

Frecuencia de Ondas Cerebrales

Por Birgitt Williams

Consultor Senior, Dalar International Consultancy

Traducción: Elisabeth Tepper www.elisabethtepper.com

La frecuencia de las ondas cerebrales se mide en términos de ciclos por segundo o Hertz y también por su longitud de onda.

Existen cuatro tipos principales de patrones de ondas cerebrales estudiados e investigados: delta, theta, alfa y beta.

Las ondas delta son las más largas y lentas, por debajo de 4 Hertz, es decir que se repiten menos de 4 veces por segundo. El cerebro entra en este patrón cuando dormimos o estamos en estado inconsciente.

Las ondas theta (entre 4 y 8 Hertz) ocurre en estados de somnolencia, casi inconsciencia, incluyendo el límite que existe justo en ese estado entre dormido y despiertos. El estado Theta también ocurre en meditación y de hecho, la disciplina de la meditación nos permite tener acceso a la frecuencia de ondas theta a la vez que estamos completamente conscientes. Esto resulta importante porque durante la actividad cerebral de las ondas theta, nuestra mente consciente es capaz de tener acceso a la mente de inconsciente a través de la imaginación, y en algunos casos, esa es la actividad cerebral que nos permite tener acceso consciente a la superconsciencia o el reino de la superconsciencia conocido como "consciente colectivo". Algunos músicos nos ayudan a alcanzar patrones de ondas theta, especialmente Beethoven, Bach y Mozart. Acostarse y escuchar la música de flautas, tambores, maracas o campanas también nos ayuda a alcanzar el estado de ondas theta. Igualmente, podemos alcanzar ese estado tocando tambores, sonando campanas, usando maracas, o golpeando palos durante un periodo de tiempo entre nueve (9) y veinte (20) minutos.

El estado alfa (entre 8 y 13 Hertz) ocurre cuando tenemos los ojos cerrados, cuando estamos relajados y en estado de bienestar general. Este estado se asocia con el enfoque en nuestro mundo interior. Se trata del mismo rango de frecuencia de vibración de nuestro planeta, por lo tanto, cuando estamos en alfa, estamos en una frecuencia de energía resonante con la tierra.

Las ondas beta (sobre 13 Hertz) están asociadas al enfoque en el mundo exterior de lo que se considera normal, las actividades cotidianas y también se trata de la actividad cerebral de longitud de onda en que nos estresamos, sentimos ansiedad y temor.

Noto que cuando aumento los periodos de tiempo durante el día en que mi actividad cerebral está en alfa y theta siento mayor energía, claridad, foco, eficiencia, productividad y mi sentido de conexión con el Espíritu y de ser guiada en mi vida por el Espíritu también mejora. Esto me ayuda a fluir a favor de mi vida en lugar de ir en contra de la corriente, por lo que realizo

1

GENUINECONTACT™

Birgitt Williams es una especialista reconocida internacionalmente por su trabajo en efectividad organizacional en movimiento y la transformación exitosa de las organizaciones



prácticas diarias que me ayudan a mantener ese estado de actividad cerebral. Para mí, esas actividades incluyen:

Meditación

Yoga

Una forma de Tai Chi conocido como Y-Dan

Caminar y estar completamente presente en la naturaleza

Mantener el estado entre dormida y despierta el mayor tiempo posible, recordando mis sueños,

Le envío energía de sanación y bendición a otras personas y al planeta.

Fuentes para aprender más sobre este tema:

Apéndice E en el libro de Angeles Arrien: La Senda del Chamán. El artículo de Melinda Maxwell es un resumen sobre la utilización de tambores y maracas además de otros instrumentos similares para estimular la actividad de las ondas cerebrales theta y alfa.

Stalking the Wild Pendulum por Itzhak Bentov

Por Birgitt Williams, Consultor Senior de Dalar International Consultancy, Inc., reconocida internacionalmente como especialista en efectividad organizacional y la transformación exitosa de las organizaciones. Visite www.dalarinternational.com para más información.

El presente artículo puede ser reproducido solo para propósitos educativos. Para más información sobre su publicación o distribución con fines de lucro, por favor contacte a la autora a Birgitt@dalarinternational.com