



Vibracions, freqüència i energies



Què són i en què ens afecten

Què és la vibració?

- **La vibració** és el moviment repetitiu d'alguna cosa al voltant d'un punt. Està molt relacionada amb l'energia.
- **La física quàntica** afirma que qualsevol material (sòlid, líquid o gas), els àtoms i les molècules estan en moviment vibratori constant.
Es a dir; tota la matèria vibra a un nivell microscòpic (àtoms i molècules).
- El so, per exemple, fa vibrar l'aire i això genera el que escoltem.

Què és la freqüència?

- Si la **vibració** és el moviment repetitiu d'un objecte.
- La **freqüència** és la mesura de com de ràpid es produeix aquest moviment, generalment expressada en hertzs (Hz).
- Un hertz equival a un cicle de vibració per segon.
- La **freqüència** i la **vibració** estan estretament relacionades:
- Així doncs, tota vibració té la seva freqüència.

A què afecta la vibració?

A l'univers, tot està compost d'energia que vibra a diferents freqüències.

- Tots els nostres òrgans tenen una freqüència i això ha estat comprovat.
- El biòleg Bruce Tainio va dur a terme l'estudi de la freqüència vibratòria del cos humà i va concloure que té una freqüència durant el dia de 62 a 72 MHz i que quan es redueix la freqüència vibratòria d'una persona, el sistema immunològic es veu compromès.
-

Quins tipus d'energies té el nostre cos?

- **Energia bioelèctrica**

El nostre cervell i sistema nerviós funcionen mitjançant impulsos elèctrics (potencials d'acció).

L'electroencefalograma (EEG) mesura l'activitat elèctrica cerebral, i l'electrocardiograma (ECG) la del cor.

- **Energia bioquímica**

Les reaccions químiques a les cèl·lules (metabolisme) generen energia en forma d'ATP (adenosina trifosfat), que permet moure els músculs, pensar, etc.

- **Energia tèrmica (calor)**

El cos humà produeix calor constantment. La temperatura mitjana de 36-37 °C és el resultat del desgast energètic.

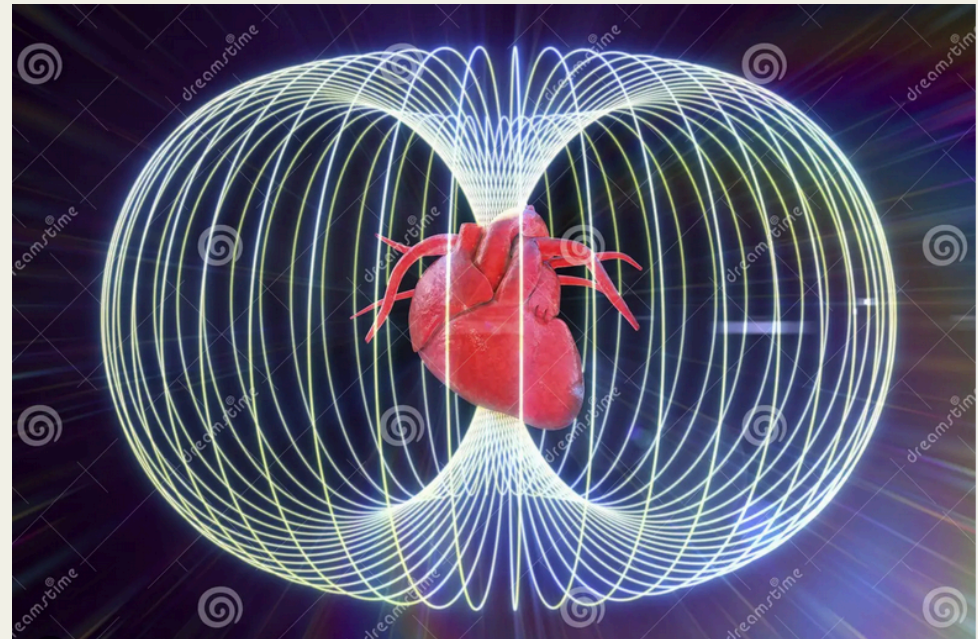
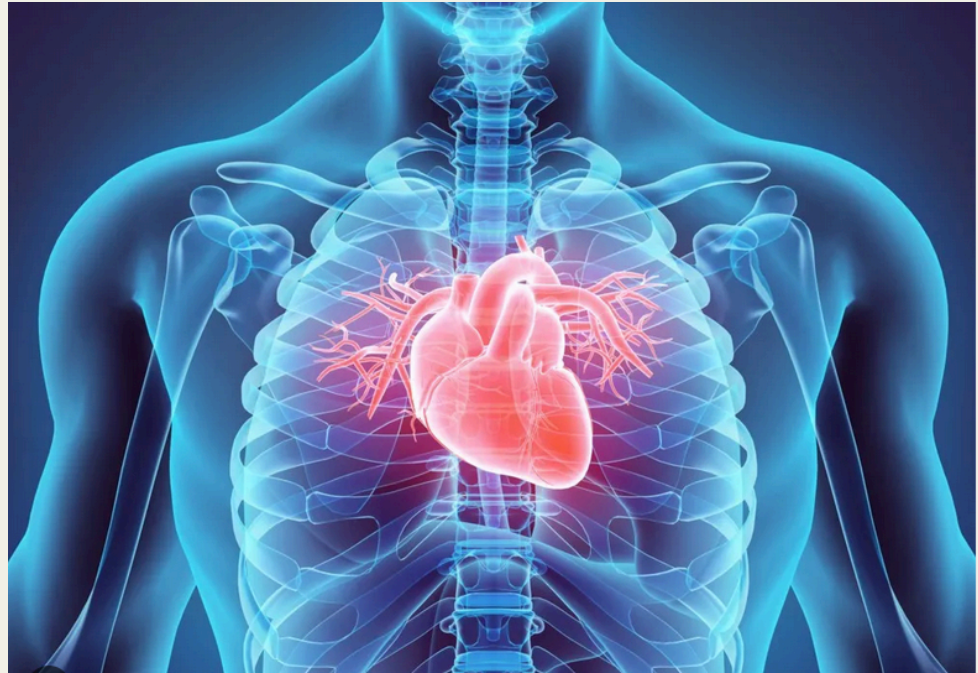
- **Energia mecànica**

