



5 Días, 5 Elementos,  
5 Experiencias  
transformacionales  
Tierra



## ¿Quién Soy?

Mi nombre es Susana Shakti, soy coach holística, estudios de música y composición por la Universidad Internacional de La Rioja y experta en Sonidos sanadores y transformadores, Meditación, Mindfulness, Yoga Nidra y Registros Akáshicos. Desde que tengo mi primer recuerdo todo en mi vida es música. Cuando la vida me llevó por ríos muy duros y caudalosos ella fue capaz de sacarme a flote por eso mi llamado es acompañar a las personas a mejorar y transformar sus vidas a través de la música, el sonido y la vibración.



Ayudo a terapeutas, profesores y yoga y profesionales de la salud a mejorar y diversificar sus servicios, aumentando su valor, sus ingresos y sus resultados.



Sin necesidad de conocimientos previos de música ni acumular más formaciones. Online una forma cómoda y fácil, con todo el rigor científico y bajo el compromiso de mi amplia experiencia en el sonido y la música.



# ¿Por qué

En la escuela siempre damos mucha importancia a nuestro interior porque cambiando nuestra forma de pensar, de sentir y de expresarnos influimos en nuestro cuerpo y en el entorno que nos rodea. Una verdadera transformación pasa por comprender que como es adentro es afuera y viceversa.

Aquí es donde la música y el sonido cobra una gran importancia, te atreves a conocer cómo y por qué.... Acompáñame.

Desde tiempos inmemorables la humanidad a utilizado la música y el sonido de forma consciente para la sanación y transformación, puesto que todo en el mundo desde los planetas o la naturaleza hasta nuestro propio cuerpo está en movimiento. Tal y como decía Nikolas Tesla, «si quieres conocer los secretos del universo debes hablar en términos de energía, frecuencia y movimiento».

Así leyes de resonancia y de arrastre ha llevado a la ciencia moderna a comprender cómo la música y sus elementos pueden hacer que nuestro cuerpo se transforme y que modifique su biología de forma increíble, pero siempre utilizada de forma consciente, con formación y conocimiento de cómo aplicarla en cada caso y momento.

En mi formación en terapias de sonidos sanadores y transformacionales explico de forma sencilla y detallada el por qué y cómo funciona la música y el sonido. Sus partes, como la armonía, el ritmo o la melodía y de qué forma afectan a nuestra mente, físico e inconsciente, para que sepas cómo y cuándo aplicarlo, pudiendo así utilizarlo tanto para tú transformación y sanación personal como la de tus clientes y pacientes, y si bien no son necesarios conocimientos previos de música si es muy importante una buena formación en ella para hacerlo adecuadamente, para que sea efectiva y no caigas en ningún tipo de contraindicación.

Es un complemento perfecto a cualquier tipo de disciplina como el yoga o chi kung o de terapia.. Siempre desde el conocimiento y la consciencia para poder llegar al resultado que queramos, viéndose además en este caso aumentado el efecto de las otras terapias que estemos realizando.

Vamos a conocer su relación con los elementos de la naturaleza, la sinergia que se produce entre ella, su sonido y nosotros y la sanación que nos aporta.

Además, sentirás su poder a través de una experiencia ,te invito a que me acompañes si quieres conocer y experimentar de qué va el sonido consciente y transformacional... ¿Te animas?



# Tierra



Tierra es el elemento fundamental en la creación de nuestro ser físico y de todo, en realidad. el más básico y estable de los cinco elementos y es la base sobre la que se construyen todos los demás elementos.



Aunque el elemento tierra también forma parte de la materia física que nos rodea, es mejor que empecemos a percibirlo y a comprenderlo como la base de nuestras vidas, porque la mayoría de las personas solo experimentan, en realidad, su cuerpo y su mente.

Conocer y experimentar el elemento tierra desde el interior es parte del proceso del despertar de consciencia

Cada vez que comes, ingieres una parte de la tierra. Esencialmente, ingerimos una parte del planeta para mantener el cuerpo.

En la cultura india, existe una profunda comprensión de que la tierra es la madre. Hemos nacido de la tierra.

