

Vibración y Energías

(Segunda Parte)



En la primera parte.....

- **Ya vimos:**
- Lo que son la vibración y la frecuencia
- Que nuestros órganos tienen una frecuencia que atrae o repele.
- Que los pensamientos también son frecuencias.
- Que las emociones son energía.
- Veamos la comparativa de cómo consideran la ciencia y lo energético/holístico las frecuencias vibratorias de alguno de nuestros órganos principales.

Órgano	Enfoque científico	Enfoque energético / holístico
Corazón ❤️	Impulsos eléctricos (~1 Hz en reposo, ECG). Campo electromagnético medible.	Vibración del amor, compasión y conexión. Atrae armonía si está equilibrado.
Cerebro 🧠	Ondas cerebrales: delta, theta, alfa, beta, gamma.	Conciencia e intuición. Alta vibración = claridad, baja = confusión.
Pulmones 🫁	Ritmo respiratorio ~0,2–0,3 Hz (12–18/min).	Energía del desapego y libertad. Alta vibración = calma; baja = ansiedad.

Órgano	Enfoque científico	Enfoque energético / holístico
Hígado 🌿	Procesos metabólicos rítmicos (~1 Hz en células).	Energía de la ira y vitalidad. Alta vibración = fuerza; baja = resentimiento.
Riñones 💧	Regulan líquidos y presión arterial.	Energía del miedo. Alta vibración = confianza; baja = inseguridad.
Estómago 🍴	Ondas lentas: 3 ciclos/min estómago, 12 ciclos/min intestino.	Energía de la asimilación. Alta vibración = paz; baja = preocupación.

Energías científicas

(comprobadas por la física y la biología)

- **Energía bioeléctrica**

- Nuestro cerebro y sistema nervioso funcionan mediante impulsos eléctricos (potenciales de acción).
- El electroencefalograma (EEG) mide la actividad eléctrica cerebral, y el electrocardiograma (ECG) la del corazón.

- **Energía bioquímica**

- Las reacciones químicas en las células (metabolismo) generan energía en forma de ATP (adenosín trifosfato), que permite mover músculos, pensar, etc.

- **Energía térmica (calor)**
 - El cuerpo humano produce calor constantemente. La temperatura media de 36-37 °C es resultado de este gasto energético.
- **Energía mecánica**
 - Movimiento de músculos, flujo sanguíneo, contracción del corazón, respiración.
- **Campos electromagnéticos naturales del cuerpo**
 - El corazón y el cerebro generan campos eléctricos y magnéticos que pueden medirse (magnetoencefalografía, magnetocardiografía).
 - El corazón, en particular, produce un campo electromagnético detectable a varios centímetros del cuerpo, que es 5.000 veces más potente que el del cerebro. Además contiene 40.000 neuronas.

Las neuronas del corazón

(Cerebro cardíaco)

- Funciones principales de las neuronas del corazón.
- Estas neuronas permiten que el corazón genere y regule sus propios latidos sin depender completamente del cerebro.
- Estas neuronas pueden aprender, recordar y tomar decisiones simples sobre la regulación del ritmo cardíaco.

- **Envía señales al cerebro.**
- Estas señales influyen en áreas relacionadas con la **emoción, la atención y la regulación del estrés.**
- Influye en la liberación de hormonas como **adrenalina y cortisol**, y en estados de calma o alerta.
- Esto explica prácticas como la **respiración de coherencia cardíaca**, son usadas para reducir ansiedad y mejorar el equilibrio emocional.

Pero antes de pasar a las no científicas.
Una sorpresa



Porque el sonido es vibración

- Las investigaciones muestran: que ciertas frecuencias sonoras son capaces de destruir células patológicas, reducir el nivel de estrés y restaurar el sistema nervioso.

En octubre de 2023 la tecnología **histotripsia** — un método no invasivo que destruye tumores con ondas sonoras focalizadas — recibió la aprobación de la FDA para tratar tumores de hígado.

Lo que ayer era no científico, hoy...

