

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

ESTUDIO CON BIOWELL DE LA EFICACIA DEL MÉTODO DE LA ATENCIÓN FOCALIZADA EN EL NIVEL DE ESTRÉS DE UNA

AUTOR: FEDERICO GRANDE NIETO

MÁSTER EN EXPERTO EN BIOFOTÓNICA

GRUPO THUBAN

2021/2022

TUTOR: JULIÁN MARÍN CALVO

UNIVERSIDAD EUROPEA DEL ATLÁNTICO

1



GRUPO THUBAN
CLÍNICA Y CENTRO DE ESTUDIOS SUPERIORES
TERAPIAS NATURALES Y MANUALES



Universidad
Europea
del Atlántico

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

Índice

1. Prefacio	3
2. Resumen.....	6
3. Justificación del tema elegido	8
4. Introducción.....	9
5. Objetivos	14
6. Metodología.....	15
7. Resultados.....	17
8. Conclusiones.....	22
9. Referencias bibliográficas.....	30
10. Agradecimientos.....	31



Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

1. Prefacio

Autorización de carácter voluntario

Yo, Federico Grande Nieto, alumno del máster de estudios Experto en Biofotónica, con la tutela del trabajo final de Julian Marín Calvo

Autorizo la publicación electrónica de la versión aprobada de mi Trabajo Final de Estudios bajo el título

“ESTUDIO DE LA EFICACIA DEL MÉTODO DE LA ATENCIÓN FOCALIZADA EN EL NIVEL DE ESTRÉS DE UNA PERSONA”

Siendo los métodos desarrollados propiedad intelectual del autor, será necesario contactar o referenciarlo en caso de querer utilizarlos con otros fines que los del aprendizaje

Datos para la descripción del trabajo

Título	ESTUDIO CON BIOWELL DE LA EFICACIA DEL MÉTODO DE LA ATENCIÓN FOCALIZADA EN LA DISMINUCIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS DE UNA PERSONA
Autor	Federico Grande
Resumen	El estrés es uno de los principales factores que afectan a nuestra salud, si no el primordial. Siendo este capaz de afectar a todo nuestro sistema buscamos un método

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

	que permita poder parar el estrés generado por nuestra mente. Es decir, el estrés que no es necesario, el estrés que nos proyecta al futuro y evalúa el presente basándose en el pasado. Por ello, la hipótesis principal es que al traer al paciente al presente mediante el método de atención focalizada, esto conllevará a un estadio de menor estrés.
Programa	Experto en Biofotónica
Palabras clave	Biofotónica, estrés, Biowell
Contacto	Fgrande55@gmail.com

Las motivaciones que me han llevado a elegir este tema son muchas. La principal es mi propia observación de la vida; de alguna manera con el tiempo he aprendido a entender que la principal fuente de estrés que una persona tiene es esa persona en sí misma. En función de lo trabajados que estemos podremos tener niveles ligeros de ansiedad, lógicos, al tomar una decisión, cuándo una situación difícil aparece en nuestra vida, etc.. pero hay personas menos trabajadas o que no han tenido la oportunidad de conocerse y que de manera automática se están generando estrés constantemente por su manera de percibir la vida; en general como una amenaza. Ya sea en el trabajo por su jefe, en casa por la familia, los vecinos, son innumerables las fuentes que las personas llegan a crear para proyectar los sentimientos de malestar; no haciéndose responsable de sus sentimientos y sus emociones.

De alguna manera esta manera de interpretar la vida se basa en una serie de presuposiciones de lo que será un futuro que no existe, basándose en un pasado que ya ha sucedido e interpretando que es posible que vuelva a repetirse. Por ello, con el presente trabajo se pretende estudiar el efecto en el nivel de estrés y de energía de un método para

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

focalizar la atención del sujeto en el presente. Ver como cambian estos niveles con una focalización de tan solo 10 minutos.

Esta es la principal motivación de este trabajo; si bien cambiar el estado general de una persona para que perciba la vida de una manera diferente requeriría más tiempo del que disponemos en este experimento, podemos “hackear” la mente para que salga del estado de supervivencia modo duda, trayendo su atención completa al presente. Teorizo que al hacer esto el nivel general de estrés de una persona va a disminuir.

Me gustaría expresar mi agradecimiento a todo el equipo Biowell y a toda la gente que hace posible que esta formación exista; y un especial agradecimiento al Dr Korotkov, por su increíble locura tan cuerda a la hora de enfocar los temas de salud desde la tecnología moderna. También me gustaría agradecerle mucho a mi tutor, Julián, por la paciencia infinita y la ayuda siempre brindada. Gracias por acompañarme.



