### Líneas de acción

La experiencia con los cuencos de cristal de cuarzo la podemos seguir analizando a nivel individual y grupal, tanto para pérdidas, proceso de duelo, enfermos terminales en niños, adolescentes y adultos.

# **MEDITACIÓN DE SANACIÓN CON CUENCOS DE CRISTAL DE CUARZO**

## **UNA ALTERNATIVA TERAPÉUTICA EN EL PROCESO DE DUELO**

*Psic. Tan. Aurora Mercedes Arriaga Ahumada*

*Lic. María del Carmen Vázquez Hernández*

### **INTRODUCCIÓN**

Los sonidos son una herramienta maravillosa de sanación la cual retomamos de nuestros ancestros

Los bellos sonidos producidos por los Cuencos de Cristal de Cuarzo se emplean con fines terapéuticos para armonizar los campos sutiles, creando estímulos de auto-sanación.

De esta forma, las vibraciones generadas por los Cuencos de Cristal de Cuarzo adecuadamente dirigidas pueden producir una armonización en la persona y cumplir propósitos terapéuticos en los procesos de duelo al facilitar la visualización creativa de sensaciones y emociones que alteran a la persona y reorientarlas hacia la búsqueda y consolidación de un equilibrio adecuado para el desarrollo integral de nuestro ser.

Si aceptamos que el sonido es vibración y sabemos que la vibración toca cada parte de nuestro ser, entonces, podemos valorar la forma como el sonido logra alcanzar cada célula del cuerpo humano y trascenderlas a los planos espiritual, emocional y físico, de una manera integral.

Con el sonido de los Cuencos de Cristal de Cuarzo se equilibra el ritmo respiratorio y podemos ver nuestras angustias y emociones con desapego, así como la vivencia de nuestra pérdida y proceso de duelo para poder conectamos con nuestra esencia más profunda.

Los Cuencos de Cristal de Cuarzo a nivel terapéutico trabajan sobre distintos órganos y centros energéticos o chakras.

El ambiente creado son distintos instrumentos musicales como cuencos, diapasones, caracol, tambor, palo de lluvia, teponaztli, sonajas ocarinas y la voz humana sustenta el uso del sonido como principal elemento para crear esta alternativa terapéutica que permite afrontar y expresar las pérdidas, ayudando a resolver cómo afrontar positivamente nuestros miedos, ansiedad, sentimientos de abandono, dependencia, apego, etc., y encontrarnos propositivamente en la vida.

## **CONTENIDO**

### **1.- ANTECEDENTES DE LOS CUENCOS DE CRISTAL DE CUARZO**

### **2.-ELEMENTOS QUE INTEGRAN, ARMONIZAN Y BRINDAN EQUILIBRIO AL SER HUMANO**

**¿QUÉ ES UN CRISTAL?**

**¿QUÉ SON LOS CUENCOS DE CRISTAL?**

**¿QUÉ ES EL SONIDO?**

**¿QUÉ ES LA MÚSICA?**

**¿QUÉ ES EL COLOR?**

**¿QUÉ SON LOS CHAKRAS?**

### **3.- CÓMO ACTÚA EL SONIDO DE LOS CUENCOS DE CUARZO SOBRE EL CUERPO HUMANO.**

### **4.- ¿CUÁL ES LA INTENCIÓN DE LA SANACIÓN?**

### **5.-BENEFICIOS DE LOS CUENCOS DE CRISTAL DE CUARZO**

### **6.-INSTRUMENTOS PREHISPÁNICOS**

### **7.-VIVENCIAS DE LA PERSONA ANTE LAS PÉRDIDAS Y EN PROCESO DE DUELO**

**KOLHRIESER CATEGORÍAS DE PÉRDIDAS**

**DUELO**

**DIMENSIÓN EN EL PROCESO DE DUELO**

### **8.-TERAPIA CON CUENCOS DE CRISTAL DE CUARZO**

### **9.- CONCLUSIÓN**

### **10.-BIBLIOGRAFÍA**

## 1.- ANTECEDENTES DE LOS CUENCOS DE CRISTAL DE CUARZO

Los sacerdotes de la Atlántida se reunían periódicamente en los templos para crear arcos lumínicos de armonización alrededor de la tierra, a través de las melodías generadas por los cuencos de cristal de cuarzo.

De esta manera aceleraban la frecuencia vibratoria del planeta, facilitándole a la humanidad la expansión de la conciencia.

