

EL PODER DE LA MENTE SINCRONIZADA

LOS SECRETOS DE LA UNIFICACIÓN DE HEMISFERIOS CEREBRALES



FREDY WOMPNER G.

EL PODER DE LA MENTE SINCRONIZADA

Los secretos de la sincronización de hemisferios cerebrales

Fredy H. Wompner G.

OSORNO, CHILE.

Noviembre de 2011

Todos los derechos Reservados.

Se prohíbe el uso o reproducción sin la autorización del autor.

Inscripción N° 210.589

Santiago Chile.

INDICE

CONTENIDOS	PÁGINAS
INTRODUCCION.....	7
CAPITULO 1. ORÍGENES REMOTOS DE LA SINCRONIZACIÓN MENTAL...	8
CAPITULO 2. MISTICISMO DE LA SINCRONIZACION.....	13
CAPITULO 2. LA SINCRONIZACIÓN Y LA ENERGIA PSÍQUICA.....	13
CAPITULO 3. SINCRONIZACIÓN Y CONCIENCIA	18
CAPITULO 4. EL PROCESO DE UNIFICACIÓN DE HEMISFERIOS.....	23
CAPITULO 5. BENEFICIOS DEL ESTADO DE SINCRONIZACIÓN.....	27
CAPITULO 6. SINCRONIZACIÓN Y VISIÓN HOLÍSTICA.....	31
CAPITULO 7. MÉTODO GENERAL.....	33
CAPITULO 8. MÉTODO MUSICAL.....	36
CAPITULO 9. MÉTODO VISUAL.....	41
CAPITULO 10. MÉTODO RESPIRATORIO.....	46
CAPITULO 11. MÉTODO INTEGRAL.....	51
COMENTARIOS FINALES.....	55
BIBLIOGRAFÍA.....	56

Dedicatoria

A mi abuelo quien sembró en mí la semilla de ser un constante buscador de nuevos conocimientos y a valorar sin medidas nuestro potencial interno.

Cuando Pilatos interrogo a Jesús diciéndole:

¿y que es la verdad?,

Jesús no respondió (Juan 18, 38)

***Una mente dual jamás podría entender aquello que proviene de la
unicidad.***

***Es preciso vencer el comportamiento dual de nuestro cerebro para
poder contemplar la verdad y la belleza que se encuentra en la
unicidad.***

INTRODUCCION

Nuestra sociedad se ha caracterizado últimamente por una creciente inclinación a valorar en alto grado todos aquellos conocimientos, teorías e ideas con carácter científico y por tanto racional y lógico. Lo anterior en desmedro o deterioro de toda génesis o producción artística y cultural que tiene un carácter más bien irracional, sublime y emotivo.

Esta tendencia esta afectando en sobremanera nuestra percepción de la realidad, tendiéndonos un velo que nos impide ver con claridad la belleza y esplendor que hay en gran parte del quehacer humano.

En este escenario los problemas sociales y económicos en el mundo parecen aumentar y no encontrarse para ello ninguna solución satisfactoria, esto, dado que si el ser humano no logra el equilibrio en si mismo, mucho menos puede lograrlo en todo aquello que lo rodea.

Lo anterior es producto de que nuestra mente con sus dos hemisferios procesan la información de manera distinta y podría decirse que cada hemisferio percibe la realidad a su manera. Uno de manera mas racional y lógica y el otro de manera mas artística y creativa.

Es en este sentido que una poderosa herramienta recientemente descubierta y conocida como "la sincronización de hemisferios cerebrales" nos permite recuperar el equilibrio de nuestra mente y activar aquellas áreas del cerebro inactivas o dormidas que nos separan de una experiencia mas plena de nuestra existencia.

La sincronización de hemisferios cerebrales es, en este sentido, un sistema de gran beneficio para todo el organismo que ayuda a recuperar el equilibrio, desarrollar paz interior y cargarse de mayor energía y fuerza.

A través de la sincronización de hemisferios podemos también desarrollar una visión holística de la realidad, a tomar conciencia de relaciones y efectos que están presentes en elaborados modelos y representaciones de la realidad. Lo que nos llevara también a ser capaces de proponer mejores soluciones, más completas, sistémicas y duraderas.

Es el momento en que usted querido lector pueda conocer el camino para llegar a tener una experiencia más real de su propia existencia. En esta obra conocerá los secretos que hay guardados detrás del proceso de sincronización de hemisferios cerebrales y como utilizar estos en su vida diaria para ser mas pleno, feliz y exitoso.

CAPITULO 1. ORIGENES REMOTOS DE LA SINCRONIZACION MENTAL



Desde tiempos muy remotos que el hombre ha comprendido que en su cerebro y en su propia inteligencia radica un gran poder. Los intentos que se han realizado por tratar de influir sobre esta capacidad son innumerables y van desde ingerir elaborados brebajes hasta el entrenamiento casi extremo de los yoguis y faquires sobre el órgano cerebral.

En tiempos antiguos también se creía que los poderes mentales estaban asociados a la práctica de la magia y el esoterismo. Así fue como los oráculos griegos, los magos persas, los sacerdotes del antiguo Egipto, los faquires indostaneses, los chamanes americanos, etc., eran respetados y temidos por esta razón. Ellos mismos atesoraban este tipo de poder y a través de sus ritos y ceremonias buscaban alcanzar estados de conciencia alterados y éxtasis místico con los cuales convencer a sus pueblos de su conexión con la divinidad. Especial importancia se le dio en el oriente a la meditación como camino para alcanzar la trascendencia y divinidad y así fue como el Tíbet, China, India y Japón se caracterizaron por sus hermosos templos, ruidos de gong y la practica de mantrams en entre otras cosas. No obstante lo que todas estas culturas no sabían con exactitud es que a través de sus ritos y prácticas religiosas estimulaban el funcionamiento del hemisferio derecho, alcanzando en algunos momentos estados de sincronización mental.

Se puede decir que la búsqueda de Dios y sus dadas, a través del misticismo y la practica religiosa es también un método poderoso para sincronizar los hemisferios cerebrales, ya que a través de sus ritos va haciendo uso alternado de cada uno de ellos, hasta que en algún momento estos se equilibran y se alcanza el estado de sincronización.

Y como el hombre resulta ser un animal inquieto, que desde que se elevó sobre sus patas traseras, ha caminado por la historia buscando respuestas para las muchas y variadas preguntas existenciales que se ha planteado, como son: ¿De dónde venimos?, ¿Cuál es

nuestro origen?, ¿A dónde vamos?. Por lo que tuvo que dar respuesta a todas estas interrogantes bajo una lógica mística o religiosa, atribuyéndole a Dios ser el origen o el creador de todo cuanto existe y por tanto el fin último o el destino de nuestra existencia. Y esto lo llevo al incesante anhelo de querer entrar en comunicación o conexión con Dios bajo los más variados y extraordinarios rituales o ceremonias. Ejemplo de esto es la inhalación del humo de la hoja de coca por parte de los machis del antiguo imperio inca o el brebaje de la sangre de tapir en el caso de algunos indios de centro américa. También tenemos el caso de percusiones de instrumentos musicales y aparatosos bailes como las ceremonias Zulúes en el África, donde el sentido del baile es en sí es el de sacudir frenéticamente la cabeza y dar giros a gran velocidad con lo que se alcanza un estado de gran desorientación y excitación.

Igual condición alcanzaban los monjes budistas y tibetanos con la pronunciación constante de ciertos mantrams o palabras de poder como el conocido Ommmm, o el sonido ultra grave de sus cuernos, campanas y gongs. Algo más elaborado resulto ser la música de los monjes gregorianos que en plena edad media hicieron de sus composiciones musicales una forma de perfeccionar la meditación, la exaltación y sin que sea sabido, el estado de sincronización de hemisferios.

También tenemos en el caso del islamismo, el ejemplo de los sufíes, quienes fueron o son aun representantes de la mística más profunda dentro de esta religión y también alcanzaban estados de sincronización mental a través de sus rituales mágicos. Claro que algo más tarde se conocieron los rituales de masones y rosacruces, que a través del simbolismo y el uso de ciertas palabras de pase, las que claramente estimulaban el hemisferio derecho y el inconsciente, podían alcanzar estados alterados de conciencia y de mayor comunicación con el creador. Se sospecha que este tipo de rituales y los elementos usados en los trabajos de estas órdenes activan el hemisferio derecho y permiten alcanzar en determinados momentos la sincronización mental de hemisferios.

Antiguamente se sabía muy poco del cerebro y su funcionamiento, por lo que no extraña pensar que estados de sincronización mental se alcanzaran a través diversas actividades y practicas pertenecientes a las distintas culturas que han estado presente en la humanidad. Pero solo fue solo hasta el descubrimiento de las ondas cerebrales en 1929 que el funcionamiento del cerebro pudo estudiarse con mayor profundidad y desde 1960 cuando se descubrió¹ el estado de sincronización mental que a sido posible relacionar

¹ Se le atribuye al investigador Robert Monroe, fundador del Instituto Monroe (Virgínia- USA) el haber planteado y dado a conocer por primera vez este conocimiento.

estos ritos y actividades con dicho estado. Antes de esto toda explicación redundaba en lo religioso o místico.

CAPITULO 2. MISTICISMO DE LA SINCRONIZACION MENTAL



La sincronización de hemisferios cerebrales no esta exenta del misticismo y lo religioso, esto debido a que se encuentra íntimamente ligada a la propia naturaleza humana, la cual desde tiempos inmemoriales a sentido la necesidad de alcanzar estos estados místicos que le permitan el desarrollo de experiencias de mayor comunicación y hasta revelación por parte del creador o en su defecto por parte de algunos de los seres angélicos que le acompañan.

También el hombre necesito construirse explicaciones sencillas y lógicas de su propio origen, explicaciones que calmasen su necesidad de respuestas y que fuesen fácilmente aceptadas por toda la comunidad. Así nacieron una gran variedad de teorías de muy diferente presentación, quizás tantas, como pueblos antiguos existieron y probablemente de todas ellas, la más conocida sea hoy en día el “Génesis” bíblico, el cual solo ha generado consenso en torno a su carácter simbólico pero no en lo que respecta a la propia interpretación, donde encontramos muchas discrepancias.

De tal forma *William Riker*² asocia la expulsión de Adán del edén al paso de la especie humana de su condición de cazadores y recolectores con una vida nómade, a la etapa de su establecimiento en determinados lugares y el desarrollo de la agricultura y la vida comunitaria, mientras que *Zecharia Sitchin*³ prefiere asociar el Génesis a una especie de colonización extraterrestre y experimento genético. Lo que sí está claro que el ser humano experimento un gran cambio en su forma de vivir, esto simbolizado por la expulsión del Edén y que este cambio le alejo de Dios su creador.

² Autor de varios libros y de la teoría de “La racionalización del génesis bíblico”.

³ Autor de “El libro perdido de Enki” que describe la existencia de unas misteriosas tablillas sumerias y su relato del génesis.

La sincronización de hemisferios nos permite sugerir una nueva hipótesis que permitirá interpretar el Génesis desde un punto de vista más endógeno a la propia naturaleza del ser humano. No deseo decir que esta interpretación sea la correcta y las demás estén equivocadas porque no soy dueño de una verdad revelada sino más bien que es el resultado de mi análisis y deducciones que he hecho en relación al poder latente de la mente humana y creo conveniente que cada cual escudriñe la verdad a la luz de su propia lámpara interior.