Moviment dels músculs, flux sanguini, contracció del cor, respiració.

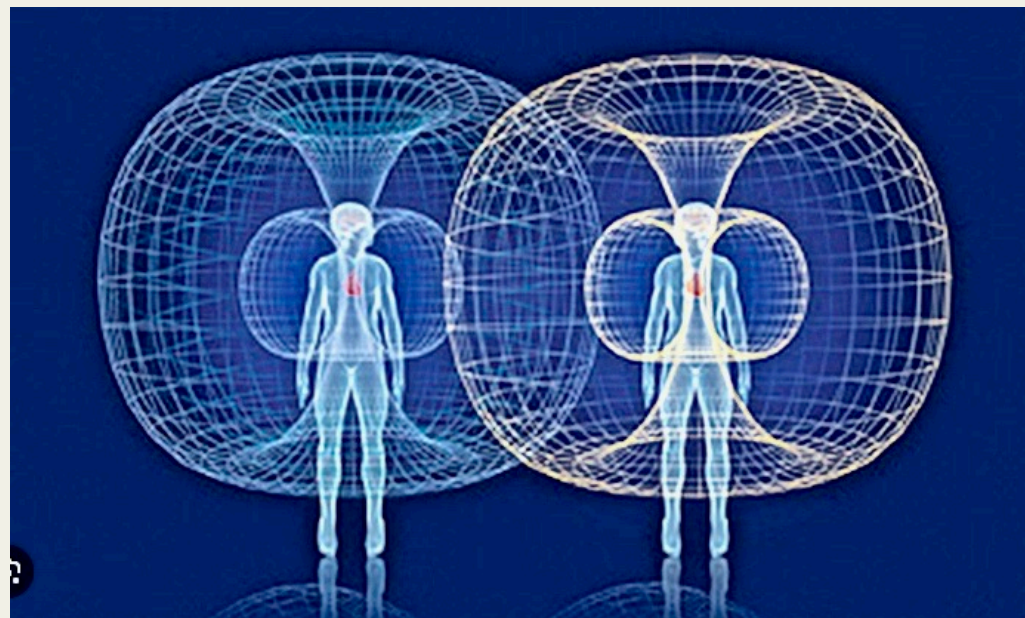
- **Camps electromagnètics naturals del cos**

El cor i el cervell generen camps elèctrics i magnètics que es poden mesurar (magnetoencefalografia, magnetocardiografia).

- **El Camp Cardíac:** És el més potent. L'Institut HeartMath ha mesurat que el camp electromagnètic del cor és aproximadament **5.000 vegades** més fort que el del cervell. Aquest camp pot ser detectat per magnetòmetres sensibles fins a **3 metres** de distància del cos, en totes les direccions.



