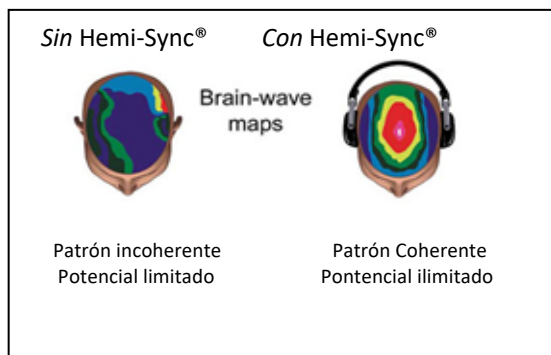


## ¿Qué es Hemi-Sync®?

Hemi-Sync (de "sincronización hemisférica") es una tecnología de audio probada científicamente y clínicamente que utiliza complejas señales de audio multicapa para permitirte experimentar fácilmente estados específicos de consciencia. Ambos hemisferios del cerebro se sincronizan para que puedan trabajar juntos de manera eficiente en un estado coherente. En la vida cotidiana, la sincronización hemisférica ocurre de forma natural, pero solo por azar durante breves períodos. La tecnología Hemi-Sync® te permite acceder y mantener estados de consciencia específicos de manera fácil, rápida y segura durante períodos prolongados de tiempo.



Estos diferentes niveles de consciencia varían desde estados de sueño profundo hasta estados altamente alerta y enfocados, prestándose cada uno de ellos a diferentes aplicaciones como meditación, relajación profunda, creatividad mejorada, manifestación, liberación de patrones y resolución de problemas. No hay mensajes subliminales, y permaneces en completo control en todo momento. Hemi-Sync® es una herramienta ideal para aquellos que están comprometidos con el desarrollo personal y

## ¿Cómo se desarrolló Hemi-Sync®?

Cuando Robert Monroe, pionero en el campo de la consciencia humana, investigaba el aprendizaje durante el sueño en la década de 1950, comenzó a identificar y mezclar las frecuencias de sonido que luego llamaría "Hemi-Sync" ("sincronización hemisférica"). A principios de la década de 1970, Bob incorporó la tecnología de tonos binaurales en la mezcla y continuó mejorando Hemi-Sync®. Los ejercicios de audio del taller *Explorando la Consciencia* incluyen mezclas complejas de frecuencias de sonido, tecnología de tonos binaurales, efectos de sonido, guía verbal y ruido rosa.

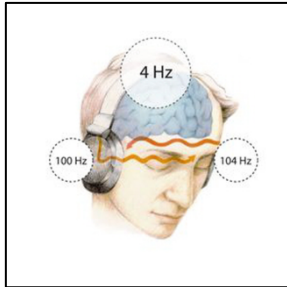
## ¿Qué son los tonos binaurales?

El fenómeno de los tonos binaurales, que ocurre naturalmente, fue descubierto por primera vez en 1839 por H. W. Dove, un científico prusiano. La sensación de "escuchar" tonos binaurales ocurre cuando se presentan dos sonidos coherentes de frecuencias ligeramente diferentes, uno para cada oído, al mismo tiempo, y el cerebro detecta una diferencia de fase entre los dos sonidos. En la vida cotidiana, esta diferencia te proporcionaría información para localizar la fuente del sonido. Girar la cabeza igualaría la entrada a ambos oídos.

Sin embargo, en el caso de Hemi-Sync®, cuando se introducen dos tonos ligeramente diferentes en ambos oídos a través de auriculares estéreo, mover la cabeza no da como resultado una ecualización de los dos. Tu cerebro, en un esfuerzo por dar sentido a lo que está percibiendo, crea un tercer tono que se llama tono binaural. No es un tono físico real, sino uno creado por tu

cerebro. La frecuencia del tono binaural es igual a la diferencia entre las frecuencias de los dos tonos de entrada.

En el siguiente ejemplo, puedes ver que la introducción de tonos de 100 Hz (ciclos/segundo) y 104 Hz en los oídos derecho e izquierdo, respectivamente, produce un tono binaural de 4 Hz.



También es importante, en el uso de Hemi-Sync®, la Frecuencia Después de la Respuesta, un proceso de arrastre. Cuando ciertas frecuencias están en el entorno auditivo del oyente, él reproduce esas mismas frecuencias dentro de su propia fisiología. Juntos, los tonos binaurales y la Frecuencia Después de la Respuesta dan como resultado un funcionamiento de cerebro integral, centrado y sincronizado, lo que se considera el estado óptimo para cualquier actividad: relajarse, dormir, meditar, acceder a la guía, curar, aprender, concentrarse, practicar un deporte, etc.

### Estados según las ondas cerebrales

Hemi-Sync® no solo te permite alcanzar un estado cerebral integral completo sino también acceder a diferentes estados de consciencia. Actualmente, no hay una forma objetiva de medir estados de consciencia; sin embargo, ciertos patrones de ondas cerebrales en el cerebro se han asociado históricamente con estados específicos de consciencia. La belleza del sistema de tonos binaurales es que permite producir frecuencias por debajo del umbral de la audición humana (aproximadamente 20-40 Hz).

#### Ondas cerebrales

<b>GAMMA</b> ~~~~~	>30	Estados místicos
<b>BETA</b> ~~~~~	14 - 30	Despierto Alerta
<b>ALFA</b> ~~~~~	7 - 14	Relajación Percepción Ensoñación
<b>THETA</b> ~~~~~	4 - 7	Creatividad Sueño ligero
<b>DELTA</b> ~~~~~	0,5 - 4	Sueño profundo

En el ejemplo anterior, si estás percibiendo un tono binaural de 4 Hz, tus ondas cerebrales pueden verse arrastradas a esta baja frecuencia (por debajo del umbral de audición) que está en el límite de las categorías de ondas cerebrales theta y delta. El cerebro, naturalmente, tiene una mezcla de frecuencias de ondas cerebrales, y Bob también creó Hemi-Sync® con una mezcla compatible con el cerebro. Los ejercicios pueden incluir simultáneamente delta (para relajación profunda), theta (un estado expandido para exploración), alfa (un puente entre el contenido de theta y la mente consciente de beta) y beta (estado de alerta).