El Génesis nos dice que tanto Adán como Eva vivían en el Edén, sin necesidad de trabajar y sin morir, la muerte y el trabajo llegaron por haber transgredido la ley de Dios que les prohibía comer del fruto del árbol del conocimiento del bien y el mal, todo esto a causa de la influencia tentadora de la serpiente sobre Eva y esta última sobre Adán. El relato bíblico continúa diciendo que entonces Adán conoció a Eva y que posteriormente ambos sintieron pudor de su cuerpo tapándolo con hojas y ramas. Más tarde Dios al ver que Adán no responde a sus llamados y se esconde de él, descubre que han transgredido su mandato y los castiga expulsándolos del Edén y dictando la sentencia de obligar al hombre a trabajar para subsistir en el caso de Adán y parir hijos con dolor en el caso de Eva.

Pues bien, ya sabemos que el relato es completamente simbólico y que existen ciertos elementos los cuales es necesario interpretar y conocer su real significado. Uno de ellos es el árbol del conocimiento del bien y del mal que no es más que el mismo cerebro humano, con sus dos hemisferios, el hemisferio derecho mucho más artístico, creativo, místico y por qué no decirlo; de resonancia divina, lugar donde se radicaría mentalmente el bien y todos sus frutos (los principios, la ética y la moral) y el hemisferio izquierdo, mucho más racional, lógico, matemático, científico y por qué no decirlo también; mas frío, cruel y desprovisto de todo sentimiento, lugar donde se radicaría mentalmente el mal y todos sus frutos. Es por tanto muy convincente creer que en los tiempos del Edén el cerebro humano estaba en estado de sincronización o unificación de hemisferios, lo que permitía al hombre conocer la voluntad divina (la ley moral) y gozar de todos los dones de estar en armonía con el Universo, lo que el hombre necesitaba lo encontraba rápido y sin esfuerzo guiado por su intuición, y creatividad sin límites. Este mismo estado, de contemplación y exaltación mística dado por la sincronización de sus hemisferios cerebrales hacían que el hombre tampoco viera en el sexo un elemento perturbador, disociador o apremiante a su voluntad, sino más bien que en ese estado, la sexualidad se convierte en un producto del amor y en un don espiritual a diferencia de que en una mente

con hemisferios divididos donde la sexualidad se convierte en fruto del instinto y del erotismo animal.

Sin embargo el Génesis menciona también la existencia de un árbol de la vida el cual no es sino el mismísimo cerebelo motor de casi todos los procesos vitales como la respiración, el ritmo cardíaco, la temperatura corporal y por qué no decirlo también la reproducción. Estas funciones en los tiempos de Adán se encontraban integradas al cerebro, siendo el cerebro y cerebelo un solo sistema receptor de la energía divina que descendía desde las dimensiones superiores o las moradas del padre hacia la naturaleza misma del hombre o su microcosmos, pudiendo de esta forma energizar la materia de su cuerpo físico y ya sabemos que se encuentra establecido en una de las leyes de la termodinámica que la energía no se crea ni destruye sino solo se transforma (nunca deja de existir), por lo que el cuerpo humano siendo canal de la energía divina no conoce el envejecimiento, la enfermedad o la muerte sino que es incorruptible.

Del funcionamiento del cerebro se conoce relativamente poco, pero una de las cosas que los científicos son categóricos en afirmar es que su funcionamiento está dado por dinámica de los impulsos eléctricos que lo recorren y que no sería nada más que la manifestación de la energía divina presente que los científicos pueden medir. En los tiempos de Adán la energía psíquica y su manifestación eléctrica envolvía como un espiral ascendente todo el cerebro y cerebelo del ser humano activando procesos de conservación celular y codificación genética que permitirían la continuidad de la vida y la incorruptibilidad del cuerpo físico.

Nótese que no hemos querido referirnos al tema de una manera muy taxativa sino más bien de forma general y comprensible por cualquier tipo de personas, sin pronunciarnos sobre una denominación en particular de la energía psíquica a la cual bien podríamos llamar kundalini, energía multidimensional, Reiki, Shi, etc., ni tampoco al origen en sí mismo del hombre que para algunos puede ser dogmáticamente según el relato bíblico, para otros obedecer a un carácter más del tipo darwiniano o para los más fantasiosos probablemente de origen extraterrestre.

En el relato del Génesis se menciona que “Adán conoció a Eva” lo que significa que tuvo sexo con ella. La pregunta lógica que surge es ¿donde está el pecado si Adán y Eva actuaron de acuerdo a su propia naturaleza y esta última se encontraba en armonía con Dios?. La respuesta a esta interrogante es muy sencilla y consiste en entender que Adán y Eva hasta antes de la caída vivían una sexualidad mística, practicaban un sexo amoroso y no pasional que permitía un estado continuo de deseo amoroso que no terminaba en el

orgasmo. Esto los mantenía en el estado de exaltación mística y generación de energía psíquica, permitiéndoles una eterna juventud y salud, pero la serpiente, figura portadora del mal y la mentira, el mismo ángel rebelde que se revelo y polarizo contrariamente a Dios, convence a Eva de lo atractivo y seductor del sexo lujurioso y pasional. Esta forma del acto sexual genera una alteración en el circuito o red de circulación de la energía en el cerebro dado que la energía del impulso sexual es ascendente pero solo hasta el punto de alcanzar el orgasmo donde se produce una fuerte descarga de energía descendente, que provoca la destrucción o el quemado del circuito de circulación de la energía en el cerebro con la consecuencia de la desincronización de todo el cerebro y las conocidas características de lateralización de hemisferios y desconexión del cerebelo del enrejado cerebral.

Todo lo anterior lleva a una deducción lógica y es que la evolución de Darwin no es una teoría compatible con el génesis bíblico, ya que el hombre en el relato bíblico sufre la caída hacia una condición inferior, mientras en la teoría de la evolución esto es en sentido inverso; el hombre paulatinamente sube hacia una condición superior, aunque no está de más decir que los postulados darwinianos son puestos en jaque, cada cierto tiempo, frente a cada nuevo descubrimiento arqueológico, el añorado “eslabón perdido” que zanjaría cualquier duda al respecto no ha sido encontrado y muchas hipótesis altamente valoradas sorpresivamente son reemplazadas por otras nuevas y lo que parece ser una nueva tendencia que cobra cada vez más fuerza es la idea que la vida solo puede tener un origen en la vida misma, lo que definitivamente si está en sintonía con el relato bíblico.

Finalmente debemos decir que las formas de reconectar el enrejado cerebral y sincronizar ambos hemisferios es motivo de los capítulos siguientes de este libro. Y téngase presente también que esta obra no pretende ser un ensayo sobre sexualidad ni mucho menos sobre religión sino una obra que solo busca describir un método para acceder a los poderes ocultos de una mente sincronizada.

CAPITULO 2. LA SINCRONIZACION Y LA ENERGIA PSIQUICA



En el capítulo anterior pusimos de manifiesto que en el estado de plenitud en que se encontraba el ser humano en el Edén era también un estado de sincronización de hemisferios cerebrales que le permitía entre otras cosas una gran acumulación de energía psíquica.

La energía psíquica es hoy por hoy uno de los fenómenos propios del ser humano más desconocido e inexplorado. Lo poco que se ha estudiado, investigado y escrito sobre el tema, asombra a cualquiera. Más aún si consideramos que la energía psíquica está ligada directa e indirectamente a todas las otras formas de energía presentes en el ser humano y por qué no decirlo, a la vida misma.

Por esto la energía psíquica no sólo debería ser estudiada, sino también aplicada conscientemente en la vida. La utilización consciente y correcta de la energía psíquica permite un estado de vida saludable y plena, nos regala longevidad, nos abre las puertas de la percepción extrasensorial, nos hace ser más inteligentes y sabios y nos cubre de una atmosfera de sensualidad y atractivo sin igual.

El origen de la energía psíquica es inconsciente, tal como lo que ocurre con la sincronización de hemisferios cerebrales, donde también recurrimos a la misma fuente. Su origen según Freud es la mismísima energía sexual, o sea la energía psíquica se nutre de la libido y el deseo sexual. La libido sufre un proceso de evolución a medida que el sujeto crece y se desarrolla, localizándose en distintas partes del cuerpo, en las zonas erógenas. Este proceso de evolución de la libido, o de la energía se inicia con el nacimiento y nos acompaña toda la vida. Es preciso por tanto prestar la atención debida a nuestra vida sexual. Somos seres sexuales y necesitamos realizarnos en este ámbito también. Esto último solo podemos lograrlo cuando el amor es el que despierta el deseo sexual y entonces nos abrimos tranquila y confiadamente a experimentar todas aquellas

emociones y sensaciones que nos llevan hasta las nubes y colman de una satisfacción, gratitud y felicidad sin medida.

Una buena forma de alcanzar temporalmente estados de sincronización cerebral y de esta forma nutrir y potenciar nuestra energía psíquica es a través de vivir una rica sexualidad. Los beneficios son sorprendentes; las hormonas liberadas estimulan el funcionamiento de todo el sistema endocrino, el sistema nervioso aumenta la sinapsis de sus redes neuronales, los demás sistemas se equilibran en un efecto global de bienestar, los órganos funcionan óptimamente, las células se regeneran más rápidamente y la mente puede ver todo de manera clara y nítida, nos volvemos más inteligentes y creativos.

Ya han transcurrido más de un siglo desde que comenzaran las primeras investigaciones metapsíquicas, donde científicos como William Crookes⁴ o Charles Richet⁵, reconocieron la realidad de los fenómenos extraordinarios y determinaron que tenían un origen psíquico. Sin embargo fue solo hasta la década de los treinta en que el tema cobra verdadera relevancia, cuando el biólogo y matemático Joseph B. Rhine aplica el método estadístico para medir las capacidades psíquicas de algunos sujetos y aparecen los nuevos términos de "Percepción Extrasensorial" y "Psicokinesis".

Desde entonces, se cree que la energía psíquica es la responsable de todos aquellos fenómenos paranormales como la percepción extrasensorial, la telequinesis, la telepatía, las premoniciones, la levitación, la piroquinesis, etc.. Fenómenos que desde hace mucho tiempo la ciencia pretende descubrir, sin demasiado éxito, ya que pese al dinero invertido y el trabajo realizado por los científicos, todavía no hay suficiente solidez en los datos sobre este tipo de fenómenos.

El descubrimiento de las capacidades de los dos hemisferios cerebrales llevo a pensar que la energía psíquica posiblemente podía estar más ligada al funcionamiento del hemisferio derecho, pero que a la vez necesitaba manifestarse o transitar hacia un proceso del hemisferio izquierdo, así por ejemplo una premonición que pudiese originarse como un proceso del hemisferio derecho solo cobra su verdadera dimensión y relevancia cuando la valoramos racionalmente como un signo de alerta o precaución frente a determinada situación, lo que ya es un proceso del hemisferio izquierdo. Según parece la energía psíquica no puede manifestarse adecuadamente sino se alcanza el ansiado estado de la sincronización de hemisferios cerebrales. Esto último es propio también de la física puesto que cualquiera que sea la energía que consideremos, no podremos

⁴ Premio Nobel de Física.