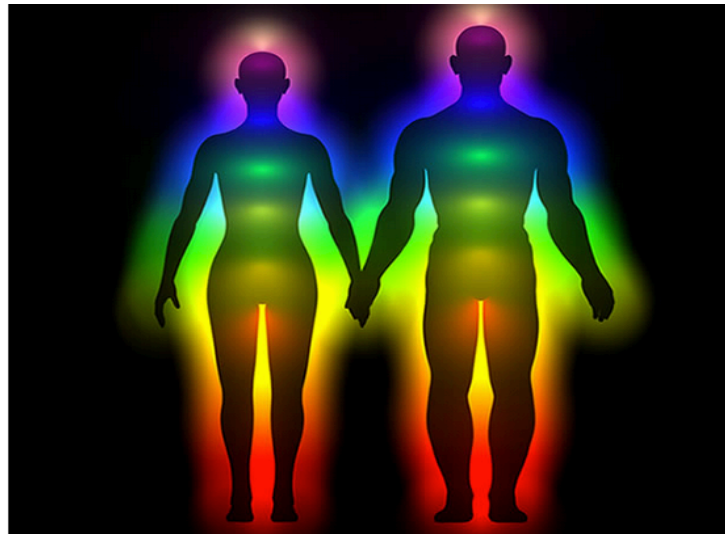
- La neurociència no sol parlar d’“atreure freqüències” en un sentit místic, però sí d’un mecanisme anomenat **SARA** (Sistema d’Activació Reticular Ascendent).



No és que “atraiguis” la situació, sinó que el teu cervell finalment “veu” allò que coincideix amb el que tenim en ment. Resonem amb el que prioritzem.

La neurociència ho explica com un filtre d’atenció, mentre que la visió més avantguardista suggereix una interconnexió energètica en què allò similar tendeix a agrupar-se per ressonància.

- La freqüència interna “resona”, és a dir, atrau o repulsa les freqüències externes similars o diferents.



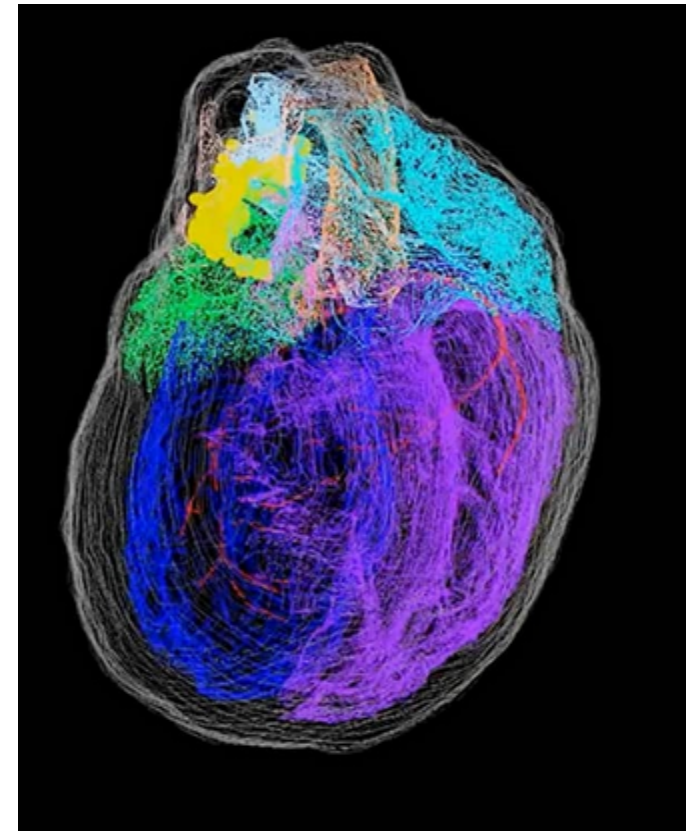
- Així que el que experimentem a la nostra vida no és una casualitat, sinó que atraiem el resultat de la nostra vibració i freqüència

Les neurones del cor

(El cervell cardíac amb 40.000 neurones)

- Funcions principals de les neurones del cor:

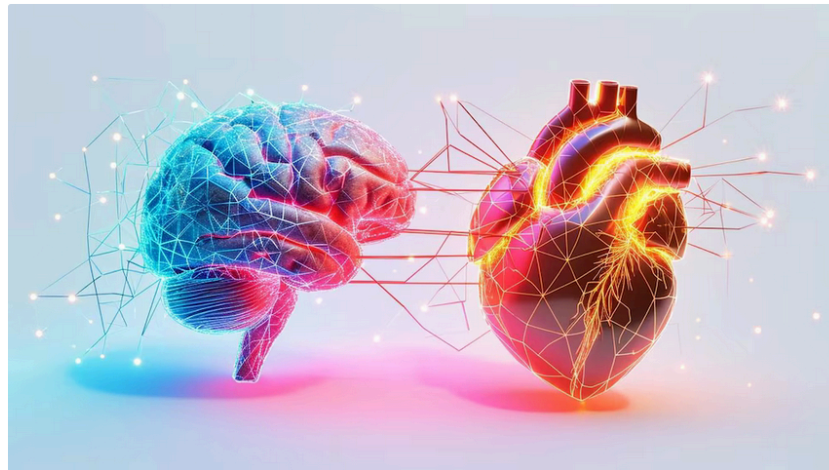
Permeten que el cor generi i reguli els seus propis batecs sense dependre completament del cervell. Aquestes neurones poden aprendre, recordar i prendre decisions simples sobre la regulació del ritme cardíac.



Mapa tridimensional de les neurones del cor

- **Envian senyals al cervell.**

Aquestes senyals influeixen en àrees relacionades amb l'emoció, l'atenció i la regulació de l'estrès. Influeixen en la alliberació d'hormones com l'adrenalina i el cortisol, i en estats de calma o alerta.



Això explica que pràctiques com la respiració de coherència cardíaca, que s'utilitzen, reduixin l'ansietat i millorin l'equilibri emocional.

El so també és vibració

- La **histotrípsia** és un dels avenços més revolucionaris de la medicina actual, ja que utilitza la **vibració i la freqüència** (ultrasons d'alta intensitat) per destruir teixits malalts **sense tocar el cos**.
- **Tractament del càncer de fetge . Taxa d'èxit del 95%:**
En els assaigs clínics clau, es va aconseguir destruir amb èxit tumors hepàtics (primaris i metastàtics) en el **95% dels casos**.
- **Sense cirurgia ni calor:**
A diferència de l'ablació tèrmica, la histotrípsia no crema el teixit. Utilitza ones de so per crear “**núvols de microbombolles**” que pulveritzen mecànicament el tumor a nivell cel·lular.

Atac a distància:

S'ha observat que, després de tractar un tumor amb histotrípsia, el sistema immunitari del pacient de vegades comença a atacar altres metàstasis que no han estat tocades pels ultrasons. És com si la vibració **“despertés”** el cos perquè aprengui a curar-se a si mateix.

Molts pacients tractats en assaigs en llocs com l'**Hospital Vall d'Hebron** (Espanya) o la **Universitat de Michigan** tornen a la seva vida normal l'endemà.

La tècnica s'està expandint ràpidament:

- **Càncer de pàncrees:** S'estan realitzant els primers assaigs amb èxit per a tumors inoperables.
- **Ronyó i pròstata:** Assaigs clínics avançats mostren resultats molt prometedors per eliminar tumors renals de manera ambulatoria.

Entenent la **freqüència de ressonància dels teixits**, podem interactuar amb el cos per **restaurar la salut sense causar dany col·lateral**.

Preservació d'estructures vitals:

La freqüència utilitzada és tan precisa que pot destruir un tumor adherit a una artèria important **sense danyar el vas sanguini**, una cosa gairebé impossible per a un cirurgià amb bisturí.

Els nostres pensaments són freqüències.

Els pensaments generen patrons elèctrics mesurables al cervell, coneguts com ones cerebrals, que varien segons la seva naturalesa.

Els estudis en neurociència han demostrat que els pensaments negatius estan associats amb l'augment del cortisol, l'hormona de l'estrès, cosa que pot conduir a malalties cròniques com hipertensió i depressió.

Els pensaments positius incrementen els neurotransmissors com la serotonina i la dopamina, fonamentals per a la regulació de l'estat d'ànim i la motivació.

.

- A més, investigacions en epigenètica suggereixen que la qualitat dels nostres pensaments pot influir en l'expressió de gens relacionats amb la salut cel·lular.
- L'epigenètica és l'estudi dels canvis que activen o desactiven els gens sense alterar la seqüència de l'ADN.
- El nostre ADN és el «llibre d'instruccions» del cos; l'epigenètica són les notes al marge o els ressaltadors que indiquen quines parts del llibre s'han de llegir i quines s'han d'ignorar en un moment determinat.