El gran cristal a su vez les permitía a los atlantes mantener una fluida comunicación con las estrellas y los diferentes universos de la creación

Se han encontrado en diferentes templos egipcios, vasijas de Alabastro, que se asemejan mucho a los Cuencos de Cristal de Cuarzo. En el Tíbet, India, China y Japón en aleaciones de metales

Los hierofantes (sabios sacerdotes) utilizaban el sonido de estas vasijas en las diferentes cámaras del templo, y de acuerdo a la nota musical con la que vibraba la vasija, se le asignaba a dicho espacio sagrado un color, una geometría, una ecuación matemática y un diseño arquitectónico, con el fin de crear un campo armónico, energético propicio para el desarrollo de las ceremonias iniciáticas. (1)

El Origen de los cuencos se dio primero en Atlántida, posteriormente en Egipto, los llamados Cuencos de Cuarzo son de un tipo de vidrio, denominado “vidrio cristal” por su transparencia y dureza, esmerilados por fuera. Si bien estos cuencos se hacen con un 100% de cuarzo, este mineral, al ser derretido, muta su estructura molecular cristalina a una estructura molecular amorfa, perdiendo las cualidades de dicha piedra.

(1) [www.bibliotecapleyades.net](http://www.bibliotecapleyades.net)

## **2.- ELEMENTOS QUE INTEGRAN, ARMONIZAN Y BRINDAN EQUILIBRIO AL SER HUMANO**

### **¿Qué es un Cristal?**

Un cristal es un sólido homogéneo que tiene sus átomos dispuestos en una red tridimensional, como cristal, el elemento puede expresarse pues ha sido unificado y ordenado su estructura cristalina.

La arena de sílice, combinada con agua se convierte en cristal de cuarzo. Los cristales de cuarzo amplifican, transforman, almacenan, enfocan, y transfieren energía.

Al trabajar con los cristales, pueden ocurrir efectos profundos sobre los órganos, tejidos finos, y las células, así como el sistema circulatorio, endocrino, y los sistemas metabólicos.

Los pensamientos son formas de energía. Cuando la energía del pensamiento obra recíprocamente con un cristal, esos pensamientos se cambian a formas más armónicas, que cambian frecuencias demostrando alteraciones posibles en la conciencia

La energía de la intención o de la afirmación positiva combinada con el uso de cristales proporciona resultados curativos

### **¿Qué son los Cuencos de Cristal?**

Son delicadas vasijas circulares de cristal de cuarzo puro, que al ser rozadas en forma suave con una baqueta, son capaces de emitir impulsos sonoros de alta calidad vibratoria.

Cada Cuenco de Cristal de Cuarzo está compuesto de 98.9% de silicio de cuarzo, la razón por la que resuenan en nuestro organismo, es porque éste está compuesto en su mayor parte de sustancias minerales o cristales.

Los Cuencos de Cristal de Cuarzo tienen la facultad de conducirnos a otros estados de conciencia, lo cual está posiblemente relacionado con la estimulación de las conexiones inter-neuronales. También es posible cambiar el ritmo del latido de nuestro corazón y nuestra respiración

### **¿Qué es el Sonido?**

El sonido humanamente audible consiste en ondas sonoras que producen oscilaciones de la presión del aire, que son convertidas en ondas mecánicas en el oído humano y percibidas por el cerebro.

El cuerpo humano está constituido por agua en más del 70% y el sonido viaja cinco veces mejor por el agua que por el aire, la estimulación directa en el cuerpo de la frecuencia sonora es una forma muy eficaz de estimulación corporal total, sobre todo a nivel celular, ya que el agua se encuentra al interior de las células, también circula en la

sangre y baña los tejidos. El estímulo directo del tejido celular vivo, utilizando la vibración de la frecuencia de sonido, ha mostrado un marcado metabolismo celular, y con ello la posible movilización de una respuesta celular de curación (2)

El cuerpo humano se compone de un 70% de agua, Como fetos comenzamos nuestra vida con un 99% de agua, Cuando nacemos somos 90% de agua. Cuando alcanzamos la adultez esa proporción se reduce a un 70 %, a lo largo de nuestra vida, nosotros existimos principalmente como agua, Los humanos también somos seres vibrantes y cada individuo vibra en una frecuencia única.

Hay cuatro categorías básicas de ondas cerebrales expresadas en ciclos por segundo (Hercios o Hz), que es la manera como se mide el sonido.

- 1.-Las ondas beta (de 14 a 20 hz), presentes en nuestro estado de vigilia normal
- 2.-Las ondas alfa (de 8 a 13 hz), se activan cuando soñamos despiertos o meditamos
- 3.-Las ondas zeta (de 4 a 7 hz), se producen en estado de profunda meditación y sueño
- 4.-Las ondas delta (de 0.5 a 3 hz), detectadas en el sueño profundo y también en estados muy intensos de meditación y sanación (3)

Las ondas del sonido producido por los Cuencos de Cristal de Cuarzo inducen a un estado de una gran relajación (estado alfa y zeta); llevan a la mente a un estado de calma.

En palabras del Dr. L. Gaynor, oncólogo norteamericano, que habitualmente trabaja con los Cuencos de Cristal de Cuarzo con sus pacientes, “el sonido puede guiarnos, como un láser, al centro mismo de nuestra esencia, a la realización más alta de un espíritu y a un cuerpo sano.”