2. Resumen

El estrés es uno de los principales factores que afectan a nuestra salud, si no el primordial. Siendo este capaz de afectar a todo nuestro sistema buscamos un método que permita poder parar el estrés generado por nuestra mente. Este estrés es principalmente generado por como percibimos lo que ocurre afuera, como interpretamos la realidad. En la mayoría de los casos las personas sufren estrés debido a un modo de supervivencia que se activa al proyectarnos hacia un futuro incierto, basándonos en unas experiencias de otros o del pasado. Si bien hay una pequeña parte de este modo supervivencia que es necesaria, la inmensa mayoría es generada por una percepción basada en la falta de confianza en la vida y la aceptación plena de como son las situaciones o las personas.

Hoy en día la medicina occidental ya reconoce como el estrés afecta a la salud y múltiples investigaciones alrededor del estrés están siendo desarrolladas. Si nos basamos en la medicina oriental podríamos decir que el estrés es un factor que puede potencialmente bloquear los canales energéticos de nuestro cuerpo, o meridianos, llegando a manifestarse en forma de enfermedad física si se mantiene por un tiempo prolongado. Como hemos dicho el mayor de los factores que generan el estrés es internamente generado; basado en la manera en la que percibimos los acontecimientos externos que nos ocurren. Por ello, con este experimento buscamos un método que permita poder parar el estrés generado por nuestra mente. No se emplea un método que cambie la percepción de lo que ocurre pues esto requeriría un tiempo más prolongado de preparación con el sujeto y un cambio de dimensión de realidad. En este caso lo que se va a aplicar es un método con el que se intentará que el participante no tenga la posibilidad de generar estrés manteniendo su atención focalizada en el presente.

La hipótesis es que de esta manera se va a conseguir que el estrés autogenerado por como percibimos todo lo que nos ocurre de manera inconsciente se pare y al traer al sujeto al presente se pueda parar parcial o totalmente esa cantidad de estrés generado

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona internamente. Para ello, sería ideal que las personas que vengan a hacer las mediciones tengan un estado de estrés relativamente alto (a partir de 3 en el software Bio-Well).

Para ello se utilizará el método de atención focalizada basado en emisión de sonidos vibracionales en los diferentes chakras y un canto melódico; la emisión de vibración y sonido no nos dejará mucha más opción que estar plenamente presente en lo que estemos haciendo y por tanto la mente no será capaz de inmiscuirse; siempre se le habrán dado a los participantes indicaciones adecuadas acerca de que no lo podemos hacer bien ni mal; eso no existe, solo hay que hacerlo, sin buscar ningún resultado, sin anticipar, sin controlar; simplemente haciéndolo.



Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

3. Justificación del tema elegido

Cómo ya se ha explicado y como se explicará detalladamente en la siguiente parte de la investigación, el estrés es una de las mayores causas de enfermedad en la sociedad de hoy en día. Por ello se considera de suma importancia el estudio del mismo; tanto de las causas que lo originan como de diferentes métodos que se puedan aplicar para disminuirlo.

Dado que en la experiencia del autor se ha observado que una de las principales causas generadoras de estrés es un diálogo interno constante que intenta controlar lo que ocurre afuera, cuándo esto es incontrolable, se cree que al parar este diálogo el nivel de estrés disminuirá. Pues solo parando este diálogo podremos parar esta contribución al estrés. La teoría es que una manera de parar el diálogo es tener la atención focalizada en el presente.

Por ello se ha diseñado un método para parar el nivel de estrés generado por la mente, que activa el sistema de supervivencia y no nos deja alinearnos con nuestro nivel de energía óptimo.



Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

4. Introducción

El estrés es a día de hoy uno de los factores más reconocidos que afectan a nuestra salud física y psíquica, que a su vez están interconectadas. Por ello, es muy interesante su estudio tanto a nivel del origen como a nivel de la respuesta de nuestro ser ante diferentes métodos que puedan modificar como procesamos el estrés. Para contextualizar teóricamente, se ha usado principalmente un artículo [1], que a su vez utiliza muchas otras publicaciones de diferentes autores.

El estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona. Provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. [1], (Naranjo Pereira, 2009)

Al respecto “el problema que subyace radica en los requerimientos de la Modernidad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas”. [2], (Martínez y Díaz2007)

Todas las personas necesitan aprender a prevenir y controlar el estrés. Quien no lo hace, puede poner en peligro su salud y su tranquilidad, mientras que quien conoce y pone en práctica acciones adecuadas para prevenirlo y afrontarlo puede disfrutar de un estilo de vida más sano y más satisfactorio.