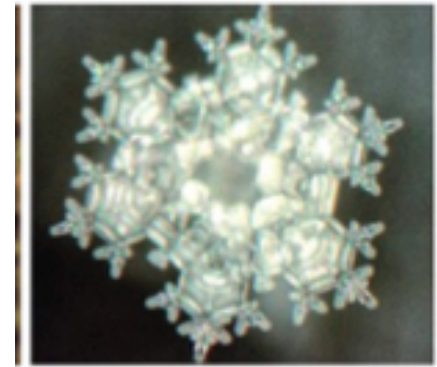
Les teves paraules són vibració.

Base científica:

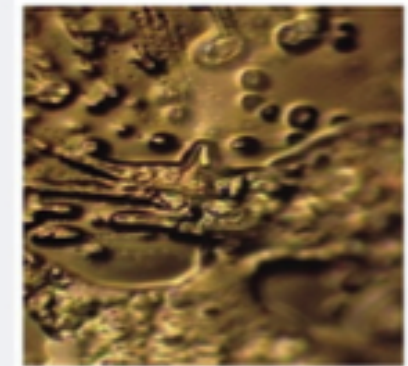
Quan parlem, emetem ones sonores que tenen un impacte real en la matèria.

El treball de Masaru Emoto sobre la cristal·lització de l'aigua va demostrar que les paraules i les emocions poden influir en la forma de les estructures moleculars.

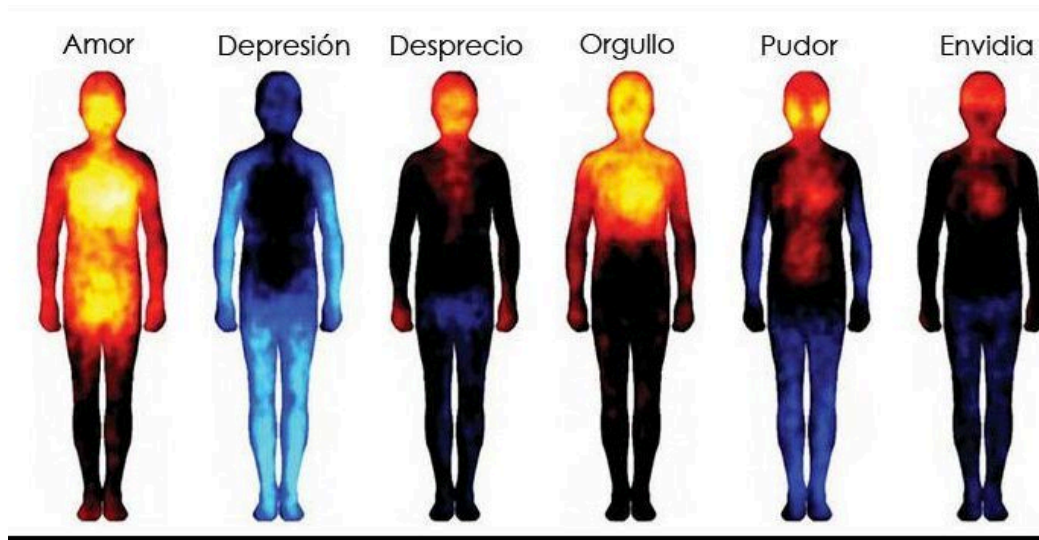
A un nivell científic, les vibracions del parlar afecten també el nostre sistema nerviós i les respostes hormonals.



amor



odio



Les teves emocions són energia

Les **emocions negatives** sostingudes, com la por o la ira, poden desencadenar inflamació crònica i dany cel·lular.

En canvi, les **emocions positives** com la gratitud tenen efectes sanadors, modulant la freqüència cardíaca i enfortint el sistema immunitari.

Estudis en psicologia positiva han demostrat que les emocions d'alta freqüència poden transformar experiències traumàtiques i facilitar una sanació profunda.

Serveix de res la meditació?

- Sí, en la majoria de tradicions espirituals i també des de la neurociència moderna, es considera que la meditació ajuda a elevar la vibració de l'ésser humà.
- Però això de la "vibració" es pot entendre de dues maneres:

En el pla científic / psicològic i fisiològic

- **Regulació emocional:** la meditació disminueix l'activitat de l'amígdala (associada a la por i la reactivitat) i enforteix l'escorça prefrontal (associada a l'autocontrol i la presa de decisions).
- **Benestar mental:** redueix l'estrès, l'ansietat i la depressió; augmenta la percepció de benestar subjectiu.
- **Canvis neurofisiològics:** estudis amb EEG (electroencefalograma) mostren que durant la meditació augmenten les ones alfa i gamma, associades a estats de calma, creativitat i percepció expandida.
- **Coherència fisiològica:** la respiració i el ritme cardíac s'harmonitzen, fet que produeix un estat d'equilibri corporal i mental.