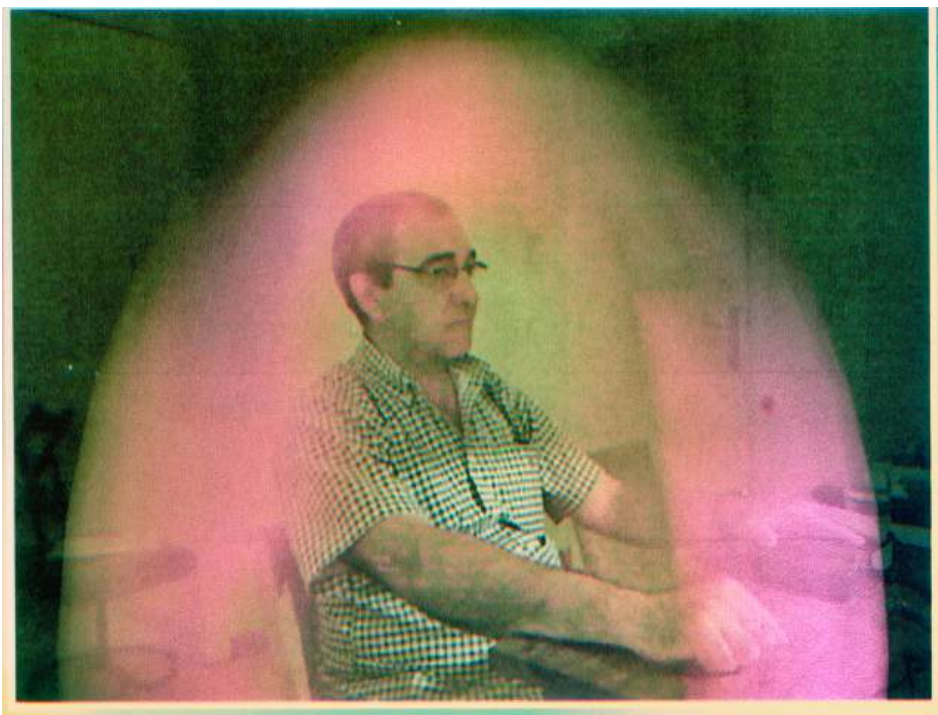
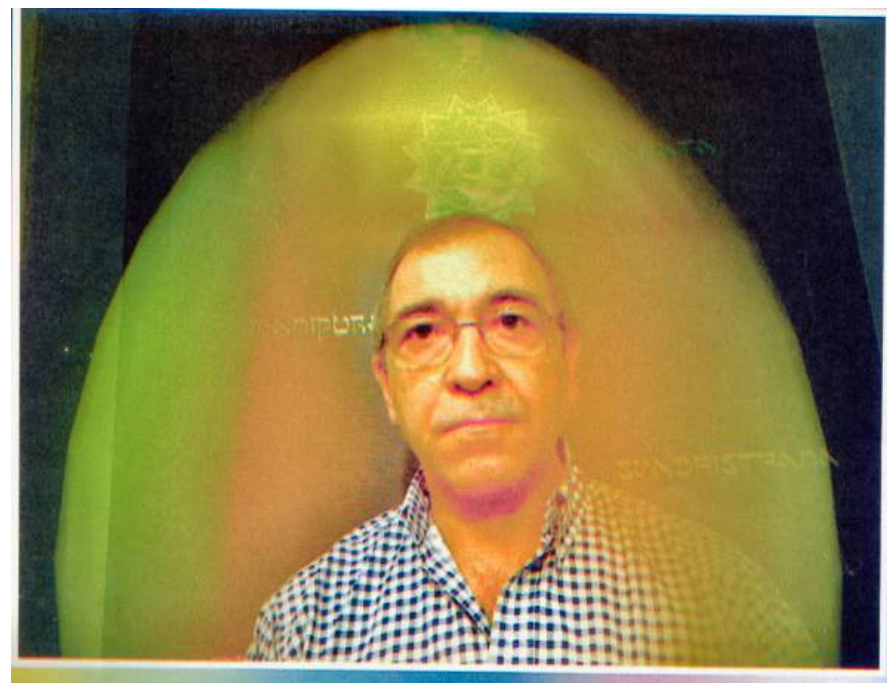
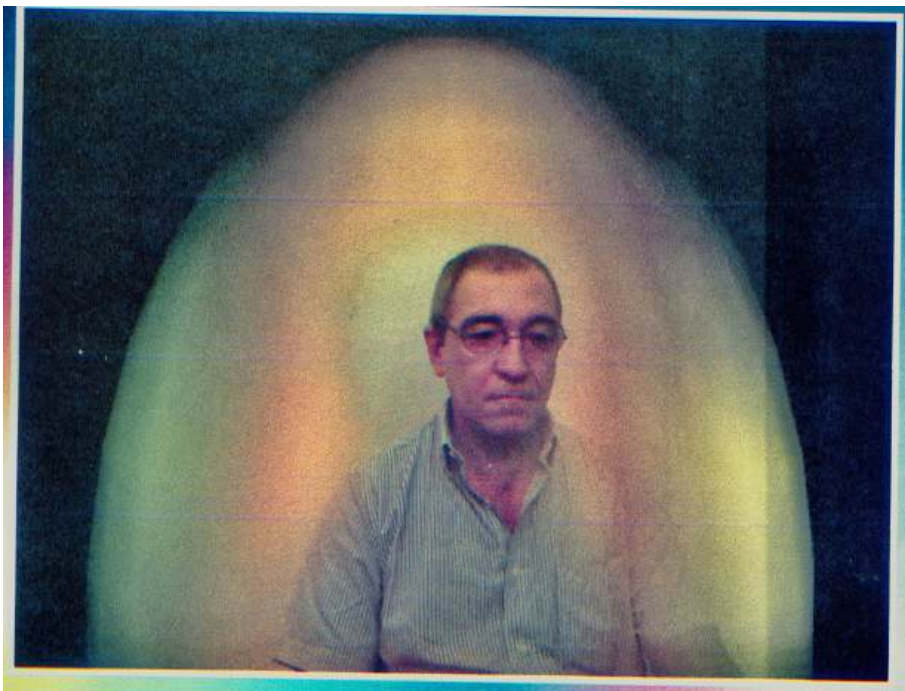
- Más de 2.000 pacientes ya han sido tratados con esta tecnología, y los datos clínicos demuestran hasta un 90 % de eficacia con efectos secundarios mínimos.
- La FDA es la Federal Drug Administration
- La agencia federal oficial de USA que aprueba los medicamentos.