⁵ Premio Nobel de Medicina.

observarla sino hasta cuando esta energía es puesta en acción, es decir se manifiesta a través de un movimiento, una deformación, el calor, etc., Con la energía psíquica pasa exactamente igual solo es posible su observación cuando se hace manifiesta y para esto se necesita del trabajo sincronizado de ambos hemisferios cerebrales.

Al alcanzar el estado de sincronización, la energía psíquica se activa en nuestra mente, yendo y viniendo de un hemisferio a otro, provocando un estado de mucha creatividad, todo lo cual amplía la conciencia, la hace avanzar y genera efectos curativos en nuestra vida. Se manifiesta dentro de nosotros como corrientes de inspiración, entusiasmo fervoroso, benevolencia, anhelo de prestar ayuda y servicio, ansias de conducir, enseñar y servir, y ganas de pensar con creatividad y claridad.

El estado que se alcanza en la sincronización de hemisferios permite dirigir también a nuestra fuerza de voluntad. La fuerza de voluntad carente de dirección crea tantos obstáculos en nuestro sendero que, durante el resto de nuestra vida, perdemos el tiempo limpiando los desechos que acumulamos a lo largo del camino. En este estado nuestra conciencia despierta ejerciendo el control sobre toda esta energía psíquica presente.

En este estado todos nuestros pensamientos son portadores de la fuerza y del fuego de la energía psíquica existente en nosotros. El pensamiento se nutre y vive con nuestra energía psíquica. Cada pensamiento liberado por nosotros siempre está vinculado con nuestra reserva de energía psíquica. Si nuestros pensamientos son elevados y tienen una orientación positiva, es decir, están cargados de luz, amor y belleza, entonces acumulan energía psíquica nueva y fresca procedente del Espacio y la transmiten a nuestro depósito de energía.

Como señala el Agni Yoga la energía psíquica puede vencer todos los obstáculos y no hay fuerza que pueda bloquear el sendero de la energía psíquica, pero no basta tener o acumular energía psíquica. Es tan malo carecer de ella, como poseerla pero no usarla. Cuando no la usamos, se crean sedimentos energéticos en los conductos nerviosos que actúan como cristales, y en caso de que estemos enojados, asustados o irritados, estos cristales de la energía psíquica se convierten en sedimentos dañinos que tienen la característica de un veneno paralizante que se asienta en los conductos nerviosos. Por lo que conviene comenzar a dirigir adecuadamente nuestra energía psíquica en nuestro beneficio, asunto que podemos lograr con facilidad a través del estado de sincronización cerebral.

Para dirigir nuestra energía psíquica debemos primero ser conscientes de ella, darnos cuenta de los momentos en los cuales están acumulando energía o la estamos

malgastando. Ejemplo de ello podría ser el deseo sexual contenido o reprimido, emociones y sentimientos intensos que nos guardamos, frustraciones o momentos de rabia, etc... En estos momentos es cuando resulta muy conveniente sincronizar nuestros hemisferios y permitir que la energía psíquica fluya dentro de nosotros con todo su poder restaurador y benéfico. Esta simple práctica puede hacer una gran diferencia en la vida de cualquier persona. Al final de este libro se proponen algunos ejercicios para lograr lo anterior.

CAPITULO 3. SINCRONIZACION Y CONCIENCIA



Una pregunta que habitualmente nos hacemos quienes trabajamos por el desarrollo personal y el trabajo interno, es ¿dónde está situada la conciencia y cómo podemos hacer para su desarrollo? Y la verdad es que no existe una única respuesta a esta interrogante.

Mientras que la conciencia en muchas formas es la cosa más familiar y accesible que cada uno de nosotros posee, permanece como uno de los fenómenos menos comprendidos en el mundo. Cada vez que decimos "Yo" lo hacemos con la creencia implícita de que existe una conciencia individual o propia que ejecuta el hacer o el hablar. Pero en el momento en que tratamos de identificar claramente la naturaleza de esta conciencia en una forma tangible, como pudiéramos agarrarnos un dedo o una oreja, parece desvanecerse antes de que la alcancemos.

El filósofo antiguo Epicuro creía que existían "átomos del alma" distribuidos por todo el cuerpo y que ellos eran responsables a la vez por la conciencia y por la vitalidad general, aun cuando muchos griegos, anteriores a Epicuro, pensaban que el corazón o el pecho era la fuente de estas cosas. Otros habían supuesto que la conciencia se levantaba de la función del hígado o de la corteza residente en la sangre. De acuerdo con los filósofos hindúes, estaba concentrada en "chakras" localizadas a lo largo de la espina dorsal, de aquí nuestra supuesta habilidad para controlarla y dirigirla a través de la meditación yoga, mientras que en tiempos más recientes René Descartes, en el siglo XVII, propuso que el punto donde se unían el cuerpo y el alma era en la misteriosa glándula pineal, localizada en la mitad del cerebro.

La mayoría de nosotros los que buscamos por un asiento físico de la conciencia, asumimos que su origen debe descansar en alguna parte en la capacidad funcional del cerebro mismo. Lo que asume la existencia de un eslabón necesario entre los estados

físicos en el cerebro y los estados mentales o de conciencia., aunque la naturaleza exacta del eslabón es todavía uno de los grandes misterios tanto de la ciencia como de la filosofía.

Según una reciente publicación científica en la revista *Nature Neuroscience*, realizada por el Premio Nobel Francis Crick, uno de los descubridores de la estructura del ADN, la conciencia humana se generaría en la parte posterior del córtex cerebral, ya que el córtex es la región del cerebro que genera la conciencia del entorno y de uno mismo. Aunque la investigación sobre la formación de la conciencia está aún en un estado primitivo, sus autores consideran que las facultades de nuestro cerebro pueden explicarse totalmente por la interacción de las células nerviosas. Ellos creen que la conciencia humana y la percepción de la individualidad se generan en un determinado espacio del cerebro situado en la parte posterior del córtex, lo que convierte estos fenómenos en meros episodios de las reacciones bioquímicas del cerebro, El córtex emerge como la región del cerebro donde se generan los procesos de la conciencia. Es una sofisticada e interconectada red neuronal que sustenta la percepción a través de nodos que expresan cada uno de ellos un aspecto de la percepción.

Desde 1976, Francis Crick, autor del conocido libro *La búsqueda científica del alma*, se ha dedicado a estudiar el cerebro humano y a buscar las bases científicas de un objeto tan intangible como es la conciencia. Según explica en el artículo de *Nature Neuroscience* , se produce un mecanismo natural en el que distintas partes del cerebro humano se funden unas con otras para crear un sentimiento de conciencia. La nueva condición presenta un problema: la actividad neuronal sustitutiva no se entiende sin la prótesis cultural correspondiente. Esta prótesis puede definirse como un sistema simbólico de sustitución que tendría su origen en un conjunto de mecanismos compensatorios que remplazan a aquellos que se han deteriorado o que sufren deficiencias ante un medio ambiente muy distinto.

Según Crick ciertas regiones del cerebro humano adquieren genéticamente una dependencia neurofisiológica del sistema simbólico de sustitución. Este sistema, obviamente, se trasmite por mecanismos culturales y sociales. Es como si el cerebro necesitase la energía de circuitos externos para sintetizar y degradar sustancias simbólicas e imaginarias, en un peculiar proceso anabólico y catabólico. Interesante resulta contrastar lo anterior con los sistemas simbólicos de enseñanzas de las escuelas

de misterios (rosacruces, masones, gnósticos, etc..) que a través de este tipo de métodos buscan la expansión de la conciencia.

La búsqueda de la comprensión de la conciencia también ha sido la obsesión, durante más de 10 años, de Stanislas Dehaene, que es uno de los neurocientíficos más importantes del mundo. Una obsesión que parece haber dado fruto ahora. Porque Dehaene ha declarado que cree haber descubierto por fin el secreto de la objetivación neurológica del estado de conciencia. Con moderna tecnología, Dehaene cree haber detectado que hay conciencia cuando, a consecuencia de un impulso externo, se produce una emisión intensa de ondas gamma en el cerebro, y al mismo tiempo tiene lugar una *extraña sincronización global* en muchas instancias cerebrales. Una sincronización global en torno a un elemento de información que se ha puesto *en estado de ser compartido*. Si esta sincronización general en torno a ese elemento de información no se da, la conciencia de ese elemento no surge.

Es maravilloso esto de que la clave de conciencia sea entonces la *sincronización global* de la actividad cerebral. El magnífico hallazgo de Dehaene es algo maravilloso no solo por su simplicidad luminosa. Es también fascinante porque indirectamente nos muestra el camino para el desarrollo y el despertar de nuestra conciencia. De acuerdo a lo señalado por Dehaene podemos deducir que a través de la sincronización de hemisferios cerebrales puedo estimular el despertar de la conciencia. Esto último convierte a aquellos estados de conciencia superior o más elevados en sitios o posiciones más asequibles a las cuales se podría acceder sin la necesidad de una vida de experiencias extraordinarias, sino más bien, solo a través de ejercicios de sincronización de hemisferios cerebrales.

Lo anterior, aunque parece ser una afirmación muy fuerte y controvertida ya tiene algunas pruebas experimentales de su validez, las cuales podemos encontrarlas en quien ha sido pionero en la investigación de la conciencia, me refiero al Instituto Monroe de Estados Unidos. El cual desarrolló un método llamado Hemisync para inducir estados de conciencia alterados. A través de este método se sincronizan las ondas cerebrales de los hemisferios del cerebro o lóbulos. Se dice que funciona al alterar las ondas cerebrales usando sonidos, junto con instrucciones de meditación, que se escuchan a través de audífonos. El proceso está basado en un concepto que se conoce como latidos o pulsos binaurales.

Todo parece indicar que sincronizar hemisferios cerebrales es un método poderoso para la expansión de la conciencia y que como tal permite la auto sanación del cuerpo, la mente y las emociones; y produce una elevación en el nivel vibratorio energético, transformando la experiencia humana en una vivencia de paz, amor y alegría permanentes, disfrutando del profundo silencio que yace dentro de cada ser humano. Sincronizar hemisferios expande la conciencia y estabiliza una experiencia de paz interior. Esto significa estar consciente plenamente de lo que somos, recordar la verdad de quien realmente se es, es sentir que la mente y la vida realmente nos pertenecen. El despertar de la conciencia equivale a despertar de un sueño profundo y encontrar un nuevo punto de partida y un nuevo espacio para expresar lo que se siente, es una mirada hacia dentro para hallar el espejo transparente de la pureza esencial y descubrir y reconocer lo sagrado en nuestra vida ordinaria.

CAPITULO 4. EL PROCESO DE SINCRONIZACIÓN DE HEMISFERIOS



Con el descubrimiento de que los hemisferios derecho e izquierdo operan independientemente, los científicos comprobaron que sólo utilizamos una parte del cerebro, y que permanentemente fluctuamos de un hemisferio a otro según la actividad que realicemos. Cada hemisferio recoge la misma información sensorial, pero la interpreta de manera diferente, como si se tratara de las vocerías de dos partidos políticos distintos.