- **En el pla espiritual / energètic**
- S'associa "**eleva la vibració**" amb el fet de viure en estats de pau, amor, gratitud, compassió i consciència plena.
- La meditació afavoreix justament aquests estats: **calma la ment**, redueix els pensaments negatius, connecta amb el present i genera una sensació d'unitat o connexió amb quelcom més gran.
- Per això, moltes persones senten després de meditar més "**lleugeresa**", més claredat i més coherència entre ment, cos i esperit.

Si voleu saber-ne més...

- L'Institute of Noetic Sciences (IONS) ha realitzat un bon nombre d'estudis interessants relacionats amb la consciència, la meditació, l'efecte de la intenció, la sanació a distància, etc.
- Noètica ve del grec *noēsis* (νόησις), que significa acte de pensar, comprendre o intuir. És el camp de coneixement que estudia la ment, la consciència i la intuïció, tant des de la filosofia com des de perspectives modernes que busquen unir ciència i espiritualitat.

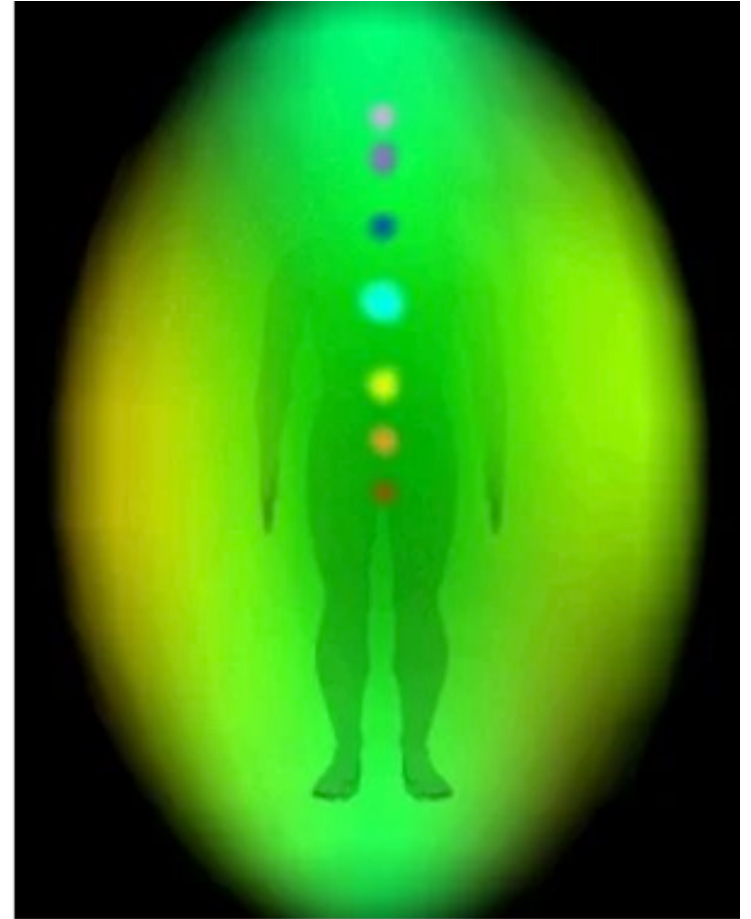
Energies no científiques percebudes i usades en pràctiques mil·lenàries

