

Día de los Sonidos Curativos



¿Cuándo se celebra?

El **Día Mundial de los Sonidos Curativos** se celebra todos los años el 14 de febrero. Se trata de una jornada de reflexión en la que se pretende que mediante los sonidos seamos capaces de enviar el sonido del corazón.

Origen

El día de hoy también se conoce con el nombre de **Día de Curación para la Tierra por medio del Sonido o World Sound Healing Day**. Este día fue fundado por Johathan Goldman y su Soundhealers Associacion.

¿Qué se hace?

La iniciativa de este día consiste en la repetición del sonido de la vocal "A", definido como como el sonido del corazón durante 5 minutos.

El sonido debe de emitirse a las 12 del mediodía, con la intención de proyectar paz, amor,, y luz hacia los demás, hacia nosotros mismos y hacia el Planeta Tierra.

Los sonidos curativos

El ejercicio y ejecución de los seis sonidos curativos ayudan al organismo a la liberación de las toxinas y del estrés acumulados en la membrana que los rodea además de aumentar las buenas vibraciones de los órganos y atraer las energías positivas.

Es importante tener en cuenta los siguientes parámetros:

- Al repetir el sonido llegaremos a notar que el aire que sale de la boca es frío.
- Después de cada sonido debemos de tomar una respiración profunda.
- Si todavía no estamos seguros de emitir el sonido podremos hacerlo para nuestro interior con los ojos cerrados y poniendo la atención en la energía curativa.

6 Sonidos Curativos

Para su realización no es necesario más de 15 minutos al día, con este tiempo es suficiente para obtener una buena relajación, aunque sí se deben de realizar los 6 sonidos seguidos y siguiendo un orden determinado.

Es muy recomendable hacerlos antes de dormir ya que notaremos un sueño más profundo y nos será más fácil conciliarlo y dormir profundamente.

- **Pulmones:** Consiste en la exhalación prolongada del sonido SSSSSSS. Gracias a este sonido y mientras soltamos el aire nos estamos liberando de la tristeza, la depresión, etc. Debemos de respirar hacia los pulmones y sentir el ánimo.
- **Riñones:** Formaremos con los labios la letra O y emitiremos lentamente el sonido H00000 eliminando al mismo tiempo el miedo y la inseguridad, llegando a sentir la bondad y la paz.
- **Hígado:** Emitiremos el sonido SSHHHHHH con la lengua junto al paladar al mismo tiempo que eliminamos la ira, cólera, rabia, etc. Mediante este sonido conseguiremos sentir la virtud de la amabilidad.
- **Corazón:** Emitiremos el sonido HAAAAAA con la boca totalmente abierta y mediante este ejercicio eliminaremos el orgullo, la soberbia la prisa. Llegaremos a sentir el amor y la felicidad.

- **Bazo:** Mediante el sonido GUUUUUU podremos eliminar la preocupación llegando a sentir la virtud de la belleza.
- **Triple calentador:** Consiste en la emisión del sonido HIIIIIIIII. Este ejercicio equilibra todas las energías activadas en los demás sonidos y de este modo conseguiremos que el cuerpo se relaje en general.

Fuente: dia-de.