Podría decirse que cada hemisferio, en cierto sentido, percibe su propia realidad; o quizás deberíamos decir que percibe la realidad a su manera. Ambos utilizan distintos modos de conocer y comprender. Por lo se puede decir que nuestros cerebros son dobles, y cada mitad tiene su propia forma de conocimiento, su propia manera de percibir la realidad externa, incluso podríamos aventurarnos a decir que poseen su propia personalidad, siendo ambas mitades complementarias una de la otra. Podríamos decir, en cierto modo, que cada uno de nosotros tiene dos mentes conectadas e integradas por el cable de fibras nerviosas que une ambos hemisferios.

En este contexto, muchos son lo que creen que la verdadera forma de usar nuestro cerebro y nuestra mente, es sincronizando ambos hemisferios. Esto puede hacerse, a través de la práctica y con técnicas que se describen en capítulos posteriores de este libro. En lo personal pienso que grandes genios como Leonardo Da Vinci, y muchos otros, eran maestros en el uso simultáneo y completo de ambos hemisferios, específicamente, en el caso de Leonardo esto queda muy claro y es evidente, cuando leemos sus códigos y estos están escritos con ambas manos, una, y luego la otra, y escritos al revés, que son justamente las técnicas que se usan para estimular la actividad y el uso de los hemisferios cerebrales.

Recordemos ahora las particularidades de ambos hemisferios y en qué se diferencian, pero antes es bueno recordar que las fibras cerebrales, están cruzadas dentro del sistema nervioso central, en este haz de fibras que es el cuerpo caloso. Por lo tanto, cuando usamos el lado derecho del cuerpo, estimulamos el hemisferio izquierdo y cuando usamos el lado izquierdo del cuerpo, estimulamos el cerebro derecho, con todo lo que eso implica. Así cada vez que usamos una parte de nuestro cuerpo, sean estos ojos, manos, piernas, etc., existe una conexión directa entre esta parte del cuerpo y alguno de los dos hemisferios, que ahí la importancia de equilibrar la sensibilidad y motricidad entre ambos lados del cuerpo, para potenciar nuestro cerebro y obtener el estado de sincronización que hemos comentado, al balancear y usar los dos hemisferios.

Ningún hemisferio es más importante que el otro. Para poder realizar cualquier tarea necesitamos usar los dos hemisferios, especialmente si es una tarea complicada. Lo que se busca siempre es el equilibrio. El equilibrio se da como resultado de conciliar polaridades, y no mediante tratar de eliminar una de ellas, con la práctica sostenida de la unificación esto ocurre de manera natural. Cada hemisferio cerebral tiene un estilo de procesamiento de la información que recibe.

El hemisferio izquierdo, dominante en casi todas las personas, codifica la información en forma verbal y utiliza un tratamiento lógico y analítico para llegar a una conclusión razonable. El hemisferio cerebral izquierdo es digital, es lógico y geométrico, es el asiento del análisis y del detalle técnico, es el ingeniero y tiende a controlar todas las actividades aprendidas e innatas del ser humano, pero domina sobre las actividades adquiridas, como es hablar, escribir, manejar, caminar, etc. Este hemisferio es también el donde se modulan los estados de conciencia y vigilia, es el maestro de la realidad asociada a los sentidos básicos. Está más desarrollado en la cultura occidental.

El hemisferio cerebral derecho es metafórico y analógico, está más desarrollado en la cultura oriental, está encargado del pensamiento intuitivo, del arte, de la imaginación, de la creatividad, de la memoria, de la interpretación y de la comprensión integral. Las personas con esta lateralidad son seres que comprenden fácilmente a otros, presienten intuitivamente la verdad de las cosas, aún sin el uso de la razón. Son personas espontáneas, sencillas, claras, sensibles, con gran imaginación creadora, y habilidad para la comprensión de las artes, la filosofía y la mística. Este hemisferio realiza una síntesis holística a través de la intuición, sin utilizar el razonamiento deductivo.

Utilizar solamente uno de los hemisferios del cerebro, limita nuestras capacidades físicas y mentales. El cerebro sin ninguna ayuda externa se sincroniza por cortos lapsos de

tiempo durante el día. De manera que el hemisferio dominante controla el pensamiento casi todo el tiempo. En esta condición prácticamente nos estamos perdiendo la mitad de la percepción de nuestra vida, de la realidad.

La sincronización de los hemisferios ocurre cuando estos funcionan al unísono. Al respecto los neurólogos descubrieron que cuando las personas entran en estado de meditación (un estado de extraordinaria claridad mental acompañada de profunda relajación), los dos hemisferios cerebrales funcionan de manera sincrónica y armoniosa. Por lo que para sincronizarnos mentalmente tenemos una herramienta extraordinaria que es la meditación, y aquí tenemos un gran desafío, ya que habrá que preguntarse ¿Quién dedica tiempo a la meditación hoy por hoy?, prácticamente nadie, solo algunos místicos y lamas tibetanos. Se vuelve necesario entonces reorganizar el sistema de vida y aprender a meditar, pero de una forma distinta a la conocida hasta ahora, debemos aplicar una meditación compatible con el movimiento, ajetreo y ruidos de la sociedad moderna, debemos aprender a meditar en movimiento y sonoridad. Esto es posible aplicando un principio muy sencillo que consiste en armonizarnos con aquellas frecuencias que nos harán vibrar en el estado de elevación espiritual, cual si fuéramos una guitarra a lo que solo es posible sacarles determinadas notas. La clave de este singular estado de sincronización está en entender que somos seres de una naturaleza múltiple, donde el flujo y reflujo de energía en nuestra mente puede provocar efectos impensados en el resto de nuestra existencia.

Es por esta falta de práctica en la meditación que el proceso de sincronización es lento y progresivo, en principio se obtendrán ligeros avances, solo será posible alcanzar el estado de sincronización por escasos momentos, después de un tiempo vendrán esperanzadores resultados y finalmente se alcanzara una técnica depurada al respecto.

Habrá que aprender a meditar y será necesario utilizar un sinnúmero de técnicas que funcionan o entregan distintos resultados en las personas. El estímulo de ambos hemisferios normalmente resulta más fácil partiendo por aquel hemisferio que menos utilizamos, despertando el hemisferio derecho podemos equilibrar luego su funcionamiento con el hemisferio izquierdo y de esta forma alcanzar el estado de sincronización.

Una vez que se haya adquirido práctica y dominio en el uso de sincronizado de los hemisferios esta capacidad podrá sostenerse cada vez por más tiempo. Se alcanzara entonces un estado de contemplación y concentración simultánea, algo semejante a lo que se conoce como meditación en movimiento. En los países del oriente practican la

meditación Zen asociadas a las artes marciales, y esta técnica resulta excelente para sincronizar nuestros hemisferios. También el Tai Chi proporciona buenos resultados. Ambos ejemplos son formas de meditar en movimiento.

CAPITULO 5. BENEFICIOS DEL ESTADO DE SINCRONIZACIÓN



La sincronización de hemisferios cerebrales es un sistema de gran beneficio para todo el organismo que ayuda a recuperar el equilibrio, desarrollar paz interior y cargarse de mayor energía y fuerza. Este equilibrio se da como resultado de conciliar polaridades, y no mediante tratar de eliminar una de ellas. En este estado de equilibrio usted se es capaz de funcionar y vivir en armonía con todo el entorno. Pensemos que si se puede existir fuera de equilibrio, con exceso de tensión y debilidad selectiva; con toda razón que se puede vivir mejor en equilibrio, con un mínimo de tensión y con mayor fuerza en su cuerpo. Con la práctica sostenida de la unificación esto ocurre de manera natural.

Para entender realmente lo que es la sincronización de hemisferios es necesario vivir esta experiencia. En solo segundos el proceso de sincronización dispara un cambio fundamental en la percepción lo cual resulta en una enorme descarga de tensión y un enorme cambio de energía positiva. Este proceso ataca directamente la raíz de cualquier sentimiento de limitación o incapacidad que se sienta, resolviendo problemas complicados con asombrosa simpleza e incrementando el poder sanador que cada ser humano tiene en su cuerpo. Todo esto dado que el estado de sincronización despierta y genera una gran cantidad de energía psíquica.

Las personas que sincronizan sus hemisferios tienen mejor salud y viven más plenamente. La integración de nuestro pensamiento y nuestra percepción es el funcionamiento óptimo de nuestro cerebro y esto se logra cuando se sincronizan los hemisferios, cuando unificamos esas ondas cerebrales en coherencia conjunta hacen que la persona realice sus actividades diarias con total normalidad, como trabajar, hablar, ver televisión o hacer deportes, pero la onda vibratoria es similar a la de una persona cuando está meditando. Lo que se alcanza siempre es el equilibrio.

Esta asombrosa técnica fue descubierta en 1971 y dio lugar a que se le considerara en principio como una nueva terapia; “la alineación alfabiotica” (así se le llamo en ese momento) que daba paso también a una nueva especialidad llamada Alfabiotismo. A diferencia de las otras terapias el alfabiotismo no pretendía curar, tratar o sanar determinada patología, sino solo conectar al individuo en las 4 esferas (física, mental e incluso emocional y espiritual) para el despertar de su propio equilibrio y auto sanación.

La sincronización de hemisferios es un sistema de gran beneficio para la salud física, mental, emocional y espiritual, algunos de los beneficios de la alineación son:

- Mejor postura: alineación natural biomecánica de la columna vertebral
- Mejor memoria: al mejorar la oxigenación cerebral y eliminar zonas de stress.
- Paz interior
- Facilita la meditación profunda y el acceso a otros estados de consciencia
- Lleva a la introspección, conocimiento de sí mismo y desarrollo integral
- Permite lograr una profunda relajación e induce al sueño reparador
- Aumenta la concentración, la creatividad y la memoria
- Facilita el aprendizaje acelerado y la retención de lo aprendido.
- Útil para tratar el déficit de atención, la hiperactividad y problemas de aprendizaje.
- Ayuda en los tratamientos terapéuticos.
- Fortalece el sistema inmunológico y promueve la sanación
- Ayuda a manejar el estrés, la ansiedad, y a personas con depresión
- Aumento de energía y productividad
- Ayuda a cambiar patrones de conducta destructiva
- Consigue un bienestar general

Una de las mayores ventajas del estado de sincronización de hemisferios cerebrales es que las clásicas emociones de miedo, perturbación e indecisión desaparecen dado que en este estado termina con el batallar de los opuestos, dejan de estar en pugna el sentido lógico y racional con el emotivo e intuitivo, se alcanza por tanto un estado de seguridad y paz interior.

Detengámonos un poco en el impacto de esto último y notaremos que vivir con miedo es negarse a aceptar la plenitud, siendo que tenemos esta oportunidad de a través del proceso de sincronización mental. Al sincronizar hemisferios se comienza a despertar la conciencia y se comprende que se ha estado toda la vida separado de uno mismo, desconectado del corazón, en la ilusión de la dualidad, donde se busca una seguridad que jamás se logra encontrar fuera de uno mismo. Una vez que se aprende a alcanzar el estado de sincronización cerebral, se comienza a amar y a aceptar a los demás, es un estado de Unificación del ser y aun cuando el miedo vibra a una frecuencia más baja que el amor, el estado de sincronización permitirá eliminar las emociones que derivan de él, como el coraje, tristeza, celos, y sentirse indignos, lo que despierta la luz dentro de nosotros más rápido de lo que imaginamos. En esencia, mientras más sincronizado se logre estar más nos convertimos en nosotros mismos.

