

Conozca la Música y los Sonidos Binaurales

Sepa cómo aprovecharlos

www.supercerebro.com



¿Qué es la música binaural?

La música es un **estado vibracional** que tiene la capacidad de elevar y **modificar nuestro estado de conciencia**. La música binaural pretende elevar esta conciencia a otros estadios mediante la producción de **notas musicales** capaces de alterar las **ondas cerebrales** de nuestro organismo.

Cuando una persona escucha esta música es capaz de **augmentar su grado de conciencia** y esto se traduce en una ayuda a varios niveles de la vida cotidiana: relajación, concentración, visión y otras cualidades ocultas de nuestra mente.

La **musicoterapia** es un tratamiento que se ha comprobado científicamente a través de diversos **estudios clínicos** para el tratamiento de:

- Insomnio
- Depresión
- Ansiedad
- Falta de concentración
- Otras patologías

La **frecuencia de onda** dominante en la que trabaja el cerebro en un momento determinado es lo que se denomina “estado actual”. Así mismo, el **cerebro humano** trabaja a diferentes tipos de frecuencias que pasan del estado de alerta, normal, la relajación y la meditación hasta el propio estado de sueño.

Cuando llega un **estímulo externo al cerebro**, éste puede ser capaz de cambiar de una frecuencia de onda a otra diferente. La persona entonces cambia de etapa o de estado de ánimo. Por ejemplo, en personas alteradas por nervios o que están en un estado total de alerta poseen las **ondas beta** como ondas dominantes. Su cerebro está emitiendo en la frecuencia de ondas beta, la más común entre la población ya que es sinónimo de trabajo y estrés en algunos casos.

Cambios en el ser humano

La **música binaural** tiene como objetivo incidir sobre la persona, y directamente sobre el cerebro, a cambiar el estado en el que se encuentra mediante la difusión de una **frecuencia de ondas determinada** y sentir los efectos de éstas sobre el organismo.

Conocernos a nosotros mismos es una tarea básica y primordial, y los **patrones de ondas cerebrales** pueden ayudarnos a alcanzar un estado de **ser superior**, o bien, obtener una **visión más clara de la realidad** y de los problemas de la vida.

Hoy día, la **música binaural** se considera como un sistema beneficioso que cada día consigue más adeptos gracias a unos resultados contrastables.

¿Qué son los sonidos binaurales?

Los **sonidos binaurales** no dejan de ser frecuencias de onda cerebrales que se combinan con música de fondo para llevar al oyente a un estado de conciencia alterada, un estado meditativo o incluso a un **estado de relajación profunda**.

Además del beneficio de llevar a la mente a un **estado meditativo**, de apertura de conciencia y de reestablecimiento químico de los niveles de sodio y potasio en el cerebro, se considera a este tipo de terapia como un paso más en las **experiencias personales** que tienen relación con el estado psíquico y los fenómenos metafísicos.

Se tiene conocimiento de ellos desde el siglo XIX y fueron puestos en práctica en el siglo XX por varias comunidades científicas. Actualmente, hay indicios que se están probando a **nivel militar**.

¿Cómo se escucha este tipo de música? ¿Cómo aprovecharlos?

Su escucha es sencilla pero existen unos requerimientos básicos. Para poder **sincronizar ambos hemisferios del cerebro** a una misma frecuencia es necesario que la persona escuche la música mediante unos auriculares. Todo el instrumental debe ser de calidad (auriculares, aparato reproductor, etc...) aunque lo más importante es la **salida del audio**. Hasta la fecha se han empleado **CDs y mp3** para ello, pero hay que considerar que los mp3 son archivos que comprimen el sonido, y al igual que pasaba con antiguos vinilos, es probable que se eliminen ciertas frecuencias necesarias para la sincronización. Por eso, lo más recomendable es emplear CDs originales o en su defecto audio en formato **flac**, y si no hay alternativas, se usará **mp3 con un bitrate superior a 320 kbps** para algunos casos concretos.

Si usted decide adentrarse en el campo de los sonidos binaurales descubrirá que siendo constante en las escuchas, al cabo del tiempo podrá dormir óptimamente, rechazar adecuadamente la ansiedad y el miedo, así como obtener una **sensación de bienestar generalizado**.