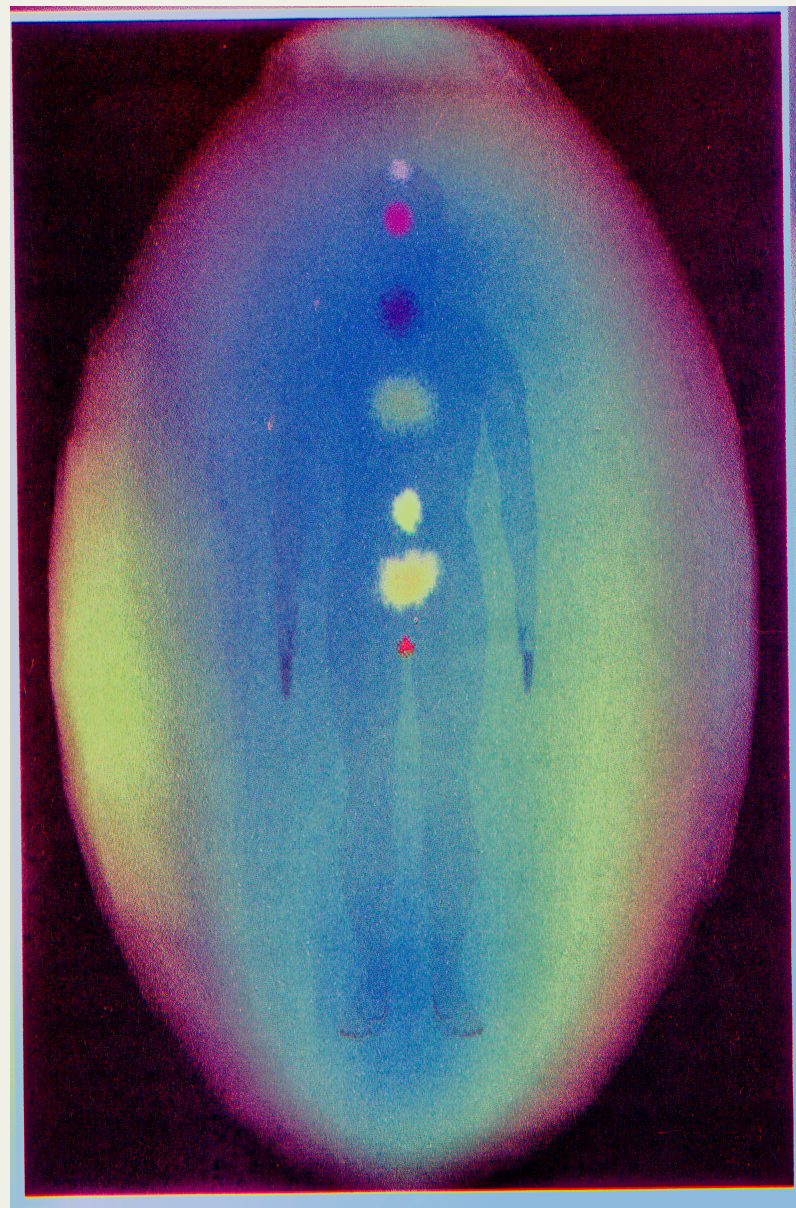
- **Prana (tradició hindú)** : Energia vital que circula a través dels *nadis* i es regula amb el *pranayama* (respiració).
- **Chi o Qi (tradició xinesa)** : Flux d'energia vital que circula pels meridians del cos. És la base de l'acupuntura, el taitxí i el txi-kung (*qigong*).
- **Ki (tradició japonesa)** : Similar al *chi*, es treballa en pràctiques com el reiki.

- **Cos energètic / camp àuric** : Es diu que l'ésser humà està envoltat per una "aura" o camp energètic que reflecteix el seu estat físic, emocional i espiritual.
- **La càmera Kirlian** .Permet fotografar l'aura, que varia de color i intensitat segons l'estat d'ànim o la vibració de la persona.
- **Anem a veure algun exemple real.**

I 'Aura

- És un camp d'energia electromagnètica que envolta tots els éssers vius, incloent-hi persones, animals i plantes.
- Es creu que aquest camp reflecteix l'estat físic, mental, emocional i espiritual.
- Els seus colors varien segons les persones i el seu estat d'ànim.