Cada uno de nosotros posee habilidades sensoriales necesarias para sentir las vibraciones de los demás

Cuando las personas resuenan y se enamoran, se elevan al nivel más alto de su capacidad. ¿Acaso no sería maravilloso que estuviéramos enamorados toda la vida?

Cuando estás enamorado, te desempeñas mejor en tu trabajo, en tu entorno, cambia sin que lo adviertas, claro que no se limita al amor de pareja. La vida que llevas y el mundo en que vives depende de ti.

(2) Dr. Mitchell L Gaynor Sonidos que Curan ed. Urano 2001 España pag. 196

(3) Jonathan Goldman Sonidos Sanadores ed. Gaia Ediciones 2011 España pag. 41



La vibración de palabras amables (amor, gratitud, gracias) tiene un efecto positivo en nuestro mundo, mientras las palabras imperativas (me enfermas, te mataré, tonta) un valor destructivo.

Masaru Emoto corroboran que el elemento líquido es especialmente sensible para modificar su estructura molecular, al tomar contacto con diferentes tipos de vibración; si nuestro cuerpo se compone de un 70% de agua, podemos imaginarnos el impacto que tienen las vibraciones sutiles de los Cuencos de Cristal de Cuarzo sobre nuestros líquidos corporales. El estímulo acústico focalizado conscientemente sobre nuestro cuerpo, viajará rápidamente a través de los fluidos (agua) e impregnará a las células con nuevas y poderosas codificaciones. (4)

El sonido de los Cuencos de Cristal de Cuarzo nos permite limpiar energías densas, energías del pasado, bloqueos, pensamientos de pérdida, nos permite identificar emociones o energías contenidas, etc, de todo aquello que nos impide avanzar, crecer, aprender, ser más conscientes, más libres, lo que permitirá conectarse consigo mismo en el proceso de sanación y crecimiento espiritual

### **¿Qué es la Música?**

La música es sonido organizado. Virtualmente todas las culturas han utilizado las energías de la música terapia. Hace cientos años.

La meta de la terapia de la música es reducir la tensión y el dolor, promover la relajación profunda, desarrollar la creatividad, mejorar aprender, y clarificar valores personales.

### **¿Qué es el Color?**

El color es un fenómeno físico de la luz (natural o artificial) y esta a su vez es una forma de energía. Entre las radiaciones procedentes del sol, está una pequeña banda que el ojo humano puede registrar la luz visible. Esta luz tiene seis radiaciones lumínicas:

La fuerza del color es una energía natural, el color envuelve los cuerpos, actúa con su energía y se ha utilizado desde la antigüedad para energizar, armonizar, equilibrar y curar al ser.

### **¿Qué son los Chakras?**

El sonido y el color son ambas formas de energía, que vibran. Mientras que la vibración del sonido llega a ser más alta y más ligera, el sonido se transmuta en color

(1) Los chakras son el espejo de nuestra alma. Todas las experiencias, buenas o malas, que hemos obtenido en el transcurso de nuestra vida, influyen sobre la conducta de los chakras.

(4) Masaru Emoto Los mensajes ocultos en el agua DVD

Las vivencias y experiencias negativas producen bloqueos, que interfieren en la circulación de la energía. De acuerdo con su predisposición, el ser humano reacciona ante su entorno en forma agresiva o introvertida.

Cada chakra pertenece a una zona emocional definida, los trastornos en esta zona pueden transformarse en molestias en los órganos, partes del cuerpo y procesos de metabolismo. Con frecuencia, un chakra está bloqueado de tal forma que el ser humano se siente impotente, sin energía y carente de estímulos para la acción.

Todo es energía, y toda energía tiene una onda vibratoria, ya sea luz, sonido, ondas electromagnéticas, o cromáticas; congelada o cristalizada, la energía vibra; lo único que cambia es la forma con la que se manifiesta debido al tipo de onda vibratoria.

El cuerpo humano es energía en movimiento, las diferentes ondas de vibración producen en el cuerpo percepciones y sensaciones. Las células y los órganos del cuerpo están continuamente vibrando a determinadas frecuencias.

Los Cuencos de Cristal Cuarzo producen una armonización entre su vibración y la de la persona, ofrecen distintas posibilidades de trabajo de acuerdo a los distintos tamaños y notas en los que están afinados.

Los siete chakras (centros de energía) del ser humano

### **1er. Chakra de la Raíz Muladhara**

El chakra de la raíz queda en la zona de la cavidad pelviana entre el ano y los genitales, y se abre hacia abajo. La imagen es la flor de loto de cuatro pétalos. El color del chakra de la raíz es un rojo luminoso. El elemento es la tierra.

Al chakra de la raíz se le atribuye toda la materia sólida en el cuerpo (huesos, dientes y uñas), los pies y las piernas. El sistema digestivo con el ano, la próstata, la sangre y la constitución de las células se trata a través del chakra de la raíz. El órgano sensitivo del chakra de la raíz es la nariz, el sentido del olfato.