Ondas Theta para mejorar la Memoria y Retener información

Las **ondas theta** son propias de un **estado de relajación profundo (4-8 Hz o 4-7 Hz según autores)**, aunque poseen la habilidad de **favorecer el aprendizaje** incrementando nuestros procesos cognitivos. Si bien, durante la infancia, los niños poseen una frecuencia de ondas Theta **superior** a la de los adultos.

Esta **frecuencia de onda** está promovida por funciones del cerebro que le permiten absorber y retener una gran cantidad de información, pero esta vez almacenada en **la memoria a largo plazo**. Los sonidos binaurales basados en ondas theta están

recomendados para **asimilar nueva información**, sobretodo en estudiantes de edad avanzada, aunque también en adolescentes es posible su empleo.

Las ondas Theta, **al contrario que las Beta**, promueven la relajación y el sueño, tanto despierto como dormido. La sincronización o la propia emisión theta (endógena) hace que nuestro cuerpo adquiera una mayor receptividad, lo que condiciona la velocidad en la que podemos concentrarnos. Así pues, se **reduce el tiempo de concentración** haciendo más fácil la asimilación de contenidos nuevos. Una mente relajada está preparada para recibir más información.

¿Qué se obtiene con la música que contiene frecuencias theta?

- ✓ Aumento del aprendizaje
- ✓ Aumento de la capacidad para concentrarse
- ✓ Mejorar la memoria
- ✓ Modificación de la conducta humana
- ✓ Mayor claridad en los procesos lógicos de pensamiento
- ✓ Mejora la creatividad

Uno de los últimos informes del **Cedars-Sinai Medical Center** y el **California Institute of Technology** corroboraron la existencia de una asociación de las **neuronas relacionadas con la memoria** con ciertos tipos de onda, en este caso, las theta. Este artículo fue publicado en la **revista Nature** en el año 2010 para quién desee documentarse o tenga dudas al respecto.

Estas neuronas se activan con la **sincronización theta** haciendo que los procesos de la **memoria, el recuerdo y reconocimiento** sean más fuertes que de costumbre. Realmente, se produce una estimulación forzada de las funciones neuronales.

Estudio clínico con ondas theta

Según el [artículo médico](#), y paralelamente a su uso con la música binaural, los resultados obtenidos pueden ser útiles para patologías relacionadas con el aprendizaje o incluso **la demencia**. Aunque no profundicemos en el **estudio clínico**, éste se llevó a cabo con personas a las cuáles se les enseñaron varias series secuenciales de imágenes. Por ejemplo, la primera serie eran **100 fotos** que no habían visto nunca, y luego, la segunda serie 50 nuevas y 50 más de la primera serie anterior. Los sujetos debían recordar el mayor número posible de fotos repetidas. Todos estaban controlados con **electrodos EEG**, para observar los picos neuronales del **circuito cerebral**. El estudio pudo monitorizar 296 neuronas de forma individual, además de la actividad cerebral que tenía lugar en el **hipocampo y la amígdala**, ya que son las regiones donde se codifican los recuerdos.

Cabe decir, que la mayoría de estudios que tienen lugar con **ondas cerebrales** son realizados con ratas porque la medición requiere una **conexión directa con el cerebro**, sino

se pierde la precisión y los resultados se devalúan. Por eso, este estudio es muy importante ya que esta vez se realizó con **pacientes humanos que padecían de epilepsia** a los cuáles se les incorporaron electrodos intracraneales (no es que se haga este estudio concreto, sino que también se intenta determinar con otros estudios la fuente de origen de su enfermedad).

Los **resultados** obtenidos fueron claros y contundentes: aquellos sujetos en los que se aplicó **sincronización con ondas theta** eran capaces de retener más información y recordaron más fotografías.