En el proceso de unificación de hemisferios cerebrales nos conectamos con nuestros sentimientos mas edificadores y como las emociones que se derivan del amor, vibran en las frecuencias más elevadas, lo que sucede naturalmente mientras unificamos, es que comenzamos a sentir más aprecio de la percepción de la vida, gratitud y amor en todo momento, y mientras esto ocurre nos ponemos en contacto con nuestra dimensión interna de la existencia y esa experiencia expandida comienza a derogar las experiencias de miedo y culpa, por lo que dejamos de juzgar y nos abrimos a lo nuevo, dejando fluir nuestras emociones, esto nos lleva a sentir primero todas las emociones que hemos tenido bloqueadas, entonces nos sentimos más libres de sentir amor, en otras palabras comenzamos a utilizar todo nuestro potencial llevándonos de esta forma a la iluminación, al nivel mas alto de conciencia al que un ser humano puede aspirar.

CAPITULO 6. SINCRONIZACION Y VISIÓN HOLÍSTICA



Nuestra mente a través del funcionamiento lateralizado de sus hemisferios se acostumbra a conocer e interpretar la realidad de manera parcial y segmentaria, rara vez observamos algo de manera completa e integral con todas facetas y características. En un momento mientras trabajamos sacando algunos cálculos y construyendo un presupuesto, nuestro hemisferio izquierdo predomina en el funcionamiento de nuestra mente, al rato después estamos escuchando una preciosa melodía que nos llena de emociones y es el hemisferio derecho el que predomina, y así nos pasamos todo el tiempo gobernados por uno y otro hemisferio alternadamente, lo que trae como una inevitable consecuencia que muy pocas veces podamos comprender algo de manera integral.

La sincronización de hemisferios cerebrales nos ayuda a desarrollar una visión holística de la realidad. Una vez que estamos sincronizados podemos con mayor facilidad considerar al universo y sus componentes, incluido el propio ser humano, como un sistema en que todas las partes interactúan entre sí. Sincronizando podemos llegar a estimular nuestra inteligencia holística⁶ y ser mas conscientes del Universo que nos rodea y de nosotros mismos.

Interesante resulta relacionar la sincronización de hemisferios, la inteligencia holística y el paradigma holográfico de Pimbram⁷. Según este último nuestra mente procesa la información de manera holográfica, como si la realidad que se observa se tratase de un inmenso holograma generado por nuestra mente. Lo cual permite inferir que uno mismo

⁶ Mi primera obra denominada "La Inteligencia Holística" trata en profundidad este tema.

⁷ Neurofisiologo Norteamericano de origen Vienes investigador de la Universidad de Stanford California que plantea la teoría de un modelo holográfico para el cerebro humano.

crea su propio universo a medida que transcurre su vida y realmente si lográramos que nuestros pensamientos estén bien dirigidos, estos enviarán una señal al universo, que comenzaría a proyectar un nuevo cuadro holográfico, es decir lo que nosotros creemos y pensamos, creará una nueva realidad en la cual viviremos.

Pero si a raíz de la laterización de nuestros hemisferios habitualmente estamos observando la realidad de manera parcializada, entonces podríamos inferir también que el cuadro holográfico que proyectamos es también una pequeña parte, limitada, de todas las posibilidades que el Universo nos proporciona.

Frente a la interrogante de si existe algún límite para las posibilidades de cada persona, la respuesta es, ninguno en absoluto, la visión holística de la vida nos dice que el Universo es ilimitado, y que somos seres llenos de capacidades, talentos y dones que nos permiten acceder a todas las maravillosas posibilidades que el Universo nos brinda. No obstante si seguimos sujetos al predominio alternado y secuencial de los hemisferios cerebrales difícilmente podremos disfrutar de todas esas maravillas que esperan por ser descubiertas.

Afortunadamente gracias a la sincronización de hemisferios cerebrales podemos acostumbrar a nuestra mente a pensar holística e integralmente. A comprender a profundidad complejos problemas que involucran muchos aspectos y dimensiones. A tomar conciencia de relaciones y efectos que están presentes en elaborados modelos y representaciones de la realidad. Lo que nos llevara también a ser capaces de proponer mejores soluciones, más completas, sistémicas y duraderas. Y si además nos damos cuenta de que percibimos y nos relacionamos con nuestro entorno de la misma manera en que nos sentimos interiormente, es decir que nosotros (nuestros sentimientos, emociones y pensamientos) y el medio que nos rodea no son dos componentes separados que interactúan entre sí, sino más bien corresponden a un solo elemento mayor o sistema general, entonces comprenderemos con claridad que para obrar un cambio en el exterior es preciso cambiar también en el interior y que el destino y futuro de uno de ellos estará íntimamente ligado al otro, o mejor dicho, que ambos tienen un mismo destino en común ya que no son partes, sino unidad.

Visión holística autentica y verdadera no es posible sin alcanzar estados de sincronización de hemisferios cerebrales. El predominio de unos de los hemisferios solo nos llevara a una visión parcializada y limitada de la realidad. Solo a través de la sincronización de hemisferios cerebrales podremos desarrollar una visión holística, integral y completa de la

realidad del universo que nos rodea y de esta forma podremos llegar a ser con la práctica y el tiempo inteligentes holísticamente.

CAPITULO 7. MÉTODO GENERAL



En cierta encuesta realizada en España se le pregunto a 10 mil personas en qué momentos obtienen sus mejores ideas. El resultado de la encuesta fue que el 97% respondió que las obtenía cuando se bañan, antes de dormir, en momentos de ocio, cuando caminan, cuando hablan, cuando meditan, cuando toman vino, y otras actividades relacionadas, el 3% de los encuestados respondió que tenían sus mejores ideas mientras trabajaban. Esto quiere decir que las mejores ideas que llegan a nuestra mente lo hacen mientras alcanzamos estados de sincronización de nuestros hemisferios cerebrales.

Alinear los hemisferios cerebrales, se puede ejercitar de manera sencilla y fácil. Ya de la programación neurolingüística conocemos la importancia muy marcada del uso del hemisferio derecho (tal olvidado por nuestro sistema educativo), y algunos ejercicios que tiene como objetivo que ambos hemisferios trabajen al unísono y se complementen como es debido. También en mi libro “La inteligencia holística”⁸ describo una serie de ejercicios que permiten estimular la inteligencia holística y que también son útiles para la sincronización de hemisferios cerebrales y que nos es más que una característica propia de las personas holísticamente inteligentes. Pero de manera más general son buenos ejercicios aquellos que se pueden desarrollar de manera cotidiana como el desplegar la imaginación ya sea soñando despierto, el disfrutar del arte en cualquiera de sus expresiones o aprender a tocar instrumentos musicales.

La alineación de los hemisferios se produce al mezclar los aspectos creativos y racionales de un problema, es decir al trabajar con ambos hemisferios del cerebro: el lado derecho y el lado izquierdo simultáneamente. El único inconveniente es que la mayoría de las personas no está acostumbrada a pensar de esta forma y para conseguir alinear sus hemisferios y alcanzar el estado de sincronización, requerirá de una ejercitación constante.

⁸ Publicado en 2008 y editado por la editorial Parnass de Barcelona, España.

Nuestro cerebro puede aprender muchas cosas, pero lamentablemente nadie nos puede enseñar a ser más intuitivos o creativos o a ser más racionales y lógicos, sino lo somos hasta entonces. Muchos dicen que para llegar a esto, se nace, otros dicen que se puede hacer o desarrollar, pero el hecho cierto es que estos dones son propios del ser humano y es preciso encontrarlos dentro de nuestra compleja organización mental y emocional, o bien lo que resulta mucho más práctico, despejarles el camino para que espontáneamente se exterioricen.

La evidencia más clara de lo anterior está en que para resolver la mayoría de los problemas que enfrentamos a diario necesitamos dones como la creatividad, intuición, imaginación, inspiración, etc. Desde el ama de casa hasta el ingeniero, tienen momentos en que algo o alguien les "prenda la lamparita" como decimos comúnmente, y se encuentran las soluciones que estábamos esperando y que la mayoría de las veces están más al alcance de la mano de lo que imaginamos. Estos dones no son sólo propiedad del artista. Ellos los ponen en práctica, pero para el común de las personas, la imaginación y creatividad se da en poder resolver los problemas del diario vivir. Muchas veces esto es el resultado de situaciones, recuerdos, aprendizajes que están almacenados en algún lugar del cerebro y por analogía son traídos al momento presente y aplicados a la solución de un problema.

Como sugerencia se puede decir que cuando alguien se enfrente a tomar una decisión difícil o cuando se tenga un problema que no se sepa bien cómo resolver, es bueno ponerse a realizar una actividad controlada por el hemisferio derecho, como por ejemplo cantar, bailar, cocinar, salir a caminar, pintar, saltar, correr, escuchar música, reír, etc.. Les puedo asegurar que es un excelente consejo y funciona a la perfección.

Debemos potenciar y estimular el desarrollo de lo artístico y creativo dentro de nosotros, esto nos llevara a un estilo de vida más pleno e inspirado. Bajo este punto de vista la poesía representa un excelente método para sincronizar los hemisferios dado que por una parte usamos el hemisferio izquierdo con la lectura, pero por otro lado también del hemisferio derecho con la emotividad, significado e inspiración del poema. También resulta muy bueno el escuchar música clásica mientras se realizan tareas del tipo racional o lógico, como sacar cuentas, leer un libro o armar un rompecabezas⁹.

Son muchas las actividades que nos permitirán sincronizar nuestros hemisferios, lo importante es estar consciente de cómo está funcionando nuestro cerebro y cuando nos

⁹ En general resulta el mismo efecto con cualquier juego mental o desafío al ingenio como puzles, crucigramas, sudokus, etc..

demostremos cuenta que nos inclinamos hacia el uso predominante de uno de los hemisferios debemos buscar la forma de volver a equilibrarnos complementando lo que estamos haciendo con otra actividad que involucre al otro hemisferio.

CAPITULO 8. MÉTODO MÚSICAL



En los solfegios y frecuencias de sonido armónico se encuentra una maravillosa herramienta para la sincronización de hemisferios cerebrales. Las frecuencias de sonido de solfegio originales, fueron brindadas a la iglesia hace muchos años atrás para un propósito espiritual y fueron usadas en los Antiguos cantos Gregorianos, tales como el gran himno a San Juan el Bautista, entre con otros. La gente cantaba la misa en Latín, eran cánticos muy poderosos, porque permitían atravesar todas las formas limitadas de pensamiento y lograr niveles más profundos del subconsciente, accediendo a percepciones más allá del sistema de creencias, es decir constituían una verdadera bendición espiritual. Los cantos estaban basados en la antigua escala original de seis notas musicales llamadas “El Solfegio”.

Estos cánticos originales se fueron perdiendo con el tiempo y recientemente fueron redescubiertas en el año 1974 por el Dr. Joseph Puleo, tal como fue descrito en el libro “Healing Codes for the Biological Apocalypse” (Códigos sanadores para el Apocalipsis Biológico), del Dr. Leonard Horowitz.