Así este elemento supone nuestra naturaleza animal primaria, su chakra, razón supone nuestro centro de supervivencia, la energía que aprovecha el coraje, el ingenio y la voluntad de vivir en tiempos difíciles. Nojs conecta con las energías espirituales de nuestros antepasados, sus desafíos y sus triunfos. Lleva en sí el recuerdo ancestral, como la guerra, el hambre o los desastres naturales. Estos recuerdos se imprimen en el cuerpo sutil y se transmiten de generación en generación creando patrones inconscientes transgeneracionales.

Un Tattwa es una irradiación de luz y sonido creada por las distintas frecuencias de vibración de la energía. Panchikara es el proceso por el cual se crea la materia y consiste en la combinación y permutación de estos 5 tattwas que la forman en un proceso de quintuplicación a lo largo del cual los elementos sutiles se convierten en materia densa.

En el cuerpo humano la proporción de los 5 elementos es la siguiente: Prithivi (Tierra)-5 partes . Apas (Agua)-4 partes. Agni (Fuego)-3 partes . Vayu (Aire)-2 partes y 1 parte de Akasha (Éter)-1



El elemento tierra está asociado al primer CHAKRA o Chakra Raíz – Muladhara , su nota el Do

Frecuencia: 256 Hz. Vocal: Uh ,Bija o mantra semilla: Lam , Shabd Sonido: Trueno/Terremoto, planeta Saturno. Energía: Puesta a tierra y color rojo.



Instrumentos con los que se representa: Tambor chamánico, maracas, sonajas, y otros instrumentos de percusión.

A través de la música y de los sonidos conscientes y transformacionales es posible conectarnos a tierra, desbloquear los chakras y mejorar la salud física, mental y emocional.

La terapia de tambor es un enfoque antiguo que utiliza el ritmo para promover la curación y la autoexpresión. Desde los chamanes de Mongolia hasta los curanderos Minianka de África occidental, las técnicas de ritmo terapéutico se han utilizado durante miles de años para crear y mantener la salud física, mental y espiritual.



Otros estudios han demostrado los efectos calmantes, enfocados y curativos de tocar el tambor en pacientes con Alzheimer, niños autistas o adolescentes con trastornos emocionales, por poner algunos ejemplos.



Los resultados del estudio demuestran que tocar el tambor es un tratamiento valioso para el estrés, la fatiga, la ansiedad, la hipertensión, el asma, el dolor crónico, la artritis, las enfermedades mentales, las migrañas, el cáncer, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la parálisis, los trastornos emocionales y una amplia gama de discapacidades físicas.

La percusión induce una relajación profunda, disminuye la presión arterial y reduce el estrés. El estrés, según la investigación médica actual, contribuye a casi todas las enfermedades y es una causa principal de enfermedades potencialmente mortales como ataques cardíacos, derrames cerebrales y fallas del sistema inmunológico. Un estudio reciente encontró que una grabación de tambores grupales ayudó a reducir el estrés y la rotación de empleados en la industria del cuidado a largo plazo y también podría ayudar a otras ocupaciones de alto estrés.

La percusión produce una mayor autoconciencia al inducir la actividad cerebral sincrónica. Investigaciones diversas han demostrado que la transmisión física de energía rítmica al cerebro sincroniza los dos hemisferios cerebrales. Cuando el hemisferio izquierdo lógico y el hemisferio derecho intuitivo comienzan a latir en armonía, la guía interna del conocimiento intuitivo puede fluir sin obstáculos hacia la conciencia consciente. La capacidad de acceder a información inconsciente a través de símbolos e imágenes facilita la integración psicológica y la reintegración de uno mismo.

En esta experiencia trabajaremos la conexión con lo que somos, con nuestras posibilidades, nuestro poder de superación. Conectaremos a tierra...



# Gratitud

Gracias por compartir conmigo estos momentos de sonoridad transformacional, donde modificamos nuestros patrones cerebrales desde el amor y la compasión a través de la música, la naturaleza y el sonido consciente.

Si sientes adentrarte en este mundo mágico y misterioso del sonido, puedes inscribirte en nuestra formación “Sonidos Sanadores y Transformacionales”. Donde adquirirás la destreza de este arte para ponerlo en práctica en todas tus sesiones, clases o terapias, aumentando tu valor de forma increíble.

También puedes solicitar una sesión conmigo, ver en qué puedo ayudarte y trabajarlo desde el sonido y la música.

Namasté



Susana Shakti