Usos de las ondas theta con sonidos binaurales

Con toda la información de este artículo, los **usos más frecuentes** con este tipo de sonidos son:

- ✓ Preparación de exámenes por el aumento de la capacidad de aprendizaje
- ✓ Adquirir una fuente de inspiración mejorando la creatividad
- ✓ Toma de decisiones por la mejora de procesos cognitivos
- ✓ Estados de meditación avanzado
- ✓ Regresiones temporales bajo el efecto de la hipnosis

En la página de SuperCerebro podrás disfrutar 5 **sonidos públicos que contienen frecuencias theta** (recuerda la importancia de escucharlo con los auriculares para aumentar la eficacia y que la recepción de la onda sea la correcta):

Ondas Alfa – Estado de relajación, recuperación y descanso

Las **ondas cerebrales alfa** están relacionadas con el **descanso y el rélax**. Son ondas cerebrales que tienen ciclos situados en los rangos de **8 a 12 Hz**, y que normalmente se generan en el **hemisferio derecho del cerebro** o en modo sincronizado entre ambos hemisferios. Las **ondas alfa** se activan cuando la mente y el cuerpo están completamente relajados y libres de estrés.

Las ondas alfa son las **ondas dominantes en personas que están relajadas**, que son creativas y una posee una mente clara. A pesar de las beta, las alfa también se consideran un patrón normal de ondas cerebrales ya que se da cuando la gente **cierra los ojos para descansar** y dormir.

¿Cuáles son los beneficios de las ondas cerebrales alfa o alpha?

- ✓ Relajación del cuerpo y la mente
- ✓ Mayor nivel de creatividad
- ✓ Mayor capacidad para resolver problemas

- ✓ Estabilidad emocional
- ✓ Disminución de los niveles de estrés y ansiedad
- ✓ Flujo de estado de conciencia
- ✓ Capacidad de mejorar el aprendizaje
- ✓ Activación del sistema inmunológico
- ✓ Aumento de los niveles de serotonina

Los **niños y los adolescentes** tienden a tener niveles mucho más altos de ondas cerebrales alfa que los adultos. Son consideradas las más saludables junto con las gamma. El rango de **10 Hz** ha sido ampliamente aceptado como la frecuencia más segura para emprezar un entrenamiento diario con **sonidos binaurales**.

Si su **un cerebro es deficiente** en el patrón de ondas alfa, al aumentarlas puede ayudar a la persona a **sentirse mucho mejor**. Aunque, ni este tipo de onda es un “remedio que lo cura todo” ni cada frecuencia actúa de la misma manera. Esto son los **rangos y los efectos** aproximados de cada frecuencia:

- 8 – 10 Hz Memorización y Aprendizaje. La comprensión no está incluida.
- 8,22 Hz – Creatividad
- 10 Hz – Estimula la liberación de serotonina (mejor humor, estímulos positivos)
- 10 Hz – Mejora el estado de ánimo general y el ciclo del sueño
- 10 Hz – Reduce el dolor de cabeza esporádico
- 10 Hz – Activa el subconsciente (clarividencia)
- 11 Hz – Estado relajado pero cuerpo despierto
- 12 Hz – Estabilidad mental. Centrado en la actividad
- 11 – 14 Hz – Mayor atención y conciencia
- 12 – 14 Hz – Frecuencia de aprendizaje. Absorción de información de forma pasiva (estudios)

Si deseas escuchar pulsos de ondas alfa a 10 Hz, ingrese en SuperCerebro donde encontrará varios ejemplos (imprescindible su escucha con auriculares estéreo)

Música para Estudiar y Concentrarse con Ondas Beta

Las ondas beta son emitidas por nuestro cerebro en estados de concentración y alerta. Son las ondas cerebrales predominantes de nuestra actividad normal durante el día: en movimiento, estudiando, conduciendo, etcétera... Se consideran apropiadas para estudiar ya que permiten máxima concentración y beneficia el acto de memorización. Aunque por lo general lo que sucede habitualmente.

Las **ondas beta** son emitidas por nuestro cerebro en **estados de concentración y alerta**. Son las ondas cerebrales predominantes de nuestra actividad normal **durante el día**: en movimiento, estudiando, conduciendo, etcétera...

Se consideran **apropiadas para estudiar ya que permiten máxima concentración y beneficia el acto de memorización**. Aunque por lo general lo que sucede habitualmente es que, cuando se estudia y permanecemos sentados o quietos, el cerebro disminuye su actividad (los niveles de emisión beta descienden) y caemos en lo que denominamos “**el despiste**” o la desconcentración, que en muchas ocasiones viene acompañado de un **ligero sueño** o sensación de cansancio que se convierte en el enemigo número uno del estudiante.