El poder del sonido se remonta al origen mismo del universo ya que según el libro del Génesis podemos encontrar el pasaje: “Dijo Dios, hágase la luz y la luz fue hecha y separó a la luz de las tinieblas” lo que podríamos interpretar como que el mundo y todo lo que conocemos fue construido de acuerdo a esta palabra de Dios, y como toda palabra es un conjunto de sonidos podríamos inferir que el Universo fue hecho de acuerdo a la ley del sonido.

Ya desde tiempos remotos se enseñaba en ciertos círculos esotéricos que el ser humano es un microcosmos, un Sistema Solar en miniatura, una máquina maravillosa con varias redes distribuidoras de energías en distintos grados de tensión, donde la transformación

de las energías en el organismo se procesan de acuerdo a la denominada Ley de las Octavas.

La Ley de las Octavas se basa en la corriente del Sonido, si nosotros observamos la escala musical DO, RE, MI, FA, SOL, LA, SI, para ir de un DO inferior a un DO superior es necesario elevarse una octava más. A esta escala la llamaremos la corriente del sonido. Las primeras siete notas de la escala musical tienen un nivel de vibración específico que será siempre menor al que aparece cuando resuena la octava nota y que inicia la repetición de la escala musical pero en una octava superior; de esta manera todas las energías presentes en el ser humano están controladas por las siete notas musicales.

El sonido desde tiempos inmemoriales ha contado con una gran importancia en muchos pasajes de la historia. Recordemos cuando el ejército israelita marchó por siete días alrededor de los muros de Jericó y al sonido de sus trompetas las murallas cayeron, también nos cuenta la Biblia que Dios se le aparecía a Moisés en medio de una espesa nube sobre el monte, desde donde se escuchaban truenos, relámpagos, y sonido de trompetas muy fuerte; tanto que estremecía a todo el pueblo que estaba en el campamento.

También sabemos hoy que es posible modificar -por el principio de resonancia- estas frecuencias alteradas a través de la transmisión de otras frecuencias. Y eso es lo que convierte al sonido en un proceso terapéutico capaz de abrir la puerta al equilibrio físico, emocional, mental y espiritual. Y es que merced al principio de resonancia, que el sonido de los cuencos de cuarzo ajusta la vibración de la persona a la misma frecuencia emitida del mineral; es decir, terminan ambos vibrando al mismo ritmo.

Pero solo fue durante el siglo XX cuando la tecnología del sonido alcanzó su máximo apogeo, cuando se estudió seriamente, primero para fines militares, más tarde para fines terapéuticos. Sin embargo la idea de usar el sonido como un método de estimulación cerebral solo fue desarrollada durante la década de los 70 por el Instituto Monroe de Virginia - EE.UU., organización de investigación, educativa y sin ánimo de lucro, pionera y líder en la investigación de los estados de conciencia facilitados por el sonido.

Sus avanzadas investigaciones, que empezaron durante la década de 1950, lo llevaron al descubrimiento de patrones de sonido específicos que pueden identificarse y generar efectos sumamente beneficiosos en la capacidad de la mente humana. Hoy día, después de más de 40 años, el Instituto Monroe continúa en una posición de liderazgo en el campo de investigaciones científicas asociadas con la tecnología de sonido. Durante los últimos 40 años se han realizado más de 60.000 pruebas de laboratorio con más de 5.000

participantes. En la actualidad están repartidos por todas partes del mundo más de 10.000 graduados que han viajado hasta Virginia para realizar el internacionalmente conocido curso "Gateway" en la exploración de distintos niveles de consciencia, dimensiones y realidades.

Los sujetos en las investigaciones proveen informes de sus experiencias mientras escuchan las distintas combinaciones y secuencias de patrones de sonido. La relación entre estos informes subjetivos y las medidas objetivas biofisiológicas y electrónicas revelan de manera contundente la manera en que patrones específicos de sonidos influyen la mente. Las investigaciones demostraron que era posible alcanzar la sincronización de hemisferios cerebrales a través de determinadas frecuencias de sonido.

La sincronización de ambos hemisferios del cerebro, lograda mediante el uso de sonidos que permiten entrar con gran facilidad a distintos niveles de consciencia se encuentra reseñada en varios libros como "Super Memoria", "Sanación Espiritual e Inmortalidad", "Manual de las Nueve Revelaciones", "Viaje Definitivo" y "Megabrain", esta tecnología de sonido avanzada, patentada y científicamente comprobada, está avalada por numerosas investigaciones de científicos, sociólogos y profesores, y como no, por el bienestar de miles de personas que la usan en su vida diaria.

La música indicada o los solfejos funcionan como un poderoso sincronizador, ya que envían al cerebro simultáneamente dos sonidos o tonos (binaural) de frecuencias diferentes. A fin de poder reconocer esos dos tonos el cerebro, automáticamente, y valiéndose de ambos hemisferios en forma sincronizada, tiene que combinarlos en una tercera vibración a una frecuencia diferente de los dos tonos originales. O sea, mediante los tonos emitidos se va induciendo al cerebro a entrar en frecuencias específicas en las que es posible realizar funciones específicas. Mediante estos solfejos no sólo se emiten dos tonos al cerebro, sino toda una secuencia de ellos científicamente calculados para llevar al cerebro al nivel de ondas cerebrales que se desee. Ésta pretende ser una simple explicación de lo que en realidad es un proceso muy complejo. Los cantos gregorianos contienen una combinación de música y sonidos que activan ondas cerebrales en función de la actividad que se realice o la habilidad que se quiera potenciar. Así, muchas composiciones contienen elementos significativos de frecuencias de ondas cerebrales

Alpha¹⁰, Theta¹¹ y Delta¹² para reducir la actividad mental y facilitar cualquier proceso de meditación, memoria, reflexión, intuición o estímulo de la creatividad. Mientras que otras composiciones contienen frecuencias Beta para aumentar la productividad, lograr mayor concentración y facilitar los procesos de aprendizaje.

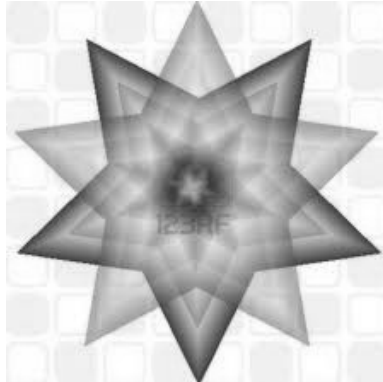
Existen 12 frecuencias principales de solfeggio que tienen muchos beneficios. Cada una de estas notas tiene una entonación diferente partiendo de la escala musical convencional. Estos tonos ofrecen un nuevo estímulo a la mente y al sistema físico. Los 12 tonos de solfeggio siguen un patrón matemático y estos van aumentando en 111 Hz cada nota y son: 63 Hz, 174 Hz, 285 Hz, 396 Hz, 417 Hz, 528 Hz, 639 Hz, 741 Hz, 852 Hz, 963 Hz, 1174 Hz, 1285 Hz. Cada uno de estos patrones tiene un efecto benéfico sobre las personas que las escuchan. Por ejemplo la frecuencia de 396 Hz, actúa liberando patrones emocionales como la culpa o el miedo. La frecuencia de 417 Hz en cambio transmuta patrones emocionales que se encuentran más arraigados o cristalizados, permite romper esquemas y facilitar el cambio. La frecuencia de 528 Hz logra grandes transformaciones y hasta milagros (se cree que puede reparar el ADN). Mientras la frecuencia de 639 Hz permite la máxima conexión cerebral e interesantes relaciones entre hemisferios y distintas secciones del cerebro. La frecuencia de 741 Hz es una poderosa estimuladora de la intuición, y el despertar o expansión de la conciencia. Y por ultimo la frecuencia de 852 Hz nos lleva al amor puro e incondicional en un verdadero retorno al orden espiritual.

¹⁰ Se producen en frecuencias de 8 a 13 Htz., y está asociada a la relajación, reposo, con estados donde el inconsciente comienza a aflorar.

¹¹ Se producen en frecuencias de 4 a 7 Htz., y está asociada a la meditación profunda, con estados de imaginación e inspiración creativa.

¹² Se produce en frecuencias de 1 a 3 Htz., y está asociada a estados de trance o hipnosis profunda.

CAPITULO 9. MÉTODO VISUAL



Los métodos visuales han estado presentes desde tiempos muy remotos. Ejemplo de ello son unos dibujos hechos por un artista del paleolítico, hace unos 13.000 años, en unas cavernas de Francia, conocidas como Cuevas de Lascaux. Uno de los dibujos representa una manada de caballos al galope. Resulta interesante comprender que estas imágenes forman parte de un proceso de información, mediante un lenguaje de colores y proporciones bien definidos, donde la identificación que hace el observador por la percepción directa de estos animales y la acción que ejecutan, conllevan una noción de temporalidad y espacialidad que son, por una parte una expresión evidente del aspecto más racional de la mente propio del funcionamiento del hemisferio izquierdo, pero también observamos una interpretación simbólica o emotiva, percibida a través del lenguaje gráfico. Dicha interpretación emocional es el sello característico de la producción artística. Cuando alguien al apreciar un cuadro o una obra artística despierta estas emociones y le da un significado propio a la obra, entonces es cuando su cerebro ha despertado el hemisferio derecho y ha comenzado el proceso de alineación de hemisferios.

En relación a lo anterior es importante señalar que estas dos facetas del pensamiento: la visión práctica de la realidad y la intuición profunda sobre aspectos menos evidentes de ella, no son dos órdenes que chocan entre sí, sino que son dos componentes de la conciencia que se originan en hemisferios cerebrales distintos.

Como ambos hemisferios se ocupan de procesar la información de manera distinta, el problema para una persona que lo “ve” todo desde el hemisferio izquierdo es que no le encontraría sentido a un cuadro abstracto, donde tenemos que utilizar la imaginación que nos brinda el hemisferio derecho. Lo ideal es por tanto que nuestro cerebro al recibir

información la equilibre entre sus dos hemisferios. Esto hace que nosotros veamos al mundo de manera integral y con todos los beneficios que ello conlleva.

A continuación se presentan algunos ejercicios que nos ayudaran a lograr lo anterior a través de la sincronización de nuestros hemisferios cerebrales.

Ejercicio N°1

Los mándalas o imágenes simbólicas son un excelente ejercicio para despertar tu hemisferio derecho y de ahí, sincronizar ambos hemisferios. La cultura Indostán ha utilizado estos métodos por años con excelentes resultados. Solo con observar detenidamente la figura de más abajo hasta el momento en que el cumulo de pensamientos que nos invaden mentalmente se detiene o silencia, entonces hemos logrado despertar el hemisferio derecho.



Ejercicio N°2.

Con el siguiente ejercicio se podrá obtener de nuestro cerebro una cooperación más completa, activando en primer momento a nuestro hemisferio derecho al que la mayoría hemos relegado durante tantos años y más tarde sincronizar ambos hemisferios.

