

Es bien conocido que el cerebro humano tiene dos hemisferios aparentemente iguales pero cada uno con una función determinada y un papel complementario al del otro. Sin embargo, hasta hace poco era un "secreto" que el funcionamiento sincronizado de ambos hemisferios es uno de los aspectos más importantes del desarrollo de la mente humana y que esa cualidad puede entrenarse. Como se sabe, al hemisferio izquierdo le corresponden las facultades lingüísticas mientras las facultades auditivas y visuales están disminuidas. Su tono emocional es objetivo y su comportamiento amable y sociable. Controla el pensamiento lógico, analítico y abstracto, y hasta los años 50 se le consideraba el hemisferio más importante. Al hemisferio derecho, en cambio, le corresponden más intensamente las facultades auditivas y visuales pero tiene dificultad para comprender las palabras y se comunica mejor por gestos. Su tono emocional tiende a la tristeza, al pesimismo, a la emotividad y a la irritabilidad. Controla el pensamiento concreto, audiovisual y afectivo. Y aunque ambos hemisferios están unidos entre sí por el cuerpo calloso cada uno procesa la información de manera distinta. Uno percibe el mundo en su riqueza y otro lo analiza.

Pues bien, a pesar de que durante algún tiempo se creyó que el izquierdo es más "importante" los últimos descubrimientos en neurociencia indican que la integración de ambos es la clave de un sujeto equilibrado, productivo y con una idea correcta del mundo. De hecho, se apunta que un alto grado de sincronización entre hemisferios permite alcanzar el universo del genio: estados expandidos de conciencia en los que la realidad se vuelve mucho más rica y la capacidad creativa del hombre alcanza límites insospechados. Hacia ello, por cierto, apuntaban ya tradiciones tan antiguas como la tibetana y técnicas tan modernas como la del *Hemi-Sync*, abreviatura en inglés de las palabras "sincronización hemisférica".

¿Y qué es el *Hemi-Sync*? Pues se trata de una tecnología creada por el ingeniero estadounidense **Robert Monroe**, conocido explorador de la consciencia humana y fundador del Instituto Monroe, centro educativo y de investigación que nació con el propósito de promover mayor comprensión de los niveles de consciencia del hombre mediante exploraciones prácticas y la coordinación de investigaciones con enfoque interdisciplinario. Investigaciones que llevarían al descubrimiento de patrones de sonido específicos que pueden generar efectos sumamente beneficiosos en la mente humana.

Gracias a ellas sabemos hoy, por ejemplo, que algunas combinaciones de frecuencias aumentan el estado de alerta, otras provocan sueño y otras evocan estados no comunes de consciencia expandida. Esos patrones, verificados y refinados durante miles de sesiones de laboratorio con diferentes sujetos, se combinan en este método con instrucciones habladas o música.

Por supuesto, Robert Monroe desarrolló *Hemi-Sync* con el apoyo de especialistas en los campos de la Psicología, la Medicina, la Bioquímica, la Psiquiatría, la Ingeniería Electrónica y la Educación y, posteriormente, siguió investigando con ella en instituciones, hospitales y universidades.

Esta tecnología tiene además la ventaja de que puede uno autoaplicarla. Por ejemplo, mientras escribo este artículo estoy escuchando uno de los discos compactos llamado *Concentration* que consiste en un pequeño siseo apenas perceptible que oigo a través de mis auriculares. El resultado es que mi grado de concentración es bastante superior al que alcanzo habitualmente y el esfuerzo que hago para mantenerlo menor, con lo cual me fatigo menos y rindo más. Personalmente sentí una gran satisfacción por haber encontrado una tecnología tan sencilla, efectiva, segura y barata. Es más, pienso que en una sociedad dominada por las leyes del mercado como la nuestra el hecho de que sea tan económica probablemente haya dificultado su difusión y que más personas disfruten de sus beneficios.

De todo ello hablé con **Carol Sabick** quien, formada en el *Instituto Monroe*, imparte actualmente los cursos de *Hemi-Sync* en España.

**-Sinceramente, ¿cuál es la efectividad de esta técnica?**

-Quienes la usan, para empezar, se encuentran mucho más relajados. El *Hemi-Sync* tiene muchas aplicaciones pues sintoniza a la persona con las ondas cerebrales específicas idóneas para diferentes funciones o actividades. Y aunque una de las posibilidades es experimentar estados expandidos de consciencia existen otras aplicables a la vida cotidiana. Así, se puede utilizar para reentrenar al cerebro, efectuar aprendizajes acelerados, dormir correctamente, eliminar la ansiedad, ayudar en la recuperación de enfermedades... Es más, puede conseguirse que el cerebro empiece a funcionar de manera integral al lograr sincronizar los dos hemisferios.