### **2do. Chakra del Sacro Svadhisthana**

El chakra del sacro se encuentra a la altura del pubis y se abre hacia adelante. La imagen es la flor de loto de seis pétalos. El color del chakra del sacro es naranja. El elemento es el agua.

Desde el chakra del sacro se influye en forma positiva a toda la cavidad pelviana, o sea los órganos reproductores, los riñones, la vejiga, así como también todo lo líquido: la sangre, la linfa, los jugos gástricos y el esperma. El órgano sensitivo del chakra del sacro es la lengua, el sentido del gusto.

### **3er.Chakra del Plexo Solar Manipura**

El chakra del plexo solar se encuentra a la altura del ombligo y se abre hacia adelante. La imagen es una flor de loto de diez pétalos. El color del chakra del plexo solar es amarillo. El elemento que le corresponde es el fuego.

El chakra del plexo solar establece la comunicación con la cavidad abdominal, con el estómago, el hígado, el bazo, la vesícula biliar y el sistema digestivo. Es el chakra para el sistema nervioso vegetativo. El órgano sensitivo es el ojo, el sentido de la vista.

### **4to.Chakra Del Corazón Anahata**

El chakra del corazón se encuentra a la altura del corazón en el centro de la caja torácica y se abre hacia adelante. La imagen es una flor de loto de doce pétalos. El color del chakra del corazón es rosa y verde. El elemento es el aire.

Cómo partes del cuerpo, se tratan el corazón, la zona inferior del pulmón, la circulación sanguínea y la sangre. El órgano sensitivo es la piel, el sentido del tacto.

### **5to.Chakra Del Cuello Visuddha**

El chakra del cuello se encuentra en la parte delantera del cuello, en la zona de la faringe y se abre hacia adelante. La imagen es una flor de loto de dieciséis pétalos. El color del chakra del cuello es azul. El elemento es el éter.

Los pulmones, los bronquios, el esófago, la garganta y el maxilar son alcanzados por este chakra del cuello. El órgano sensitivo es la oreja, el sentido del oído.

### **6to.Chakra de la Frente Ajna**

El chakra de la frente se encuentra entre las cejas en el medio de la frente y es conocido también como "el tercer ojo". La imagen es la flor de loto de noventa y seis pétalos.

El color del chakra de la frente es índigo . Aquí se encuentra el asiento de la inspiración. Es el chakra para los ojos, los senos paranasales, los senos frontales y los nervios craneales.

### **7mo.Chakra De La Corona Sahasrara**

El chakra de la corona se encuentra en la zona de la coronilla en la parte más elevada de la cabeza y se abre hacia arriba. La imagen es la flor de loto de mil pétalos.

El color de la chakra de la corona es blanco-violeta. Aquí se encuentra el asiento de la iluminación. Al chakra de la corona le corresponden el cerebro y la bóveda craneal

### **3.- CÓMO ACTÚA EL SONIDO DE LOS CUENCOS DE CUARZO SOBRE EL CUERPO HUMANO**

El cuerpo representa un complejo y maravilloso instrumento musical, a través del cual las melodías de la vida se expresan. Cada órgano y sus funciones fueron diseñados con el fin de emitir determinadas notas musicales, que en armonía resumen la identidad de cada ser. Por causas emocionales y mentales, el cuerpo físico se desvitaliza y se vuelve permeable ante la manifestación de posibles enfermedades.

Los cuencos de cuarzo le reintegran a cada órgano y función, sus sonidos originales, vivificando y fortaleciendo su esquema energético. El sonido ejerce una profunda sanación, al hacer vibrar al órgano como un diapasón, dando lugar a que vibraciones des-balanceadas y sedimentadas sean desplazadas del cuerpo, otorgándole al organismo un estado de salud renovada.

#### **Sistema óseo**

La estructura ósea representa la plataforma de sostén del cuerpo, y los sonidos cristalinos fortalecen y vivifican su función. La acción acústica de los crystal bowls penetra las piezas óseas y facilita la lubricación articular, otorgando mayor movilidad y flexibilidad. Por medio de las emisiones de sonido cristalino se revitaliza el esquema óseo gracias a la progresiva estimulación de calcio.

#### **Sistema muscular**

Los músculos son capaces de perder vitalidad y tonicidad debido a que determinadas formas-pensamientos, emociones turbias y hábitos inapropiados, generan toxinas que se depositan sobre ellos. Los sonidos cristalinos activan ciertos procesos depurativos que le permiten a la masa muscular retornar a su estado armónico.

#### **Sistema circulatorio**

El fluido sanguíneo está conformado por partículas piramidales de cristal de cuarzo, que al tomar contacto con el sonido, comienzan a pulsar y a emitir luminosas irradiaciones sanadoras. De este modo, el torrente sanguíneo amplifica su oxigenación y dinamiza su tránsito a través de las venas y arterias.