Se trata de tomar una hoja tamaño carta y escribir en ella el abecedario en mayúsculas como se presenta a continuación:

A	B	C	D	E	K	L	M	N	Ñ	O	P
i	d	j	d	i	d	j	d	i	j	i	d
Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z		
i	d	j	i	d	j	i	d	i	j		

Luego se debe colgar la hoja en la pared y ubicarse a una distancia en la cual se pueda leer el contenido de la hoja. Se debe ir leyendo en voz alta las letras del alfabeto y levantando los brazos izquierdos, derechos o ambos de acuerdo con la minúscula que se ubique debajo de cada mayúscula: la “i” es por izquierdo, la “d” es por derecho y la “j” es por juntos, es decir levantas ambos brazos. Se debe realizar este ejercicio a una velocidad de un segundo por letra. Cuando se domina esta etapa se debe pasar a la siguiente donde los movimientos corporales cambiarían a: “d” para levantar brazo derecho y pierna izquierda, “i” para levantar brazo izquierdo y pierna derecha y “j” para levantar ambos brazos y saltar

Ejercicio N°3.

El siguiente ejercicio es posible completarlo solo si se logra trabajar con ambos hemisferios al unísono y consiste en leer el siguiente párrafo aunque solo contengan algunas letras de cada palabra.

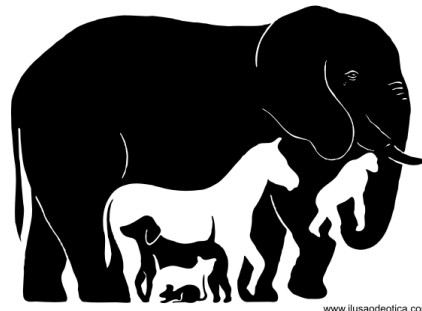
C13R70 D14 D3 V3R4N0 3574B4 3N L4 PL4Y4 0853RV4ND0 A D05 CH1C45
8R1NC4ND0 3N 14 4R3N4, 357484N 7R484J484ND0 MUCH0 C0N57RUY3ND0 UN
C4571LL0 D3 4R3N4 C0N 70RR35, P454D1Z05 0CUL705 Y PU3N735. CU4ND0
357484N 4C484ND0 V1N0 UN4 0L4 D357RUY3ND0 70D0 R3DUC13ND0 3L C4571LL0
4 UN M0N70N D3 4R3N4 Y 35PUM4... P3N53 9U3 D35PU35 DE 74N70 35FU3RZ0 L45
CH1C45 C0M3NZ4R14N 4 L10R4R, P3R0 3N V3Z D3 350, C0RR13R0N P0R L4 P14Y4

R13ND0 Y JU64ND0 Y C0M3NZ4R0N 4 C0N57RU1R 07R0 C4571LL0; C0MPR3ND1 9U3 H4814 4PR3ND1D0 UN4 6R4N L3CC10N; 64574M05 MUCH0 713MP0 D3 NU357R4 V1D4 C0N57RUY3ND0 4L6UN4 C054 P3R0 CU4ND0 M45 74RD3 UN4 0L4 LL1364 4 D357RU1R 70D0, S010 P3RM4N3C3 L4 4M1574D, 3L 4M0R Y 3L C4R1Ñ0, Y L45 M4N05 D3 49U3LL05 9U3 50N C4P4C35 D3 H4C3RN05 50NRR31R.

El párrafo correctamente escrito está en el pie de página¹³.

Ejercicio N°4.

Basado en un principio similar al anterior, este ejercicio superpone en una misma imagen varias figuras distintas de animales y solo es posible reconocer o descubrir a cada una de las figuras que están presentes integrando la visión global o amplia con la visión focal o mas especifica, lo cual implica el trabajar con ambos hemisferios al unísono. Observe la figura y diga cuantos animales logra observar.



¹³ CIERTO DIA DE VERANO ESTABA EN LA PLAYA OBSERVANDO A DOS CHICAS CONSTRUYENDO UN CASTILLO DE ARENA CON TORRES, PAZADISOS OCULTOS Y PUENTES. CUANDO ESTABAN ACABANDO VINO UNA OLA DESTRUYENDO TODO. REDUCIENDO EL CASTILLO A UN MONTON DE ARENA Y ESPUMA....PENSE DESPUES DE TANTO ESFUERZO, LAS CHICAS COMENZARIAN A LLORAR, PERO EN VEZ DE ESO, CORRERON POR LA PLAYA RIENDO Y JUGANDO COMENZARON A CONSTRUIR OTRO CASTILLO; COMPRENDO QUE HABIA APRENDIDO UNA GRAN LECCION. PASAMOS MUCHO TIEMPO DE NUESTRAS VIDAS CONSTRUYENDO ALGUNA COSA, PERO CUANDO MAS TARDE UNA OLA LLEGA A DESTRUIR TODO, SOLO PERMANECE LA AMISTAD, EL AMOR Y EL CARINO Y LAS MANOS DE AQUELLOS Q SON CAPACES DE HACERNOS SONREIR.

CAPITULO 10. MÉTODO RESPIRATORIO



La respiración es una función vital y primordial, sin embargo la mayoría de las personas no somos conscientes de ella, ni de los grandes beneficios que su uso intencionado puede traer a nuestra existencia de manera integral. A través de la respiración obtenemos energía, tomamos el oxígeno que nutre nuestra mente y nuestro cuerpo, obtenemos el combustible necesario para funcionar y para vivir. Mientras más eficazmente respiremos, mejor viviremos, mejoramos la salud oxigenando la sangre, los órganos y todos los tejidos, el cuerpo se vitaliza, las emociones se equilibran, la mente se relaja, mejora nuestra concentración, nuestra claridad, nuestra creatividad y lo que es en este libro especialmente importante; sincronizamos nuestros hemisferios cerebrales. En pocas palabras, una respiración adecuada puede ayudarnos a encontrar el equilibrio integral tanto de nuestra mente y como de nuestro cuerpo.

En el campo de nuestro cerebro a través de la respiración podemos acceder a estados elevados de conciencia y comunión espiritual. Se alcanza eso que los hindúes llaman el Samadhi. y este estado de exaltación o contemplación mística involucra necesariamente la necesidad de sincronizar nuestros hemisferios cerebrales, por lo que estos estados de sincronización cerebral se pueden también alcanzar a través de la vía de algunos exclusivos ejercicios respiratorios. Ejemplo de estos métodos se encuentran en el yoga Kai, el merkabah, el Tai Chi y otras técnicas de muy antigua data. Al respecto muchos son los autores que señalan que la respiración tuvo un rol preponderante en los ejercicios espirituales de las civilizaciones de la antigüedad. Ejemplo de ello es el ejercicio espiritual de los monjes del monte Athos, en Grecia, donde la obtención del estado de exaltación mística es el resultado de un entrenamiento especial para alcanzar este estado.

Aunque el avance de la ciencia, la tecnología y los cambios culturales fueron creando la creencia de que no hay otro modo de llegar a la exaltación mística más que por la fe, conviene decir al respecto que en realidad ese camino se inicia en el cerebro y gracias a una sobre activación de sus funciones podemos acceder a dicho estado que como señalábamos en el primer capítulo de este libro era el estado que tenía el hombre cuando habitaba el Paraíso. Esto último en virtud de que hoy en día estamos avanzando, incluso desde posiciones meramente teóricas, hacia una postura unificada con respecto a la cuestión de la real naturaleza y trascendencia del mismo hombre. El estudio comparado de las religiones nos lleva cada vez más a la certeza de que su variedad son solo diferentes percepciones de la misma unicidad, y que los distintos dioses que han poblado y poblarán nuestro planeta no son sino, los diversos rostros que el único Dios, la única verdad, utiliza para manifestarse. De tal manera que todas las civilizaciones de la antigüedad sabían que la respiración es parte del motor que mueve la máquina del espíritu y por lo tanto el saber controlar dicha actividad fisiológica puede conducir a la exaltación mística y la contemplación de lo divino. Por eso Teresa de Jesús, Juan de la Cruz, San Agustín y los padres del desierto sabían, como lo sabían también los Yoguis y los Sufies, que en la respiración estaba el secreto para alcanzar estados alterados de conciencia y de exaltación mística. Y esto se lograba a través de un desequilibrio, ya sea por superávit o por déficit, en la cantidad de oxígeno que recibe el cerebro que unido a una intencionalidad de búsqueda religiosa, proporcionan experiencias místicas. Hoy en día que hay un gran desarrollo en la psicología y las terapias alternativas, estas técnicas milenarias tienen su representante en lo que se conoce como la respiración holotrópica, utilizada por muchos terapeutas y exponentes de la psicología transpersonal y las medicinas alternativas. Apoyada en conclusiones modernas sobre psicodinámica, la Respiración Holotrópica, usa técnicas relativamente simples: combina respiración rápida con música evocativa, en un ambiente totalmente adecuado para la autoexploración. Con los ojos cerrados cada persona utiliza su propia respiración y algunas veces también música, para entrar a un estado Holotrópico o ampliado de conciencia. A continuación describiremos algunos ejercicios que resultan útiles para la sincronización de hemisferios cerebrales.

Ejercicio N°1. Activación de la energía psíquica

En yoga aprendemos a disponer y canalizar esta energía, llevándola a distintos órganos y haciéndola circular por el cuerpo de manera que todo el organismo brille de vitalidad, salud y energía. Para esto primero ampliamos nuestra visión de las cosas. Vayamos más allá de nuestra parte física o mental, y sintamos nuestra conexión con lo que nos rodea y con el universo. Para comprender mejor los principios de este ejercicio de Respiración, tengamos en cuenta la idea de que todo es energía o una expresión de esta (y aquí podemos hacer referencia a la física cuántica moderna o a culturas ancestrales como la China), la cual entra en nuestro cuerpo a través de los chacras¹⁴ y luego sigue un camino circular que se inicia en los órganos sexuales y sube en espiral hasta el cerebro, donde toca el borde superior del paladar por donde completa el circuito pasando a través de la lengua hacia la parte descendente de la espiral.



Para practicar este ejercicio se deben seguir los siguientes pasos:

- 1°. Estar en una posición cómoda. Puede ser recostado o sentado.
- 2° Colocar la punta de la lengua en el paladar (cierra un circuito interno por donde fluye la energía)
- 3° Comenzar a respirar lentamente y cada vez más profundo, dejando que el abdomen se mueva libremente con la respiración.
- 4° Mientras se inhala se visualiza a todo el cuerpo respirando, y a la energía del universo fluyendo luminosa a través de uno y llegando a cada rincón, a cada célula.

¹⁴ Son ruedas magnéticas o portales energéticos que se encuentran en situadas en distintas partes del organismo y nos conectan con otros planos de existencia.

5°. Mientras exhalas visualiza todo el cansancio, la preocupación, la tristeza y la enfermedad saliendo de tu cuerpo como humo que se disipa en los confines del universo.

6° Mientras se respira de ésta manera se incrementa una sensación de relajamiento, recuperación, equilibrio, revitalización y mucha energía.

Ejercicio N°2. Preparación para la Sincronización

Este ejercicio esta compuesto de tres pasos que son los siguientes:

1°) Bastrika pranayama: Respirar rápidamente por los dos orificios nasales de forma simultánea. Inhalar profundamente todo lo que se pueda, retener la respiración el mayor tiempo posible, y expulsar el aire de golpe. (5 veces).

2°) Kapalbhati pranayama: Inspiración profunda y larga y exhalación a intervalos cortos y seguidos (10 veces).

3°) Ujjayi pranayama: Inspiración profunda y larga y exhalación larga y sonora, pronunciando el mantra So Ham¹⁵ (3 veces).