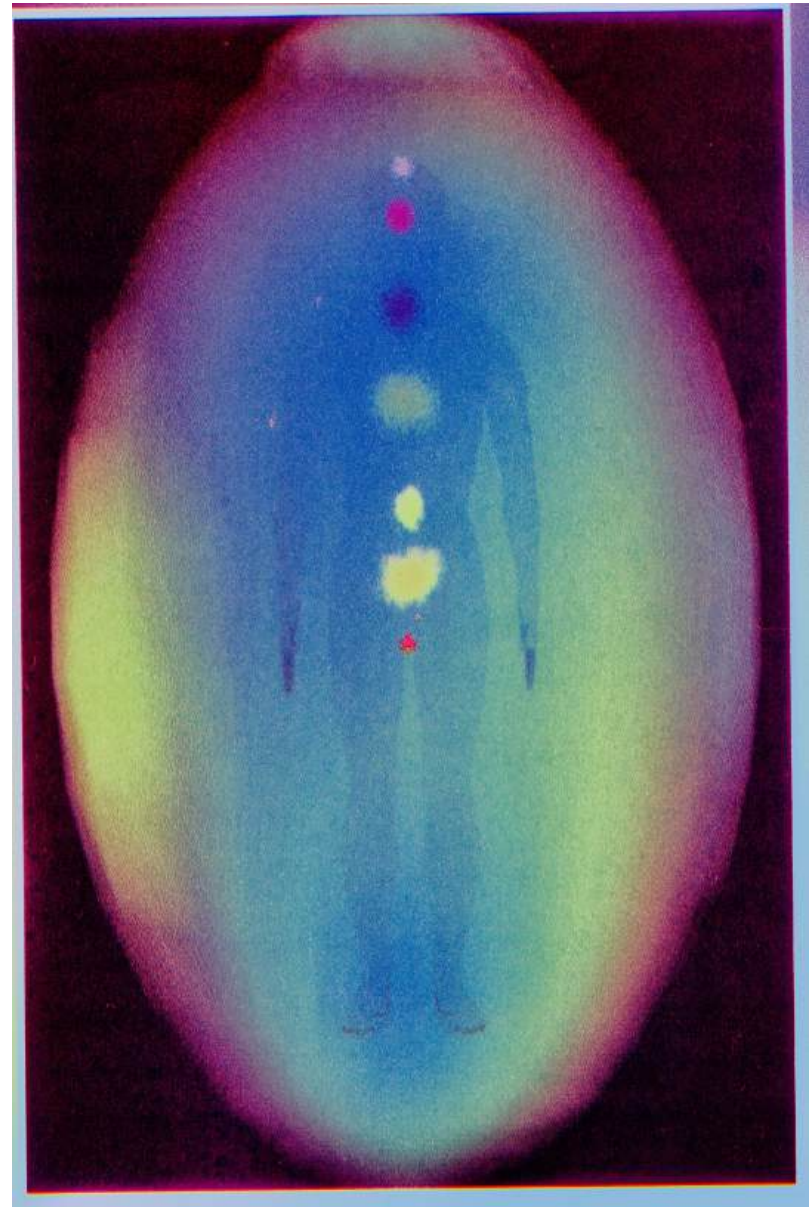