### **Sistema nervioso central**

Los cuencos de cuarzo corrigen junto a sus sonidos, las no sintonías existentes en los microcircuitos y neurotransmisores cerebrales reconectándolos y activándolos. El sonido de estos sincroniza las frecuencias vibratorias de ambos hemisferios cerebrales, generando profundos estados de sedación y relajación.

Las emisiones acústicas reactivan áreas y funciones del cerebro, que impulsan la preciada secreción de hormonas de auto-sanación: endorfinas.

El ser humano actual emplea un pequeño porcentaje de su capacidad cerebral, y los cuencos de cuarzo estimulan el despertar de sectores cerebrales que se identifican con potenciales capacidades espirituales e intelectuales, enlazando al alma con su esencia cósmica. (5)

#### 4.- ¿CUÁL ES LA INTENCIÓN DE LA SANACIÓN?

Jonathan Goldman considera esto como la Intención o el propósito que se halla detrás del sonido, explicando con ello que la intención es la Conciencia de nuestra mente, es decir, la armonización de la energía sagrada en nosotros, la energía creadora dentro de nosotros.

La Intención indica la conciencia de sanar y hacer felices a los que nos rodean, para recibir el mismo regalo de manera recíproca.

Jonatán Goldman, en una carta a Renee Brodie, escribe: "quizás porque somos todos seres vibratorios únicos, nuestros chakras pueden todos resonar a diversas frecuencias dependiendo de nuestro nivel del desarrollo (físico, emocional, mental y espiritual) y de nuestra intención. De hecho, parece que si nuestra intención está bastante clara, podemos balancear o activar chakras con solo quererlo".

Así, cualquier sonido puede ser útil para la resonancia del chakra, Esto puede explicar un número de sistemas existentes que utilicen diversas notas para que los chakras trabajen."

Jonatán Goldman nos dice, puesto que reconozco la intención en el uso del sonido como una modalidad sanadora y de transformación, he creado una fórmula que debemos comprender

Frecuencia + intención = sanación

Eso significa que la intención de una persona que trabaja con el sonido es tan importante como la frecuencia que está proyectando sobre otro individuo para crear un proceso curativo mediante frecuencias resonantes

"Cuando cambias la forma en como miras las cosas, las cosas cambian"

## **5.-BENEFICIOS DE LOS CUENCOS DE CRISTAL DE CUARZO**

A continuación se presentan algunos beneficios que nos brindan los Cuencos de Cristal de Cuarzo.

- 1.-Estimula la actividad de las ondas alfa del cerebro
- 2.- Fortalecer el sistema inmunológico
- 3.- Sensación de paz y tranquilidad.
- 4.-Equilibrio de los hemisferios cerebrales.
- 5.-Claridad, equilibrio mental, emocional y espiritual
- 6.-Estimula la generación de endorfinas
- 7.-Ayuda a elevar tu estado de conciencia.
- 8.-Transformación de patrones negativos de conducta.
- 9.- Equilibrio y limpieza de los chakras
- 10.- Su efecto vibracional tiene un alcance de hasta 7 km a la redonda, es decir purifican sus alrededores a 7 km

## 6.-INSTRUMENTOS PREHISPÁNICOS

En México, las tres principales culturas prehispánicas: azteca, maya e inca, tuvieron un grado de evolución similar, tal vez superior al de otras culturas europeo-asiáticas. En el campo de la música, construyeron una diversidad de instrumentos musicales; se destacan los de percusión y aliento, con los que lograban establecer una comunicación y equilibrio con los elementos de la naturaleza.

El ambiente creado en la terapia con Cuencos de Cristal de Cuarzo, distintos instrumentos musicales como cuencos, diapasones, caracol, tambor, palo de lluvia, teponaztli, sonajas, perro llorón, ocarinas y la voz humana sustenta el uso del sonido como principal elemento para crear esta alternativa terapéutica que permite afrontar y expresar las pérdidas, ayudando a resolver cómo afrontar positivamente nuestros miedos, ansiedad, sentimientos de abandono, dependencia, apego, etc., y encontrarnos propositivamente en la vida.

**Cuencos de Cristal de Cuarzo:** Son delicadas vasijas circulares de cristal de cuarzo puro, que al ser rozadas en forma suave con una baqueta, son capaces de emitir impulsos sonoros de alta calidad vibratoria.

**Diapasón:** Son instrumentos que vibran en una frecuencia específica produciendo una onda de sonido única. Esta onda posee características concretas que nos permiten trabajar con distintas partes del cuerpo físico y sutil.

