

Sonido somos

La sonoterapia de El Santuario trabaja con la frecuencia original del cuerpo para alcanzar el bienestar físico y emocional. Sound therapy at El Santuario works with the body's original frequency for physical and emotional wellness.

“EL SONIDO ES EL LENGUAJE ORIGINAL. Nuestro primer punto de referencia como seres vivos –antes de ser humanos cargados de historia y personalidad– fueron los sonidos que escuchamos en el vientre materno”, explica Osiris Heyerdahl, músico terapeuta y creador de la terapia de sonido personalizada de El Santuario, en Valle de Bravo. Al nacer, nuestro cuerpo tiene una vibración particular que después alcanzamos cuando estamos en armonía, detalla Heyerdahl. Las primeras comunidades del mundo entendían esto y crearon cuencos, flautas y tambores con esa misma frecuencia para llevarnos a un estado de equilibrio en el presente. Hoy, la sonoterapia recupera esos instrumentos originales para reactivar nuestra energía.

En una terapia privada, Osiris recorre el cuerpo con los distintos instrumentos y, por las vibraciones, detecta qué no está fluyendo en el plano físico –como el sistema digestivo o las articulaciones– y emocional. Entonces, poco a poco, el mismo sonido conduce el cuerpo a la frecuencia de serenidad. La terapia se aplica en una cabina o dentro de un temazcal en el centro de la montaña del hotel. Ahí, además, el vapor genera un efecto terapéutico en la mente y el cuerpo, y nos lleva a un estado meditativo profundo.

elsantuario.com

“SOUND IS THE ORIGINAL LANGUAGE. Our first point of reference as living beings –before we are humans loaded with history and personality– were the sounds we heard in the womb,” explains Osiris Heyerdahl, therapist musician and creator of the personalized sound therapy at El Santuario, in Valle de Bravo. Then, when we’re born, the body has a particular vibration that we later reach when we’re in harmony, he states. The first peoples of the world understood this and created bowls, flutes, and drums with the same frequency to take us to a state of balance in the present.

Today, sound therapy uses these original instruments to reactivate our energy. In a private session, Osiris traces the body with different instruments, and, using vibrations, detects what’s not flowing, from the physical (like the digestive system or joints) to the emotional. Then, little by little, sound takes the body to the serenity frequency.

The therapy is applied in a cabin or inside a stone temazcal (sweat lodge) at the hotel’s mountain center. The steam there has a therapeutic effect on the mind and body, leading to a deep meditative state.

elsantuario.com