Navas, citado por [3], (Naranjo, 2004a) coincide con esta última posición, pues considera que el estrés no es algo que pertenece solo a la persona o al ambiente, ni es tampoco un estímulo o una respuesta, sino que más bien es una relación dinámica entre la persona y el ambiente. Esto significa que la persona no es una víctima pasiva del estrés, y que su forma de interpretar los acontecimientos y la manera de valorar sus propios recursos y posibilidades para enfrentarlos, determina en gran medida la magnitud de la experiencia de este. Dependiendo de la forma en que la persona piense y de los sentimientos e

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona imágenes que tenga respecto de una situación, puede crear, aumentar, mantener o disminuir la respuesta a él. Se puede decir entonces que, de acuerdo con la literatura científica, el estrés implica cualquier factor externo o interno que induce a un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de sí misma y en relación con su ambiente.

El estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo; [4], (Arellano, 2002), en este sentido que es el estado mental interno de tensión o excitación. Por otra parte, [5], (Melgosa, 1995) señala que, debido a las alteraciones que el estrés provoca en la persona, se puede entender este concepto como: “un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas”.

En cuanto a la tradición psicosocial del estudio del estrés, en esta se da énfasis a las reacciones psicológicas y conductuales de las personas ante las situaciones estresantes que éstas enfrentan en su ambiente. Según esta teoría psicosocial, las personas se esfuerzan continuamente y de diferente manera para afrontar cognitivamente y conductualmente las demandas tanto internas como externas de la situación valorada como estresante.

De acuerdo con [6], (Folkman, Lazarus, Gruen y De Longis, 1986), diversos eventos de la vida tienen la propiedad de ser factores causantes de estrés, los cuales provocan un desequilibrio emocional. El estrés se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar. Se presentan de esta manera dos procesos: una valoración cognitiva del acontecimiento y un proceso de afrontamiento. En el primero, la persona valora si la situación puede dañarla o beneficiarla, es decir, cuánto y cómo repercute en su autoestima. En el segundo, estima lo que puede hacer o no para enfrentar la situación, para prevenir un daño o mejorar sus perspectivas.

Los autores mencionados, al realizar una investigación sobre la relación existente entre el proceso de afrontamiento y la valoración cognitiva, encontraron que los tipos de

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona
afrentamiento varían dependiendo de lo que las personas estimen que está en juego y de las opciones y recursos de cambio que poseen. La investigación mostró que cuando las personas consideraban que su propia autoestima estaba siendo amenazada, empleaban estrategias de confrontación, autocontrol, evitación y había un aumento de responsabilidad. En general, si estimaban que eran capaces de modificar la situación dando énfasis al aspecto cognitivo, usaban más estilos confrontativos, revaloraciones positivas y un plan de solución; por otra parte, si consideraban que eran incapaces de cambiar la situación, acentuaban las respuestas emocionales, empleando las estrategias de distanciamiento, escape o evitación.

Eustrés, distrés y nivel óptimo de estrés

[7], (Neidhardt, Weinstein y Conry, 1989) mencionan que el doctor Hans Selye, considerado un experto en temas del estrés, definía este como la proporción de deterioro y agotamiento acumulado en el cuerpo. Un estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande, puede conducir a la angustia; es decir, al distrés. Se rompe la armonía entre el cuerpo y la mente, lo que impide responder de forma adecuada a situaciones cotidianas. Por otra parte, se utiliza el término eustrés, para definir la situación en la que la buena salud física y el bienestar mental facilitan que el cuerpo en su conjunto adquiera y desarrolle su máximo potencial. El estado de eustrés se asocia con claridad mental y condiciones físicas óptimas. Tomando en cuenta los aspectos mencionados, Neidhardt et al. (1989) definen el estrés como: “un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas si- tuaciones (eustrés)”.

El buen estrés es todo aquello que causa placer, todo lo que la persona quiere o acepta hacer en armonía consigo misma, con su medio y con su propia capacidad de adaptación. Es el estrés de la realización agradable. Ejemplos de buen estrés son la alegría, el éxito, el afecto, el trabajo creador, un rato de tranquilidad, compartir con otras personas, o sea, todos los aspectos que resultan estimulantes, alentadores, fuentes de bienestar, de felicidad o de equilibrio.