**Tambor:** Panhuehuatl era considerado como un tambor mayor

**Palo de lluvia:** Se utiliza generalmente para crear efectos de sonido ambiente

**Teponaztli:** Hecho de un tronco de madera ahuecado, con dos lengüetas en la parte superior que forman una H en sentido longitudinal. Se toca con dos baquetas con punta de hule

**Sonajas:** Ayacachtli: sonaja de guaje seco, lleno de piedritas o semillas, se utiliza para acompañar las danzas

**Ocarinas:** Tlapitzalli: figuras realizadas con arcilla

**Perro Llorón:** Un silbato zapoteca con capturador de agua que al echársela parece que llora produciendo un sonido menudito en tono de queja

**Caracol:** Atekokolli, caracol marino usado como trompeta por su sonido grave y profundo. Es un instrumento sagrado que habita en las profundidades del mar del cual recibe su fuerza e inmensa energía, considerado por los mayas como un caracol de uso exclusivo de los guerreros



**La voz humana:** Es el espejo de nuestro mundo interior. Es única como nuestras huellas digitales y actúa como un mapa de nuestro cuerpo, historia personal y colectiva.

Podemos enseñar a nuestra voz para modular precisamente para aquellas áreas que necesitan sanación. La voz humana es superior a cualquier instrumento, ya que tiene alma, corazón y conciencia, y también porque refleja la resonancia espiritual de la persona que emite el sonido.

Nuestra voz tiene una impresión espiritual que hemos tratado de ponerse en contacto desde que nacimos, un código personal que define nuestra historia, el crecimiento y las raíces ancestrales.

## 7.-VIVENCIAS DE LA PERSONA ANTE LAS PÉRDIDAS Y EN PROCESO DE DUELO

### Kolhrieser Categorías de Pérdidas

| <b>Pérdida del<br/>sentido de</b>        | <b>Pérdida de<br/>Personas amadas</b>       | <b>Pérdidas ligadas a<br/>la<br/>Autoimagen</b> | <b>Pérdidas ligadas<br/>Proceso evolutivo</b> | <b>Pérdida ligada a<br/>Objetos externos</b>                                   |
|--|---|---|---|--|
| <b>Creencias</b>                         | <b>Una muerte</b>                           | <b>Traumatismos</b>                             | <b>Infancia</b>                               | <b>La casa</b>   |
| <b>Esperanzas</b>                        | <b>Pérdida del amor<br/>persona querida</b> | <b>Accidentes</b>                               | <b>Adolescencia</b>                           | <b>El país</b>   |
| <b>Sueños</b>                            | <b>De su respeto</b>                        | <b>Amputaciones</b>                             | <b>Juventud</b>                               | <b>Objetos personales que l<br/>a las personas a su pasad</b>                  |
|  | <b>De su admiración</b>                     |   | <b>Vejez</b>                                  | <b>A sus raíces que pue<br/>desaparecer por fu<br/>inundaciones, robo etc.</b> |
| <b>Perdidas ligadas<br/>a los deseos</b> | <b>De su ternura</b>                        |   |   |  |

La vida es un proceso de crecimiento y desarrollo en el que se generan muchas pérdidas dolorosas e importantes, estas pérdidas son a veces difíciles de asumir

Kolhrieser dice que los seres humanos vivimos en sociedad y establecemos vínculos debido a nuestra finitud y vulnerabilidad, sabemos que si se producen apegos se producirá separación si hay separación, se producirá duelo.(6)

(6) [www.enfermeria21.com](http://www.enfermeria21.com)

## Dimensión En El Proceso De Duelo

| DIMENSION                         | DIMENSIÓN                | DIMENSIÓN                                 | DIMENSIÓN   | DIMENSIÓN                     | DIMENSIÓN                               |
|-----------------------------------|--------------------------|---|---|-------------------------------|---|
| FÍSICA                            | EMOCIONAL                | COGNITIVA                                 | CONDUCTUAL  | SOCIAL                        | ESPIRITUAL                              |
| Sequedad de boca                  | Sentimientos de tristeza | Dificultad concentrarse                   | Aislamiento social                                  | Resentimiento hacia los demás | se plantean laspropias creencias        |
| Sensación de vacío en el estómago | Enfado                   | Confusión                                 | Hiperactividad                                      | Aislamiento Social            | Se plantean ideas de trascendencia      |
| Alteración del hábito intestinal  | Rabia                    | Olvidos frecuentes                        | Inactividad   |                               | Preguntas sobre el sentido de la muerte |
| Opresión en el Pecho              | Culpa                    | Falta de interés por las cosas            | Conductas búsqueda                                  |                               | Preguntas sobre el sentido de la vida   |
| Opresión en garganta              | Miedo                    | Ideas repetit relacionadas con el difunto | llanto  |                               |   |
| Hipersensibilidad a los ruidos    | Ansiedad                 | Sensaciones presencia                     | Aumento consumo tabaco,alcohol psicofármacos drogas |                               |   |
| Disnea dificultad para respirar   | Soledad                  |   |   |                               |   |
| Palpitaciones                     | desamparo                |   |   |                               |   |
| Tensión muscular                  | Impotencia               |   |   |                               |   |
| Inquietud                         | Añoranza                 |   |   |                               |   |
| Alteración del Sueño              | Cansancio existencial    |   |   |                               |   |
| Pérdida de apetito                | desesperanza             |   |   |                               |   |
| Mareos                            | Sensación abandono       |   |   |                               |   |
|                                   | Amargura                 |   |   |                               |   |

