

Relajante estudio de la Universidad Austral de Chile

Ondas Alfa a la baja: sonidos de cuencos tibetanos bajan la ansiedad y electroencefalogramas lo confirman

“Se observó una reducción significativa de las ondas Alfa en la zona occipital-temporal del cerebro, significativamente asociadas de manera directa con las variables cardíacas, lo que entendemos como una reducción del estado de hiperalerta, fenómeno relevante en estados ansiosos”, dice Cristóbal del Río, a cargo del estudio.



FABIÁN LLANCA

Cobre, estaño, hierro, plomo, zinc, plata y oro son los metales que conforman la aleación usada en la confección de los cuencos tibetanos que sirvieron en el estudio de la Universidad Austral de Chile, UACH, en Valdivia, que comprobó la utilidad de estos artefactos para atenuar los cuadros ansiosos.

Estudio

Financiado por la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo, ANID, el trabajo tiene como objetivo valorar la capacidad de estos implementos en la inducción de estados de relajación aguda en personas con cuadros ansiosos no tratados. La investigación consideró la participación de 54 personas, quienes se sometieron a sesiones sonoras individuales mientras eran medidos índices como frecuencia cardíaca y actividad neuro-eléctrica mediante electroencefalogramas, usando una especie de casco con sensores.

Tres grupos

Los participantes fueron divididos en tres grupos: uno recibía cuencos tibetanos, otro grupo era de control y otro al que se le administraba una intervención muy probada en la disminución de la ansiedad, que se llama relajación progresiva de Jacobsen. En el proceso de selección de los voluntarios se aplicó el cuestionario STAI para medir los estados ansiosos y compararlos con las respuestas del test luego de las sesiones sonoras.

Ansiosos

Los participantes -pertenecientes a una población adulta, ansiosa, pero no clínica- se sometieron a sesiones de 50 minutos de sonidos reales y en vivo de cuencos tibetanos. Los primeros y los últimos

A los 15 minutos de exposición, los participantes mostraron variables fisiológicas que atenuaron cuadros ansiosos no tratados.

cinco minutos fueron de silencio. “A nivel fisiológico, a partir de los 15 minutos aproximadamente de sonidos se observó un aumento significativo en variables asociadas a la frecuencia cardíaca, dando cuenta de un aumento de la actividad parasimpática, lo que promueve el estado de relajación”, dice Cristóbal del Río, investigador del Instituto de Estudios Psicológicos de la Facultad de Medicina de la UACH, responsable del estudio.

Ondas Alfa

“Paralelamente, se observó una reducción significativa de las ondas Alfa en la zona occipital-temporal del cerebro, significativamente asociadas de manera directa con las variables cardíacas, lo que entendemos como una reducción del estado de hiperalerta, fenómeno relevante en estados ansiosos”, agrega. El académico -quien fue el encargado de ejecutar los cuencos siguiendo una pauta establecida- recalca que “la experiencia general de las personas con estos masajes sonoros es de mucho agrado y bienestar. Se requirieron solo 15 minutos para obtener un cambio positivo en la respuesta fisiológica de relajación.

Puede ser utilizado en una amplia variabilidad de contextos, desde situaciones prequirúrgicas, salas de espera médicas, lugares de trabajo, insomnios, etcétera”.

Los cuencos

Cristóbal del Río detalla que usaron “cuatro cuencos con distintos diámetros, profundidades y tamaños. Los tocaba con baquetas de madera. Se puede dar un toque o frotar el borde del cuenco”. Nicolás Blanch -fundador de la Casa del Cuenco- describe que existen tres tipos de cuencos tibetanos. “Los originales son fabricados con una aleación de siete metales, donde predomina principalmente el bronce, que es cobre con estaño; y luego otros cinco, que serían plata, oro, hierro, zinc y plomo”, apunta. Estos cuencos, continúa, “se martillan artesanalmente desde hace más de cinco mil años en las regiones de Nepal, India y el Tíbet, siguiendo una tradición milenaria que fue expandida por la cultura chamánica de los Bon Po. Estos cuencos emiten más de cuatro frecuencias simultáneamente y se utilizan hasta el día de hoy para terapias complementarias y terapias de sonido”.

De cuarzo y cristal

También están los cuencos de cuarzo, que son fabricados con cuarzo al 99 por ciento. “Estos cuencos emiten un sonido más puro, con dos frecuencias, y fueron creados por primera vez hace más de novena años en China y Estados Unidos, principalmente. La intensidad de su volumen es muy superior al de los cuencos tibetanos, por lo que son ideales para clases de yoga o actividades similares al aire libre”, asegura Blanch. El tercer tipo son los cuencos de cristal, “que se fabrican con vidrio de alta pureza. Estos emiten un sonido muy similar a los cuencos de cuarzo y se utilizan de la misma forma que estos. Su fabricación es tan antigua como las copas de cristal”.

Cuencoterapia

La cuencoterapia -disciplina que utiliza las respuestas y conexiones de las personas con el sonido y la vibración para provocar cambios positivos en el estado de ánimo y el bienestar general- contempla el uso de otros implementos como diapasones terapéuticos, gongs, campanas, crócalos tibetanos y mantras.