Centres d'energia del cos humà

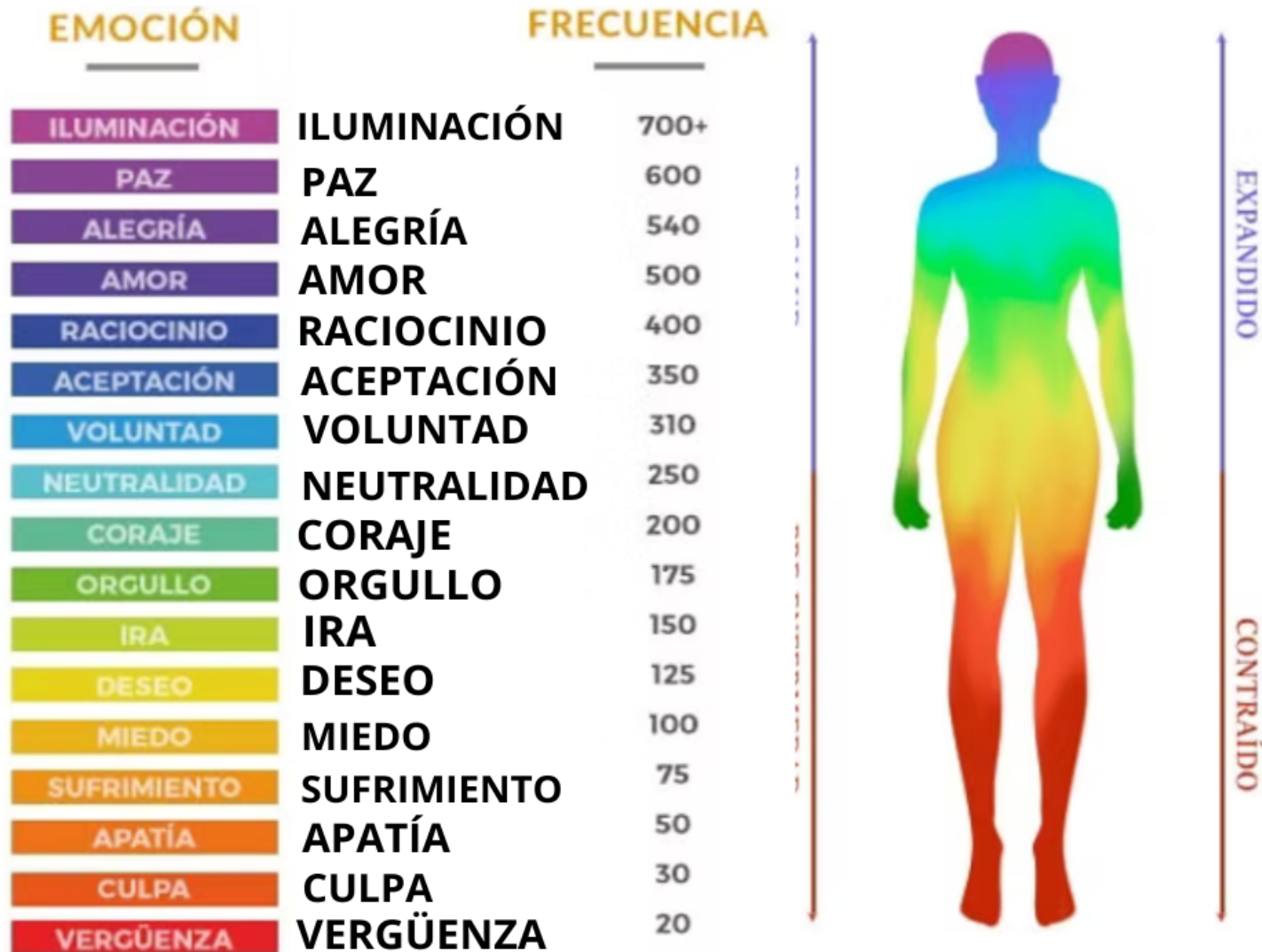
"Els Txakres"



Elevar la vibració...

- Elevar la vibració de l'ésser humà és una expressió que es fa servir en àmbits espirituals, filosòfics i també en el desenvolupament personal per referir-se al fet de viure en un estat més conscient, equilibrat i positiu.
- S'associa amb el fet de millorar l'energia vital, la claredat mental i la connexió amb un mateix i amb els altres.
- Les investigacions científiques més recents van confirmant no només la seva existència, sinó també els seus efectes sobre el nostre cos.

Escala vibracional de las emociones



Així que...

- **Practica la gratitud:** Dedicar un moment cada dia a reflexionar sobre les coses per les quals estàs agraït canvia el teu enfocament de la carència a l'abundància. Pots fer-ho en un diari, mentalment en despertar-te o abans d'anar a dormir.
- **Connecta amb la natura:** Passar temps a l'aire lliure, ja sigui caminant per un parc, assegut sota un arbre o simplement sentint el sol a la pell, ajuda a "arrelar" la teva energia i a sentir-te més connectat amb la vida.
- **Cuida el teu cos:** El que menges, beus i com et mous té un impacte directe en com et sents. Opta per aliments nutritius, hidrata't bé i realitza alguna activitat física que t'agradi, com caminar, ballar o fer ioga.

- **·Medita:** Dedicar uns minuts al dia a calmar la ment a través de la meditació o l'atenció plena (*mindfulness*) redueix l'estrès i t'ajuda a ser més conscient dels teus pensaments i emocions.
- **Envolta't de positivitat:** L'energia de les persones, els llocs i el contingut que consumeixes influeix en la teva pròpia energia. Busca la companyia de qui t'inspira, escolta música que t'animi i evita els entorns o converses que et degotin o et consumeixin l'energia.
- **Expressa la teva creativitat:** Participar en activitats que t'apassionen, com pintar, escriure, tocar un instrument o cuinar, et permet expressar-te lliurement i t'omple d'una energia positiva i renovada.

I intentem ser un poc més "FELIÇOS"



FI