En ninguna otra situación como en el duelo, el dolor producido es total:

- \* Es un dolor biológico (duele el cuerpo)
- \* Psicológico (duele la personalidad)
- \* Social (duele la sociedad y su forma de ser)
- \* Familiar (nos duele el dolor de otros)
- \* Espiritual (duele el alma)

En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente  
Y especialmente el futuro. Toda la vida, en su conjunto, duele“

J. Montoya Carrasquilla

Nos duele la ausencia dado que en ella dejamos de ser referenciados y referenciantes de un alguien que nos mantenía en equilibrio con nuestra propia realidad, es un dolor tan propio que no se puede transmitir, ni tampoco reconocer abiertamente.

El duelo requiere de atención, atención en la vida que se nos presenta de una manera diferente, pero que continúa.

En la muerte del otro morimos parcialmente por que quedaron vacíos los espacios compartidos y por ese efecto de des- temporalización y nos confundimos

Aquel ocupa entonces su haber sido como la mejor manera de ser, cierto ya no está, ni estará presente, pero mientras que estuvo nos referencio y nos hizo ser lo que somos, se hace historia compartida que apuntala y confirma nuestra existencia.

Nuestro proyecto continua soportando sobre ese haber sido en el otro y se construye el futuro que recibe entonces el ser trascendente de aquel que ya no esta

## **Duelo**

Proceso de duelo etimológicamente, duelo procede de la palabra latina dolore cuyo significado, es sufrimiento

Después de una pérdida se produce un desequilibrio en la persona que ha recibido el estímulo o choque emocional. Este desequilibrio provocará la aparición de una serie de etapas, sin un orden preestablecido, que se pueden producir también simultáneamente.

## **Bowlby Fases de Duelo**

### **1.-Entumecimiento O Shock**

Es la fase temprana de intensa desesperación, caracterizada por el aturdimiento, la negación, la cólera y la no aceptación. Puede durar un momento o varios días y la

persona que experimenta el duelo puede recaer en esta fase varias veces a lo largo del proceso de luto.

## 2.-Anhelos Y Búsqueda

Es un periodo de intensa añoranza y de búsqueda de la persona fallecida, caracterizada por inquietud física y pensamientos permanentes sobre el fallecido. Puede durar varios meses e incluso años de una forma atenuada.

## 3.-Desorganización y Desesperanza

En la que la realidad de la pérdida comienza a establecerse, la sensación de sentirse arrastrado por los acontecimientos es la dominante y la persona en duelo parece desarraigada, apática e indiferente, suele padecer insomnio, experimentar pérdida de peso y sensación de que la vida ha perdido sentido. La persona en duelo revive continuamente los recuerdos del fallecido; la aceptación de que los recuerdos son sólo eso provoca una sensación de desconsuelo.

## 4.- Reorganización

Es una etapa de reorganización en la que comienzan a remitir los aspectos más dolorosamente agudos del duelo y el individuo empieza a experimentar la sensación de reincorporarse a la vida, la persona fallecida se recuerda ahora con una sensación combinada de alegría y tristeza y se internaliza la imagen de la persona perdida

# **Elizabeth Kubler Ross Etapas Del Duelo**

## 1.-Negación y aislamiento

La negación nos permite amortiguar el dolor ante una noticia inesperada e impresionante; permite recobrase. Es una defensa provisoria y pronto será sustituida por una aceptación parcial,

## 2) Ira

La negación es sustituida por la rabia, la envidia y el resentimiento; surgen todos los por qué. Es una fase difícil de afrontar para los padres y todos los que los rodean; esto se debe a que la ira se desplaza en todas direcciones, aun injustamente. Suelen quejarse por todo; todo les viene mal y es criticable. Luego pueden responder con dolor y lágrimas, culpa o vergüenza. La familia y quienes los rodean no deben tomar esta ira como algo personal para no reaccionar en consecuencia con más ira, lo que fomentará la conducta hostil del doliente.

### 3) Pacto

Ante la dificultad de afrontar la difícil realidad, mas el enojo con la gente y con Dios, surge la fase de intentar llegar a un acuerdo para intentar superar la traumática vivencia.

### 4) Depresión

Cuando no se puede seguir negando la persona se debilita, adelgaza, aparecen otros síntomas y se verá invadida por una profunda tristeza. Es un estado, preparatorio para la aceptación de la realidad en el que es contraproducente intentar animar al doliente y sugerirle mirar las cosas por el lado positivo: esto es, a menudo, una expresión de las propias necesidades, que son ajenas al doliente. Esto significaría que no debería pensar en su duelo y sería absurdo decirle que no esté triste. Si se le permite expresar su dolor, le será más fácil la aceptación final y estará agradecido de que se lo acepte sin decirle constantemente que no esté triste.