Existe una **solución para evitar esto** y es mantener estables los **niveles de ondas beta gracias a los sonidos binaurales**, que mantendrán estable el estado de concentración y aprendizaje.

Este tipo de ondas tendrán un **mayor efecto en personas que hayan descansado lo suficiente**, o sea, que duerman habitualmente entre 7 y 8 horas al día. Si la persona no ha descansado lo suficiente, esto conllevará a un estado físico de cansancio y el cerebro se ve obligado a liberar **la melatonina**, que es la hormona que produce el sueño.

Consecuencia de ello es que el **efecto del tono binaural beta** tendrá un efecto leve o **quizás nulo**. En cambio, si se ha dormido correctamente y uno se dispone a estudiar, entonces la función del estado beta será **beneficiosa para alcanzar una mayor concentración** y combatir la sensación de cansancio. También es recomendable escuchar ondas alfa antes de escuchar ondas beta. En SuperCerebro música binaural pública que va de alfa a beta.

Es recomendable **no abusar de este tipo de ondas**, ya que al ser energizantes, su exceso puede llegar a producir situaciones de stress y nerviosismo. Por eso, para estudiar es conveniente realizar una **transición de ondas** que pase del estado beta al estado gamma.

Esto permitirá la **disminución de los niveles beta**, la relajación y a su vez la **asimilación de lo que se ha aprendido**. Bueno no tienes que preocuparte por esto porque la música binaural en SuperCerebro está diseñada con cambios adecuados de estas ondas, que van desde alfa, hasta beta o gamma.

Si deseas escuchar pulsos de ondas beta y música en beta, alfa y gamma, ingrese en SuperCerebro donde encontrará varios ejemplos (imprescindible su escucha con auriculares estéreo)

Ondas Gamma y el Poder de la Mente Humana

En los últimos 5 años, los **científicos han observado en múltiples ensayos clínicos** (relacionados con la epilepsia) que la actividad eléctrica del cerebro que tiene que ver con la recuperación de recuerdos y aprender a memorizar podría asociarse con **ondas cerebrales específicas de tipo gamma**.

Los **análisis** revelaron la existencia de un mismo **patrón gamma** con una actividad oscilatoria en tres regiones del cerebro: hipocampo, corteza pre-frontal y lóbulo temporal en dos momentos distintos: el de **memorizar** y el momento posterior a esta acción, el de proporcionar a nuestra memoria un recuerdo determinado. Gracias a esta correlación, esta actividad reflejaba que **las palabras del estudio habían sido memorizadas** correctamente.

Estas señales eléctricas de **recuperación de los recuerdos** tienen su origen en el hipocampo para después expandirse por la corteza cerebral. En cambio, si una persona tiene falsos recuerdos, éstos provocan un patrón distinto de oscilaciones gamma, que son posiblemente el reflejo de la **recuperación de una información contextual** asociada a las experiencias pasadas. O sea, existen patrones distintos de ondas gamma según la información sea verídica o no (falsos recuerdos), aunque nuestra conciencia lo perciba como una información verdadera.

Es muy importantes subrayar que las técnicas para trazar un “mapa” de las redes cognitivas del cerebro son cada vez más importantes ya que pueden ayudarnos a descubrir el **tratamiento adecuado para algunas enfermedades neurológicas**, donde se incluye la depresión, la esquizofrenia, desórdenes afectivos y daños cerebrales debidos a traumatismos.

¿Cómo trabajan las ondas gamma?

Las **ondas gamma** trabajan en un rango de frecuencia que oscila entre **40 Hz y los 70 Hz** (algunos autores sugieren de 32 Hz a 100 Hz). Son ondas con menor amplitud respecto a las demás cuando se muestran en el EEG (Electroencefalograma) y han sido consideradas durante mucho tiempo como **las ondas que retienen la información del cerebro** y de los sentidos. Se **producen en estados de vigilia**, o sea, en estado consciente.

Por este motivo, una persona con **altos niveles de ondas gamma** suele estar asociada a altos niveles de **inteligencia, auto-control, compasión y un sentimiento de felicidad** generalizado.