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibratoriales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

El mal estrés es todo aquello que disgusta, todo cuanto la persona hace a pesar suyo, en contradicción consigo misma, su ambiente y su propia capacidad de adaptación. Son ejemplos de mal estrés la tristeza, el fracaso, las malas noticias, la enfermedad, las presiones, las frustraciones, la carencia de libertad, que son fuentes de desequilibrio, de alteraciones psicosomáticas y de enfermedades de adaptación.

El tipo de estrés depende también de cómo se reciben y se interpretan los acontecimientos. Una misma situación puede significar un mal estrés para una persona y un buen estrés para otra; o sea, lo que importa no es lo que sucede, sino la forma como se percibe. En cuanto al nivel óptimo de estrés, señala [8], (Bensabat, 1987) que éste se refiere a la dosis de estrés biológicamente necesaria para cada persona, con el propósito de que ésta se desempeñe de manera armónica en unas condiciones óptimas compatibles con su personalidad y sus posibilidades de adaptación. El estrés es indispensable en la vida, es la consecuencia de las actividades de las personas. No obstante, si la dosis de estrés no es la óptima, ya sea por exceso o por carencia, el estrés se convierte en distrés y exige una adaptación particular del organismo por encima de las normas fisiológicas, tanto en el aspecto biológico como en el físico y en el psicológico.

Cuando la persona funciona por debajo del umbral óptimo del estrés, el organismo está subestimado, poco solicitado física, psicológica y biológicamente. Si el reposo es excesivo, se traduce en enojo y fatiga. Por el contrario, cuando se funciona por encima del nivel óptimo, el organismo se encuentra superestimado, agotado por cansancio, demasiado solicitado, sometido a una adaptación excesiva que exige una secreción importante de hormonas de adaptación (adrenalina y cortisona), responsables de efectos secundarios y de alteraciones metabólicas y orgánicas.

A cada persona le conviene conocer tanto su nivel de estrés, sus límites y capacidad de adaptación así como la dosis de presión que puede soportar, para evitar situarse en condiciones que superen su umbral de tolerancia al estrés. Al respecto, [5], (Melgosa, 1995) señala que una cantidad moderada de tensión vital, esto es, de estrés, resulta saludable, por cuanto ayuda a alcanzar metas elevadas y a resolver problemas difíciles. Menciona que:

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibratoriales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

Se ha comparado con acierto el estrés a las cuerdas de una guitarra, que necesitan la tensión justa para emitir su sonido con precisión. Las cuerdas afinadas de la guitarra sonarán maravillosamente en las manos de un músico experto, porque mantiene una cierta tensión. Esas mismas cuerdas, si están flojas, aún en las manos del mejor guitarrista, no sonarían, o su sonido resultaría repelente.... Sin embargo, si las tensamos demasiado, el sonido resultará igualmente desagradable. Además alguna cuerda acabará rompiéndose, e inutilizaría la guitarra.

Sin haber muchos estudios al respecto de la atención focalizada, es imposible saber con certeza lo que va a ocurrir, pero la teoría es que la auto-generación de estrés puede ser parada con el cese del diálogo interno, el cual se intentará generar mediante una focalización de la atención 100% en el presente.



Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

5. Objetivos

1. Averiguar la eficacia del método de atención focalizada para parar el diálogo interno en los niveles de estrés y de energía de una persona
 - 1.1 ¿Existen otros componentes que afecten al estrés aparte que el generado por la mente?
2. ¿Qué ocurre con el campo de energía de la persona después de llevar a cabo el método?
3. ¿Y con los Chakras?



Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

6. Metodología

Para estudiar la respuesta al estrés parando el diálogo interno mediante la atención focalizada se va a utilizar un método combinado centrado en la emisión de sonidos:

1. Canto vibracional
2. Canto melódico de imitación

Para evaluar la respuesta del nivel de estrés del organismo a diferentes experimentos al mantener la atención focalizada, vamos a probar dos métodos diferentes, los cuáles ya de por sí pueden causar efectos beneficiosos en el organismo.

Es muy importante poner al sujeto en situación; por tanto lo que se va a hacer es pedirle que no se concentre en absoluto en resultados, que simplemente haga porque no existe bien o mal. El objetivo es sacarle de la mente y para ello el juicio no debe estar nunca presente. Por ello esto consistirá en dos ejercicios diferentes

Canto Vibracional: 7 minutos aprox

Primer ejercicio, emisión de sonidos vibracionales, utilizando diferentes letras que van a ir cambiando desde el primer chakra hasta el último. El primer chakra, chakra raíz, es el más grave, y el séptimo, el chakra de la corona será el más agudo. Se le dieron a cada sujeto una serie de instrucciones respecto a como hacer el ejercicio. Cómo y hacia dónde enviar la vibración, que letra en cada caso, que frecuencia de vibración, si son agudas o graves, así como el tiempo, el procedimiento y el estado mental a la hora de llevar a cabo esto. Vamos a tener más o menos un minuto por chakra para hacer 3 emisiones de sonido.