Es una etapa en la que se necesita mucha comunicación verbal, se tiene mucho para compartir. Tal vez se transmite más acariciando la mano o simplemente permaneciendo en silencio a su lado. Son momentos en los que la excesiva intervención de los que lo rodean para animarlo, le dificultarán su proceso de duelo. Una de las cosas que causan mayor turbación en los padres es la discrepancia entre sus deseos y disposición y lo que esperan de ellos quienes los rodean.

### 5) Aceptación

Quien ha pasado por las etapas anteriores en las que pudo expresar sus sentimientos - su envidia por los que no sufren este dolor, la ira, la bronca por la pérdida del hijo y la depresión- contemplará el próximo devenir con más tranquilidad. No hay que confundirse y creer que la aceptación es una etapa feliz, en un principio está casi desprovista de sentimientos. Comienza a sentirse una cierta paz, se puede estar bien solo o acompañado, no se tiene tanta necesidad de hablar del propio dolor... la vida se va imponiendo.

### Esperanza

Es la que sostiene y da fortaleza al pensar que se puede estar mejor y se puede promover el deseo de que todo este dolor tenga algún sentido; permite poder sentir que la vida aún espera algo importante y trascendente de cada uno. Buscar y encontrar una misión que cumplir es un gran estímulo que alimenta la esperanza. (7)

## **8.-TERAPIA CON CUENCOS DE CRISTAL DE CUARZO**

El propósito de esta terapia con cuencos de cristal de cuarzo, permite al ser humano ser capaz de transmitir su experiencia, reconociendo nuestras emociones para poder recobrar nuestro estado natural de salud, tanto física, como mental y espiritual de una manera integral ante las pérdidas y en el proceso de duelo.

De esta forma, las vibraciones generadas por los cuencos de cuarzo adecuadamente dirigidas pueden producir una armonización en la persona y cumplir propósitos terapéuticos en los procesos de duelo al facilitar la expresión guiada de sensaciones y emociones que alteran a la persona y reorientarlas hacia la búsqueda y consolidación de un equilibrio adecuado para el desarrollo integral de nuestro ser.

Con el sonido de los Cuencos de Cristal de Cuarzo se equilibra el ritmo respiratorio y podemos ver nuestras angustias y emociones con desapego, así como la vivencia de nuestra pérdida y proceso de duelo para poder conectamos con nuestra esencia más profunda, lo que realmente somos.

Los Cuencos de Cristal de Cuarzo a nivel terapéutico trabajan sobre distintos órganos y centros energéticos o chakras.

En la terapia antes de iniciar la sonorización es importante que nuestro cuerpo este completamente relajado y con la intención que deseamos trabajar, por medio de la visualización creativa.

La imaginación es la capacidad de crear una idea, una imagen mental o una sensación de algo.

La visualización creativa consiste en utilizar nuestra imaginación para crear una representación clara de algo que deseamos que se manifieste. Luego, seguimos centrándonos en la idea, imagen o sensación de manera regular, comunicándole energía positiva que se convierte en una realidad objetiva, hasta conseguir realmente lo que hemos estado visualizando

Escribe el Dr. Mitchell Gaynor (oncólogo norteamericano) en su libro Sonidos que Curan, que el sonido influye en el proceso de curación alterando las funciones celulares mediante efectos energéticos, de tal manera, que los sistemas biológicos funcionen con más homeostasis, calmando la mente y con ello relajando el cuerpo físico. “Por lo tanto la música, el sonido organizado, tiene potentes efectos emocionales que estimulan recuerdos, asociaciones y estados psicológicos altamente desarrollados con un claro impacto en nuestros sistemas de curación”.

## **9.- CONCLUSIÓN**

Lo importante es darse cuenta, asimilar, y la integración de los descubrimientos en su vida y sentir que hay un cambio positivo que le permite continuar su camino, procesando su experiencia donde lo esencial es saber aprovechar el sonido como medio para el reencuentro interno, permitirá que juntos transitemos un sendero de autoconocimiento y liberación en el que las energías sonoras embellecerán nuestra naturaleza sutil.

El sonido produce un cambio positivo en la conciencia, es decir cambia nuestra vibración para despertar actitudes de alegría, de amor, de entrega, de gratitud que nos permiten tener una sensación de paz interior, así cada día de quietud en nuestro ser es una oportunidad



## 10.- BIBLIOGRAFÍA

- (1) [www.bibliotecapleyades.net](http://www.bibliotecapleyades.net)
- (2) Dr. Mitchell L Gaynor Sonidos que Curan España ed. Urano 2001 pag. 196
- (3) Jonathan Goldman Sonidos Sanadores ed. Gaia Ediciones 2011 España pag. 41
- (4) Masaru Emoto Los mensajes ocultos en el agua DVD
- (5) [www.sanatucuepo.com](http://www.sanatucuepo.com)
- (6) [www.enfermeria21.com](http://www.enfermeria21.com)
- (7) Elizabeth Kubler Ross Sobre la Muerte y los Moribundos ed. debolsillo 2004  
Barcelona pag.59