Ejercicio N°3. Sincronización de Hemisferios

Consiste en una respiración alternada o también conocida como Nadi Sodhama pranayama y se compone de los siguientes pasos:

- 1- Con los ojos cerrados concentrarse en un único e imaginario punto luminoso.
- 2- Tapar con el dedo pulgar el orificio nasal derecho e inhalar profundamente por la izquierda.
3. Retener la respiración el mayor tiempo posible.
4. Cambiar el Pulgar hacia el orificio izquierdo. y exhalar por el orificio derecho lentamente.
5. Hacer una pausa sin respirar de unos segundos.
6. Inhalar lentamente por el orificio derecho y repetir la secuencia mientras se va alternando el orificio nasal que se utiliza para respirar.

¹⁵ Este mantram debe pronunciarse alargando las vocales al mismo tiempo que se bota el aire.

CAPITULO 11. METODO INTEGRAL



Nuestro organismo es una maquina maravillosa compuesta de una gran cantidad de órganos, de los cuales habitualmente solo tomamos conciencia cuando alguno no funciona bien, pero a diario y a cada instante cumplen su función si parar, en un trabajo absolutamente colaborativo y armonioso. Respiramos y los pulmones le entregan oxigeno a la sangre, el corazón bombea la sangre hasta el cerebro y nuestros pensamientos son mas brillantes e inteligentes. Todo nuestro organismo funciona como los engranajes de un sofisticado reloj; con absoluta precisión y exactitud. Sin embargo el estilo de vida moderno sedentario y tendiente al abuso de sustancias toxicas como el tabaco y el alcohol, la manipulación química de los alimentos, la contaminación de las ciudades, la falta de ejercicio y otros tantos males modernos mas, hacen que esta súper maquina que es nuestro organismo ya no funcione con esa absoluta precisión que señalábamos. Ejemplo claro de esto son lo que denominamos enfermedades nerviosas, como el stress, insomnio, ansiedad, irritabilidad, tensión, depresión, etc., las cuales no son, sino síntomas claros de que algo anda mal en nosotros. Nuestro organismo nos avisa a través de este maravilloso sistema de sensores que es el sistema nervioso que nos hemos desincronizados, hemos perdido la sincronización de nuestros distintos órganos y sistemas y nos hace un llamado urgente a volver al estado de sincronía y plenitud.

En este estado de sincronización total el organismo completo se armoniza en un mismo ritmo. Partiendo por el corazón que establece un ritmo con la respiración, cuya frecuencia en analizada y seguida por la mente, la cual a través del sistema nervioso se encarga de distribuir por todo el organismo esta misma frecuencia, logrando la sincronización total e integral de nuestro ser.

Lo maravilloso y de gran utilidad en todo esto, es que al alcanzar el estado de sincronización integral, forzosamente el cerebro también se sincroniza así mismo, haciendo que ambos hemisferios sigan el mismo patrón de frecuencia o ritmo, por lo que

se alcanza la sincronización de hemisferios cerebrales. Es como si nuestro organismo se tratase de una orquestada banda que toca al unisonó; pues si alguien desafinara en esa banda se notaría inmediatamente y prácticamente por sí solo buscaría ponerse en sintonía con el ritmo de la banda. Pues eso mismo ocurre cuando el corazón y la respiración trabajan en un mismo ritmo, el cerebro rápidamente se ve obligado a sintonizarse en la misma frecuencia y los hemisferios cerebrales también se sincronizan siguiendo el mismo ritmo. Este principio constituye la base para los ejercicios que proponemos a continuación.

Ejercicio N°1.Respiracion Rítmica

Este ejercicio es introductorio a prácticas más avanzadas del método de sincronización integral y permite adiestrarse en reconocer y seguir ritmos con la respiración. Su práctica se realiza sentado cómodamente en el suelo con las piernas cruzadas en posición del loto o en una silla apoyando los pies en el piso. Se recomienda practicar al aire libre o en una habitación bien ventilada.

- Inhalar por la nariz en 4 segundos,
- Sostener 2 segundos,
- Exhalar por la nariz en 4 segundos,
- Sostener 2 segundos.

El ritmo está marcado por la diferencia entre las pausas y la inhalación y exhalación, lo que nos tardemos en inhalar debe ser lo mismo para exhalar y las pausas deben durar la mitad del tiempo anterior. Para principiantes que nunca han realizado estos ejercicios respiratorios recomendamos este ritmo: 4-2-4-2. Posteriormente conforme vamos desarrollando mayor capacidad pulmonar pasamos al ritmo: 6-3-6-3. Más adelante podemos cambiar al ritmo: 8-4-8-4. Recomendamos realizar el ejercicio sentado cómodamente, lo podemos ejecutar también de pie, si así lo preferimos.

Ejercicio N°4. Respiración de ritmo cardiaco

Sentado cómodamente en el suelo con las piernas cruzadas en la posición del loto o en una silla apoyando los pies en el piso. Se recomienda practicar al aire libre o en una habitación bien ventilada. Cerrar los ojos y poner atención en el ritmo cardiaco. Contar mental mente las pulsaciones y sentir el compas que estas tienen, mientras se trata de encontrar un ritmo que acompañe a la respiración.

- Inhalar en el tiempo que se producen 3 latidos del corazón.
- Retener la respiración durante 2 latidos.
- Exhalar en el tiempo que se producen 3 latidos del corazón.
- Retener la respiración durante 2 latidos.

Es importante en este ejercicio encontrar, por quien lo practica, un ritmo que sea cómodo de seguir, en donde la cantidad de latidos y respiraciones estén en una relación que induzca a la quietud y paz interior. Una vez que se alcanza un ritmo básico de acompasamiento de respiraciones y pulsaciones se puede alargar el ejercicio pasando a ritmo de mayor duración, profundidad y aquietamiento en el ejercitante, como pueden ser las secuencias de 4-3-4-3 o 5-3-5-3, hasta posiblemente un 6-4-6-4 o superior.

Lo importante es que cada estudiante debe encontrar su propio ritmo respiratorio, no tratar de forzarse, debe ser natural y cómodo; el sendero del Yoga es el de la paz interior, es decir la armonía con las leyes y principios de la naturaleza. Es recomendable que una vez que se a encontrado y seguido un ritmo del tipo mencionado, entonces cerrar los ojos y visualizar una expansión de nuestro ser en todas direcciones. En la medida que esta expansión se produce lenta y progresivamente vamos teniendo conciencia de todo lo que existe a nuestro alrededor, partiendo por el aire y la suave brisa que toca nuestra cara, el sonido del viento, o de algunos insectos y todo lo demás que percibimos en nuestro entorno. Debemos tratar de imaginar que nuestro interior se sincroniza con el exterior, es decir no existe esa frontera que es nuestra propia envoltura exterior o en otros términos; nuestra misma piel. La sensación a alcanzar debe ser la de una sincronización integral con nosotros mismo y nuestro entorno.

COMENTARIOS FINALES

Como ya se ha dicho, y es muy conocido, nuestra mente con sus dos hemisferios procesan la información de manera distinta construyendo percepciones de la realidad que la mayoría de las veces resultan divergentes. Esta característica de la propia naturaleza humana sumado a los acontecimientos históricos en los cuales se ha visto envuelta la humanidad, con grandes revoluciones sociales y económicas, algunas veces también guerras por el dominio de un territorio o un recurso determinado, la gran industrialización y el exponencial avance científico y tecnológico, sobre todo en el área de las telecomunicaciones, informática y la electrónica, han llevado al hombre a inclinarse mayoritariamente por el uso preponderante de su hemisferio izquierdo por sobre el derecho. Pero esto último desafortunadamente nos ha alejado del estado óptimo de funcionamiento de nuestro cerebro y con ello también nos hemos alejado de la plenitud y felicidad que para el cual hemos sido creados y existimos.

Es en este sentido que una poderosa herramienta recientemente descubierta y conocida como “la sincronización de hemisferios cerebrales” nos permite recuperar el equilibrio de nuestra mente y activar aquellas áreas del cerebro inactivas o dormidas que nos separan de una experiencia mas plena de nuestra existencia. La sincronización de hemisferios cerebrales es, en este sentido, un sistema de gran beneficio para todo el organismo que ayuda a recuperar el equilibrio, desarrollar paz interior y cargarse de mayor energía y fuerza. Es posiblemente también la herramienta que permite restablecer las características naturales del hombre que le permiten vivir en una mayor plenitud, recuperando incluso, en parte, las características que este tenía antes de su caída edénica. Y quizás lo mas destacable sea que este sistema se puede practicar de manera cotidiana, en cualquier lugar y momento, no cuesta nada, no tiene ninguna consecuencia adversa que haya sido observada y comprobada, sino que por el contrario tiene mucho por ganar y entregar en beneficio de quienes han confiado en el.

Solo podemos sugerir el practicar los métodos descritos en este libro por personas sanas y sin problemas de orden psicológico o intelectual. La forma ideal de aplicar este método es ir de manera gradual y progresiva, observando de manera individual y a diario sus resultados y beneficios. Si se detecta algún efecto no deseado simplemente suspender

los ejercicios y reintentar una vez que se descarte cualquier peligro asociado a su práctica.

Algunas veces la sincronización de hemisferio constituirá también una efectiva terapia para combatir trastornos físicos y mentales como el stress, insomnio, depresión, ansiedad, entre otros, pero en esos casos se recomienda no descuidar la vigilancia continua de un medico sobre los padecimientos mencionados.

BIBLIOGRAFIA

Zecharia Sitchin 2005, *El Génesis Revisado*. Ediciones Obelisco, Barcelona, España.

William Riker 2010, *Racionalizacion del génesis bíblico*. Disponible en Internet: http://www.fmboschetto.it/Utopiaucronia/Ucroniasenespanol/razionalizacion_Genesis.htm

Anthony Blake 2000, *Tu poder mental*, Ediciones Martinez Roca, S.A.

Joseph Murphy 2009, *El Poder De Tu Mente Subconsciente*, Arkano Books.

Jackie Bregare 2006, *El Poder Mental*, Editorial Karma 7.

M. García Valdés, D. González Serra y A. González Arias 2007, *Einstein y la energía psíquica*, *Revista Cubana de Física Universidad de La Habana*.

David Angulo de Haro, *Programación Neurolingüística*, Editorial Venezolana, www.aprendizajealfa.com.ve

David Angulo de Haro, *Cómo desarrollar los Poderes Mentales*, Editorial Venezolana, www.aprendizajealfa.com.ve

David Angulo de Haro, *Super Memoria Alfa*, Editorial Venezolana, www.aprendizajealfa.com.ve

Juan Antonio Guerrero Cañongo, *Superaprendizaje por Neuroinducción*, Editorial Panorama, Barcelona España.

Robert Monroe, *Viaje Definitivo 2003*, Ediciones Luciérnaga, Barcelona.

James Redfield y Carol Adrienne 2007, *Manual de las Nueve Revelaciones*, Ediciones B, Barcelona.

Michael Hutchinson 2008, *Megabrain*, beltwaybooks via Amazon Fulfillment, USA.

Sheila Ostrander y Lynn Schroeder, *Super Memoria*, Ediciones Grijalbo, Barcelona

Patrick Drouot, *Sanación Espiritual e Inmortalidad*, Ediciones Luciérnaga, Barcelona.