Las **ondas gamma cerebrales** tienen una fuerte vinculación con la memoria y una mayor percepción de la realidad. Por eso, hay personas que carecen de ondas cerebrales gamma o sus niveles son mínimos, y por ello tienden a experimentar **dificultades en el aprendizaje y el desarrollo mental**. Es indiscutible entonces la correlación con altos niveles de ondas gamma y una mayor capacidad para hacer funcionar el cerebro.

Las personas que potencian sus ondas cerebrales gamma experimentan mejoras en la memoria y en la capacidad para recordar experiencias pasadas o experiencias vividas no recordadas. Una frecuencia en el rango de ondas gamma a 40 Hz es la encargada de regular el procesamiento de la memoria en el cerebro. Esto es muy útil cuando la persona tiene dificultad para recordar información como pueden ser fechas, nombres, eventos, lugares, etc...

Conocer la Realidad aumentada mediante el uso de ondas cerebrales gamma

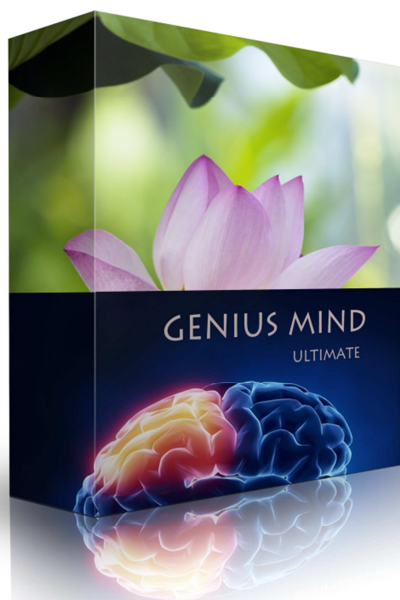
Las ondas gamma tiene la capacidad de aumentar la percepción de la realidad a través de los 5 sentidos. Algunas propiedades que se atribuyen a estas ondas son:

- ✓ Aumento del olfato: detección de olores más elevada
- ✓ Aumento de la agudeza visual
- ✓ Aumento del sentido del oído (agudeza sonora)
- ✓ Aumento de la percepción del sabor.
- ✓ Acción antidepresiva
- ✓ Ayuda a obtener un máximo rendimiento físico
- ✓ Estados meditativos avanzados
- ✓ Ayudan al recuerdo y a obtener memoria residual

Estas ondas cerebrales gamma tienen la **capacidad de combinar o crear una correcta sinergia entre los sentidos y la memoria** haciendo de esto una experiencia inolvidable. Nuestro cerebro, en estado gamma, va a permitirnos estar muy centrados obteniendo la **experiencia sensorial más rica posible** a través del mundo externo que percibimos.

Si deseas escuchar música binaural con ondas gamma, ingrese en SuperCerebro donde encontrará varios ejemplos (imprescindible su escucha con auriculares estéreo).

Para mayor efectividad sigue las instrucciones específicas de cada grupo de audios que aparecen en SuperCerebro.



GENIUS MIND ULTIMATE (GM)

320 kbps

- ✓ Música binaural especializada para Potenciar tu Cerebro,
- ✓ Mejorar tu salud, mental, física y espiritual.
- ✓ Música para combatir el estrés, la ansiedad y superar depresiones emocionales.
- ✓ Música para conseguir limpieza y serenidad de la mente, transformación de la personalidad, desarrollar disciplinas de superación personal, trabajar en valores y conseguir equilibrio emocional.
- ✓ Música para el aprendizaje eficaz y acelerado
- ✓ Música para descansar, meditar o dormir saludablemente.

¿COMO ACCEDER Y DESCARGAR GENIUS MIND?

OPCION 1

Descubre GM en supercerebro en la sección “**otros productos**”

Podrás descargar GM en un total de 25 pistas

Puedes pedir tu GM en DVD con una alta definición y te enviamos por correo a cualquier parte del mundo.

OPCION 2

GM también está incluido en el curso de Lectura Veloz y PhotoReading de SuperCerebro que viene en tres versiones. GM puede ser tuyo en la versión ORO y PLATINO



Súper Cerebro para toda la familia
www.supercerebro.com