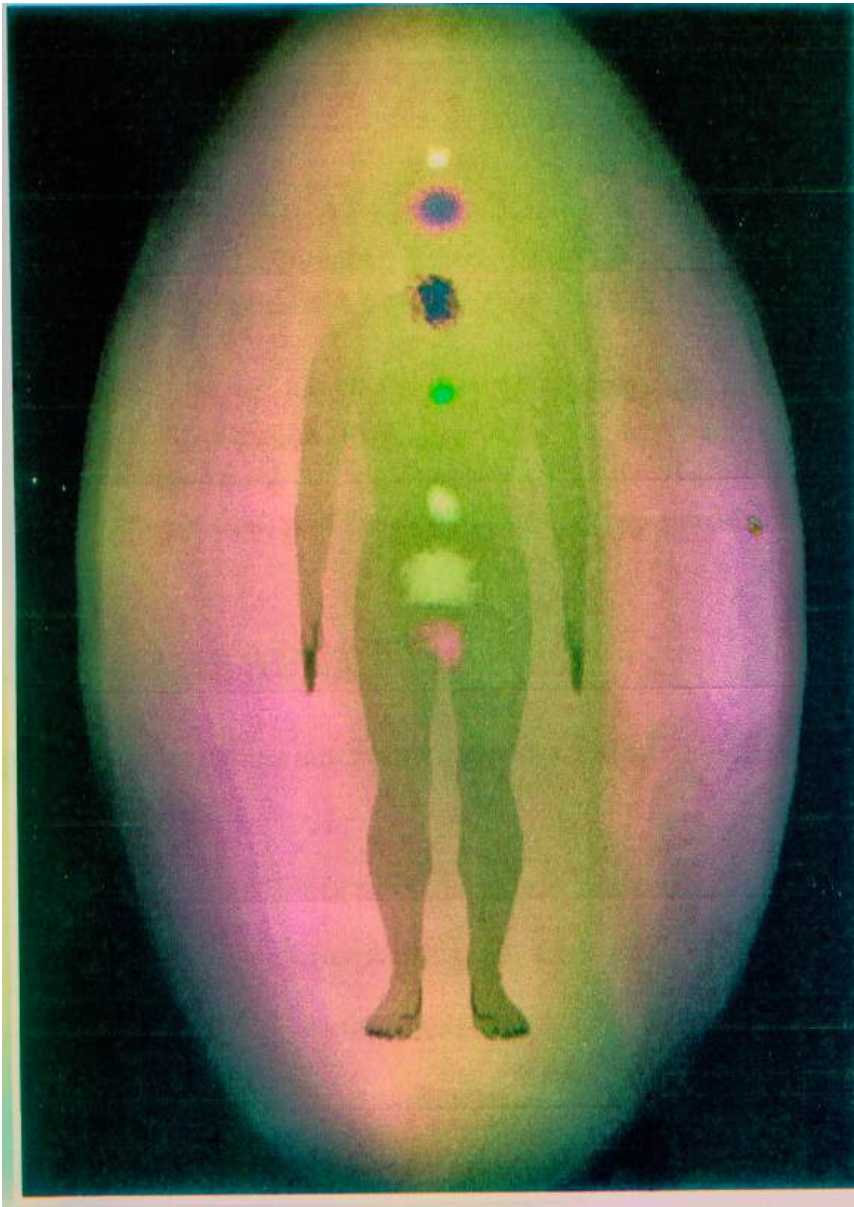
Energías No científicas