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

Se hace primero uno de ejemplo y luego el sujeto hace 3 repeticiones; para ello dejaremos aproximadamente un minuto de tiempo. Con respecto al estado mental en el que llevar a cabo el ejercicio es muy importante entender que no hay un sonido correcto; no juzgues el sonido que sale, solo hazlo, no tiene por qué parecerse al del ejemplo y en este ejercicio no existe bien ni mal. Tu vibración puede y seguramente será distinta a la mía, por ello es importante que lo único que hagas es poner consciencia en que vamos a ir de más grave a más agudo y la zona a la que enviamos la vibración; podemos poner la mano para aumentar la consciencia. Después de esto, cerramos los ojos y vamos chakra por chakra emitiendo los sonidos

Chakra 1: Raíz - Rojo - Tierra. Entre el ano y los genitales - supervivencia, estabilidad, ambición y autosuficiencia

Chakra 2: Sacro - Naranja - Agua. Parte inferior del abdomen- unos 4 cm por debajo del ombligo – sexualidad y creatividad -

Chakra 3: Plexo Solar - Amarillo - Por encima del ombligo; entre el ombligo y la parte inferior de la caja torácica. Este chakra se caracteriza por la energía y las emociones como el ego, la ira y la agresión. Fuego.

Chakra 4: Corazón - Verde - En el corazón, equilibrio del cuerpo, elemento aire

Chakra 5: Garganta - Azul brillante - En la garganta, elemento espacio, comunicación.

Chakra 6: Tercer ojo - Azul índigo - entre las cejas- intuición concentración y consciencia

Chakra 7: Corona - Violeta y/o blanco - En la coronilla de la cabeza - Espiritualidad, iluminación, consciencia cósmica.

Segundo ejercicio: canto melódico de repetición.

Utilizando las diferentes vocales, vamos a ir repitiendo una secuencia de melodías grabadas por una cantante profesional basándose en vocales. En este caso es especialmente importante que el sujeto no evalúe como bueno o malo el sonido que emite.

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibratoriales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

7. Resultados

Debido a circunstancias no se han podido tomar todas las mediciones que se habrían deseado y los resultados del estudio son muy interesantes, en parte concluyentes, pero necesario hacerlo con más casos para comprobar la funcionalidad del método.

En total se han realizado 7 mediciones diferentes en el experimento que se ha realizado para 4 personas, dos días para las mismas de 64 y 65 años y un día para otras dos personas de 26 y 30 años. Aparte se hizo una de solo la primera parte del ejercicio para medir el efecto en esa persona solo de este. Para ello se han realizado mediciones antes, después del primer ejercicio y después del segundo ejercicio. El principal factor a tener en cuenta ha sido el nivel de estrés; también se ha medido el nivel de energía y en la parte de las conclusiones se mostrarán algunos campos de energía y los chakras. Los resultados son los siguientes:

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

Persona 1, mujer 63 años

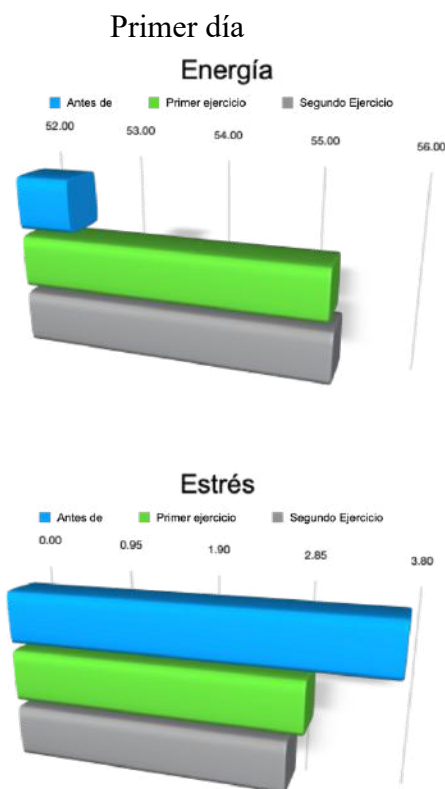


Ilustración 1: Nivel de estrés y energía persona 1, día 1

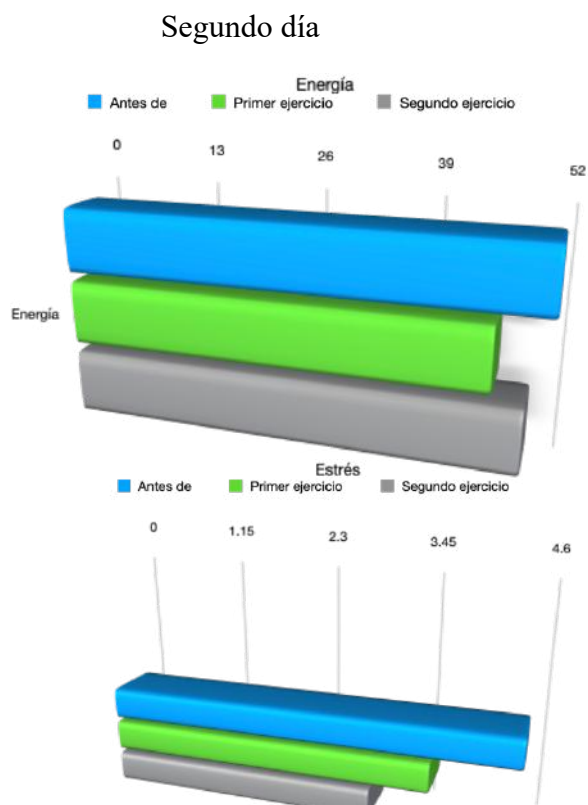


Ilustración 2: Nivel de estrés y energía persona 2, día 2

DÍA 1:

Cambio en el estrés: -24.9 %.

Cambio en la energía: +4.9 %

DÍA 2:

Cambio en el estrés: -33.9%

Cambio en la energía: -4.94%

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

Persona 2, hombre 64 años

Día 1:

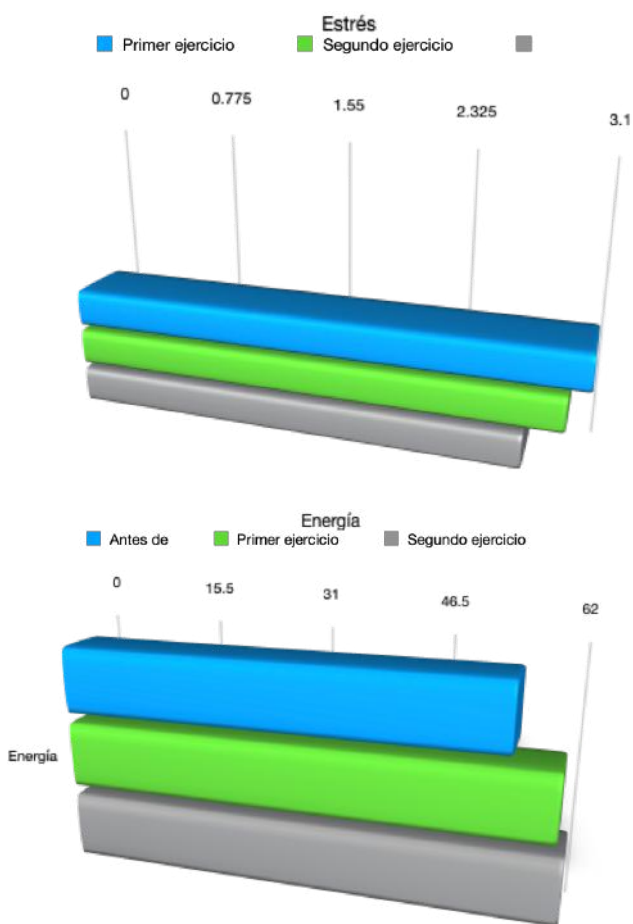


Ilustración 3 Nivel de estrés y energía persona 2, día 1

Día 2:

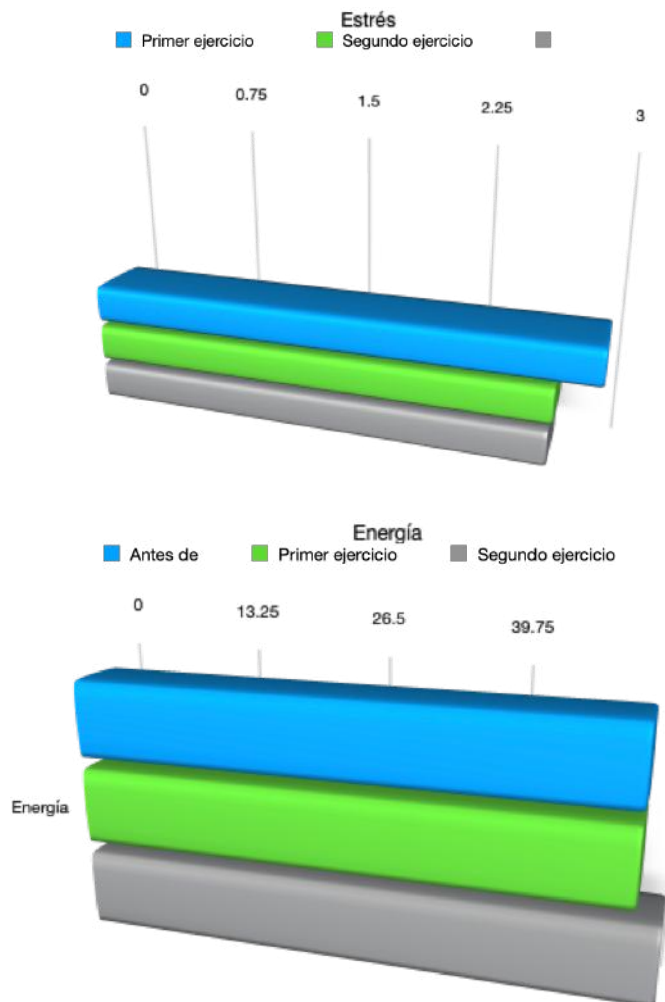


Ilustración 4 Nivel de estrés y energía persona 3, día 2

Día 1:

Cambio en el estrés: -11.003%

Cambio en la energía: +10.91%

Día 2:

Cambio en el estrés: -8.81%

Cambio en la energía: +3.97%

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

Persona 3:

Cambio en el estrés: -19.22%

Cambio en la energía: -14.38%

Persona 4:

Cambio en el estrés: -8.51%

Cambio en la energía: +26.67%

Los datos utilizados son los siguientes, extraídos del Biowell.

Tabla 1. Tabla de datos de las mediciones llevadas a cabo con Biowell para el método de la atención focalizada

Persona 1, edad	63				63		
Día	1				2		
	Antes de	Primer ejercicio	Segundo Ejercicio		Antes de	Primer ejercicio	Segundo Ejercicio
Estrés	3.74	2.94	2.79		4.45	3.56	2.94
Energía	52.58	55.24	55.29		51.38	45.87	49.1
Cambio estrés	-25.4010695187166				-33.9325842696629		
Cambio energía	4.90				-4.64358452138493		
Persona 2, edad	64				64		
	Antes de	Primer ejercicio	Segundo Ejercicio		Antes de	Primer ejercicio	Segundo Ejercicio
Estrés	3.09	2.97	2.75		2.95	2.71	2.69
Energía	55.34	60.72	61.62		50.72	50.65	52.81
Cambio estrés	-11.0032362459547				-8.8135593220339		

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

Cambio energía	10.1914962674456				3.95758379094868		
Persona 3, edad	23				31		
	Antes de	Primer ejercicio	Segundo Ejercicio				
Estrés	3.85	4.15	3.11				
Energía	60.75	58	53.11				
Cambio estrés	-19.2207792207792						
Cambio energía	-14.3852381848993						
Persona 4, edad	31						
	Antes de	Primer ejercicio	Segundo Ejercicio				
Estrés	5.82	5.88	5.32				
Energía	44	55	60				
Cambio estrés	-8.59106529209622						
Cambio energía	26.6666666666667						

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

8. Conclusiones

Para que los resultados que vamos a mostrar fuesen concluyentes habría que hacer más medidas con mas sujetos; sin embargo este primer experimento sirve como una exploración que marca líneas de investigación claras alrededor del tema y base para futuros estudios. Se pueden ver tendencias muy interesantes con las muestras que se han obtenido que sin lugar a duda nos dan información verídica de como a determinadas personas les ha afectado el método.