Es una tecnología que funciona a partir de la emisión de diferentes frecuencias de sonido en cada oído. Cuando eso sucede el cerebro empieza a crear un tercer tono que equivale a la diferencia entre esos dos primeros tonos. Por ejemplo, la emisión de cien ciclos por segundo en un oído y ciento cuatro en el otro hace que la diferencia sea de cuatro. Pues bien, al recibir los dos tonos el cerebro empieza a crear ondas cerebrales a cuatro ciclos por segundo, es decir, ondas delta como las que emitimos de forma natural en el estado de sueño profundo.

En suma, el gran hallazgo de Monroe fue que con los sonidos se podían regular las ondas cerebrales y utilizar las más adecuadas en cada tipo de actividad.

**-¿Y cómo se desarrolló el *Hemi-Sync*?**

-*Hemi-Sync* es un producto de laboratorio. De hecho, Monroe era un ingeniero de sonido que trabajaba en radio y televisión, y que en su tiempo libre, en los años 50, realizaba experimentos sobre aprendizaje acelerado a raíz de los cuales empezó a tener experiencias extrañas de vibración en su organismo. Hasta que una noche, de repente, se encontró fuera del cuerpo. Asustadísimo, creyó que se había muerto. Cuando se dio cuenta de que no era así se planteó dos posibilidades "lógicas": o tenía un tumor cerebral y se iba a morir o se había vuelto loco. Pero tras visitar a varios médicos -y volverlos "locos" a ellos- comprendió que estaba perfectamente sano y decidió investigar científicamente el fenómeno. Y al ser una persona económicamente bien situada pudo montar su propio laboratorio. Eso sí, empezando desde cero porque en los años 50 casi nadie hablaba de estos temas ni había aún en Estados Unidos personas orientales con experiencia en tales fenómenos. Comenzaban tímidamente algunas experimentaciones en Parapsicología, sí, pero nadie hablaba de experiencias fuera del cuerpo: era algo desconocido. El caso es que Monroe comenzó a investigar con frecuencias de sonido evaluando los resultados con electroencefalografía, midiendo las ondas cerebrales. Casi cincuenta años después los resultados y su utilidad están ahí.

**-¿Y cuál es la aplicación más útil del *Hemi-Sync*?**

-Pienso que la más importante es poder saber, por propia experiencia, que somos más que un cuerpo físico y que la muerte no existe realmente, que es sólo un cambio de estado. Y lo sabes porque experimentas que puedes existir aparte de tu cuerpo físico. Y es que de leer una teoría escrita en un libro pasa a ser algo conocido por medio de la propia experiencia.

**-¿Se necesitan muchos cursos para lograr vivir esa experiencia?**

-Depende de cada persona pero, en general, no. Es más, aunque muchas personas hablan de la experiencia fuera del cuerpo no todo el mundo la alcanza. Sin embargo, sí viven experiencias donde saben que el cuerpo está allí y su consciencia se encuentra funcionando aparte, sin notar conexión con el físico. Son experiencias muy especiales en las que realmente se da uno cuenta de que hay algo más que un cuerpo.

**-¿El uso de esta tecnología entraña algún riesgo?**

-No. La única restricción que se indica en todas las cintas es que no deben usarlas personas con crisis epilépticas o dolencias similares.

**-¿Y qué experiencia hay en el ámbito de la salud?**

-Diferentes médicos han experimentado la técnica tanto en sí mismos como en pacientes observando que los cambios son muy beneficiosos. Por eso muchos la recomiendan a sus pacientes para potenciar la recuperación de sus dolencias tras constatar que reduce drásticamente la segregación de sustancias dañinas asociadas al estrés merced al profundo efecto de relajación que produce. Y por eso también se utiliza como técnica antienviejimiento. Conozco un hospital en Nueva York, por ejemplo, que utiliza esta tecnología en su planta de cirugía cardíaca. En ella aplican el *Hemi-Sync* no sólo antes y después de la operación sino durante la misma reduciendo con ello la cantidad de anestesia necesaria por lo que se acelera la recuperación y disminuyen las complicaciones. Y es tan sencillo como disponer de un *walkman* y escuchar las cintas; no se necesita terapeuta.

**-Tengo entendido que usted da charlas sobre esta técnica en hospitales...**

-Sí, en varios hospitales de Ohio. Enseño a usarlo para recuperar el sueño, controlar el dolor y como técnica antiestrés.

**-Una última cuestión: ¿tiene algo que ver el *Hemi-Sync* con el *Megabrain*, esa máquina que también utiliza sonidos y colores? Lo pregunto porque éstas están siendo muy criticadas debido a sus posibles efectos perjudiciales...**

-No. El *Hemi-Sync* es una tecnología pionera de la que se estudiaron desde el principio sus efectos en diferentes universidades y hospitales. Se diferencia de las máquinas *Megabrain* en que no emiten luces y en que algunas de estas usan un sólo tipo de frecuencias mientras *Hemi-Sync* usa distintas capas de sonido mucho más parecidas a la emisión natural del cerebro. De ese modo facilita patrones de ondas cerebrales armónicos y no sólo ondas de tipo alfa, theta o delta.