Percibidas y usadas en prácticas milenarias

- **Prana (tradición hindú)**
 - Energía vital que circula a través de los nadis y se regula con el pranayama (respiración).
- **Chi o Qi (tradición china)**
 - Flujo de energía vital que circula por los meridianos del cuerpo. Base de la acupuntura, el tai chi, el qigong.
- **Ki (tradición japonesa)**
 - Similar al chi, se trabaja en prácticas como el reiki.

- **Cuerpo energético / campo áurico**
 - Se dice que el ser humano está rodeado por un “aura” o campo energético que refleja su estado físico, emocional y espiritual.
- La cámara **Kirlian** permite fotografiar el aura que varía de color e intensidad según el estado de ánimo o vibración de la persona.
- **Vamos a ver algún ejemplo real.**





Colores principales del aura

- **Rojo**
 - Energía vital, fuerza, pasión, sexualidad.
 - En exceso: ira, impulsividad, estrés.
- **Naranja**
 - Creatividad, entusiasmo, sociabilidad, placer.
 - En desequilibrio: dependencia, búsqueda excesiva de aprobación.
- **Amarillo**
 - Alegría, intelecto, optimismo, claridad mental.
 - En negativo: orgullo, nerviosismo, dispersión.
- **Verde**
 - Equilibrio, sanación, amor, compasión, conexión con la naturaleza.
 - En exceso: celos, estancamiento.

Azul

.Paz, comunicación, intuición, calma interior.

En negativo: tristeza, bloqueo en la expresión.

Índigo

- Intuición profunda, percepción espiritual, sensibilidad.
- En exceso: evasión, desconexión de lo práctico.

Violeta

- Espiritualidad, transformación, sabiduría, conexión con lo trascendente.
- En negativo: confusión, exceso de idealismo.

Blanco

- Pureza, elevación, conexión divina, protección.
- Suele asociarse a personas muy espirituales.

Negro o gris oscuro

- Bloqueos emocionales, miedos, energías densas o pesadas.
- No siempre “malo”: puede ser un proceso de limpieza o duelo.

Elevar la vibración....

- Elevar la **vibración del ser humano** es una manifestación que se usa en ámbitos espirituales, filosóficos y también en desarrollo personal para referirse a vivir en un estado más **consciente, equilibrado y positivo**.
- Se asocia con mejorar la energía vital, la claridad mental y la conexión con uno mismo y con los demás.
- Las más recientes investigaciones científicas van confirmando no solo su existencia sino también sus efectos sobre nuestro cuerpo.

Veamos como.....

- **A nivel físico**
- **Alimentación consciente:** preferir alimentos naturales, frescos y menos procesados.
- **Movimiento corporal:** practicar ejercicio, yoga, danza, caminar en la naturaleza.
- **Respiración profunda:** técnicas de respiración (pranayama, coherencia cardíaca) ayudan a oxigenar y calmar el cuerpo.
- **Descanso reparador:** dormir bien y respetar los ciclos naturales..

- A nivel emocional
- **Gestión de emociones:** aceptar y liberar la tristeza, el enojo o el miedo en lugar de reprimirlos.
- **Gratitud:** enfocarse en lo que ya se tiene y valorarlo.
- **Amor y compasión:** practicar la empatía y el perdón.

- A nivel mental
- **Pensamientos positivos:** cultivar ideas que nutran en lugar de desgastar.
- **Aprendizaje constante:** leer, reflexionar, abrirse a nuevas perspectivas.
- **Meditación y mindfulness:** entrenar la atención para habitar el presente.

Y por último...

- A nivel espiritual
- **Conexión con la naturaleza:** estar al aire libre, contemplar el cielo, escuchar el mar o el viento.
- **Prácticas espirituales:** oración, mantras, rituales personales.
- **Servicio desinteresado:** ayudar a otros sin esperar nada a cambio.

¿ Sirve de algo La Meditación ?

- Sí ,en la mayoría de tradiciones espirituales y también desde la neurociencia moderna, se considera que la **meditación ayuda a elevar la vibración** del ser humano.

Pero eso de la “vibración” se puede entender de dos formas:

En el plano científico / psicológico y fisiológico

- **Regulación emocional:** la meditación disminuye la actividad de la amígdala (asociada al miedo y la reactividad) y fortalece la corteza prefrontal (asociada al autocontrol y toma de decisiones).
- **Bienestar mental:** reduce estrés, ansiedad y depresión; aumenta la percepción de bienestar subjetivo.
- **Cambios neurofisiológicos:** estudios con EEG muestran que durante meditación aumentan las ondas **alfa y gamma**, asociadas a estados de calma, creatividad y percepción expandida.
- **Coherencia fisiológica:** respiración y ritmo cardíaco se armonizan, lo que produce un estado de equilibrio corporal y mental.

- En el plano espiritual / energético
- Se asocia “elevar la vibración” con vivir en estados de **paz, amor, gratitud, compasión y conciencia plena**.
- La meditación favorece justamente esos estados: calma la mente, reduce pensamientos negativos, conecta con el presente y genera una sensación de unidad o conexión con algo más grande.
- Por eso, muchas personas sienten después de meditar más “ligereza”, más claridad y más coherencia entre mente, cuerpo y espíritu.

Conclusión

- Aunque “**vibración**” no es un término técnico de la neurociencia, los efectos observados de la meditación **sí corresponden a un estado más elevado de orden, coherencia y energía positiva**, lo que muchas tradiciones llaman “alta vibración”.

Si quereis saber más.....

- **El Institute of Noetic Sciences (IONS)** ha realizado un buen número de estudios interesantes relacionados con la conciencia, la meditación, el efecto de la intención, sanación a distancia, etc.
- **Noética** viene del griego *noēsis* (νόησις), que significa **acto de pensar, comprender o intuir**. Es el **campo de conocimiento que estudia la mente, la conciencia y la intuición**, tanto desde la filosofía como desde perspectivas modernas que buscan **unir ciencia y espiritualidad**.

Escala Vibracional de Emociones

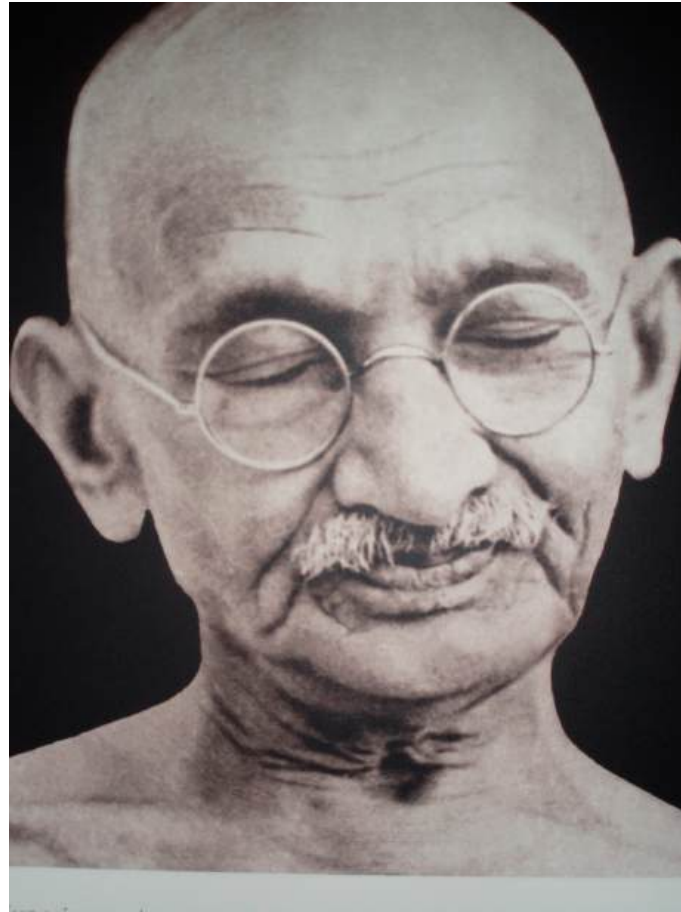


Así que

- • **Practica la gratitud:** Tomar un momento cada día para reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecido cambia tu enfoque de la carencia a la abundancia. Puedes hacerlo en un diario, en tu mente al despertar o antes de dormir.
- • **Conecta con la naturaleza:** Pasar tiempo al aire libre, ya sea caminando en un parque, sentándote bajo un árbol o simplemente sintiendo el sol en tu piel, ayuda a "enraizar" tu energía y a sentirte más conectado con la vida.
- • **Cuida tu cuerpo:** Lo que comes, bebes y cómo te mueves tiene un impacto directo en cómo te sientes. Opta por alimentos nutritivos, hidrátate bien y realiza alguna actividad física que disfrutes, como caminar, bailar o hacer yoga.

- • **Medita:** Dedicar unos minutos al día a calmar tu mente a través de la meditación o la atención plena reduce el estrés y te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos y emociones.
- • **Rodéate de positividad:** La energía de las personas, los lugares y el contenido que consumes influye en tu propia energía. Busca la compañía de quienes te inspiran, escucha música que te anime y evita los entornos o conversaciones que te drenan.
- • **Expresa tu creatividad:** Participar en actividades que te apasionan, como pintar, escribir, tocar un instrumento o cocinar, te permite expresarte libremente y te llena de una energía positiva y renovada

E intentemos ser un poco más “ **FELICES** ”



Gracias por vuestra atención