Por una parte, comprobamos que cuándo una persona tiene un estado de estrés alto, este simple ejercicio funciona muy bien para reducir el nivel de estrés de la persona, llegando a conseguir un 33% de reducción. Por otra parte, si la persona trae un nivel de estrés óptimo, este nivel no baja mucho. De esto podríamos inferir que el estrés óptimo del cuerpo no es generado por la mente, si no por la propia actividad, mientras que si hay un nivel de estrés elevado (y no crónico), mediante el cese de la actividad mental lo reducimos drásticamente. En el caso de personas con un nivel de estrés más permanente como puede ser el caso de la persona número 4, el experimento le subió mucho el nivel de energía, probablemente bajo debido al nivel de la misma debido al estrés permanente, le mejoró mucho el estado de los chakras, pero en la reducción de estrés no tuvo un efecto tan determinante como en otros casos, como la persona 1, por ejemplo.

La disminución del estrés mínima ha sido del 8%, mientras que la máxima del 33%. Conseguir reducir el estrés de una persona en un 33% con un método que sale de dentro de uno y que no tiene ningún coste ni requerimiento externo a parte de una pequeña guía son resultados realmente buenos. Obviamente es el mejor de los casos, siendo la media de un 17%. Igualmente son resultados que a mi me dan mucho que pensar sobre la gigante influencia que tenemos en nosotros mismos, tanto para bien, como para mal, y sin duda sería un método a tener en cuenta para posteriores estudios y terapias o tratamientos.

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

Tal como se ha comentado, si la persona inicia las mediciones con un nivel de estrés adecuado, este estrés no se ve tan afectado como cuando está en un estado de estrés al que llamaremos autogenerado, por la percepción del exterior.

Cuando ponemos la mente en blanco focalizándola en otra cosa durante un período relativamente prolongado, unos 5 minutos, este nivel de estrés se ve muy reducido con lo que habría dos conclusiones muy interesantes a tener en cuenta:

La primera es que este estudio se debe ejercer para más personas, un mínimo de 100 o 1000 para poder extraer resultados algo más concluyentes. En caso de que esto fuera así otras líneas de estudio deberían buscar que duración tiene este estado de no estrés al que llegamos mediante el método de la atención focalizada. Cuánto podemos llegar a reducir el estrés; en que casos es más beneficioso y eficiente, etc...

También sería muy interesante tener en cuenta el efecto de acallar la mente con otro método para compararlo con este; pues el ejercicio en sí es potente, emitimos vibraciones con intención y es posible que en si genere la homogeneización del campo energético como veremos a continuación la combinación de la vibración con el estado de presencia. En cuanto al nivel de energía general no se pueden extraer conclusiones puesto que ha variado mucho entre unas personas y otras. Por una parte, se observa que la persona número cuatro obtiene mucha energía (teniendo bastante estrés), lo que se podría explicar con lo que se comentó antes; al tener un estrés tan elevado lo primero que necesita el cuerpo es recuperar la energía. Por otra parte, en otras personas no cambia tanto; por tanto, habría que hacer otros tipos de terapia o evaluaciones en este parámetro para ver como afectaría a otros sujetos.

Me parece también muy interesante observar lo que ocurre en los campos de energía y en los chakras de determinadas personas. En este caso el análisis se va a centrar en algunos casos individuales:

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

Persona 3:

Antes

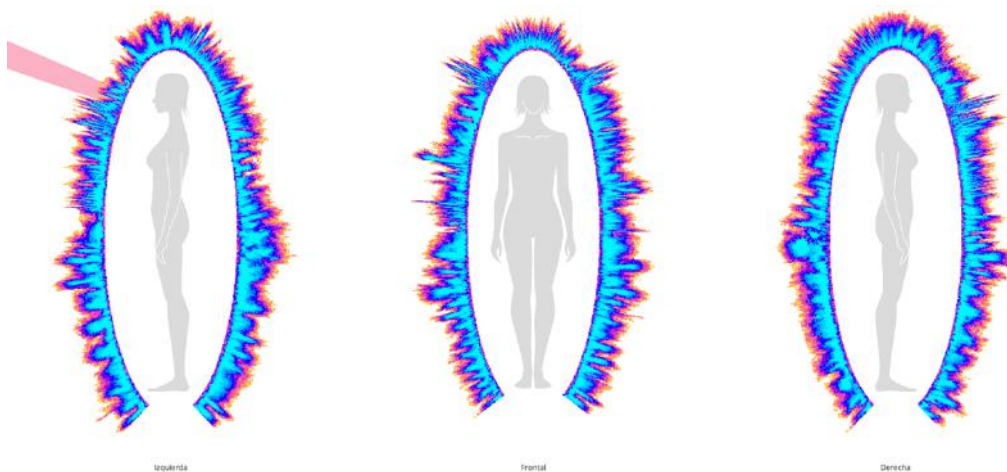


Ilustración 5: Campo de energía persona 3 antes ejercicio

Después

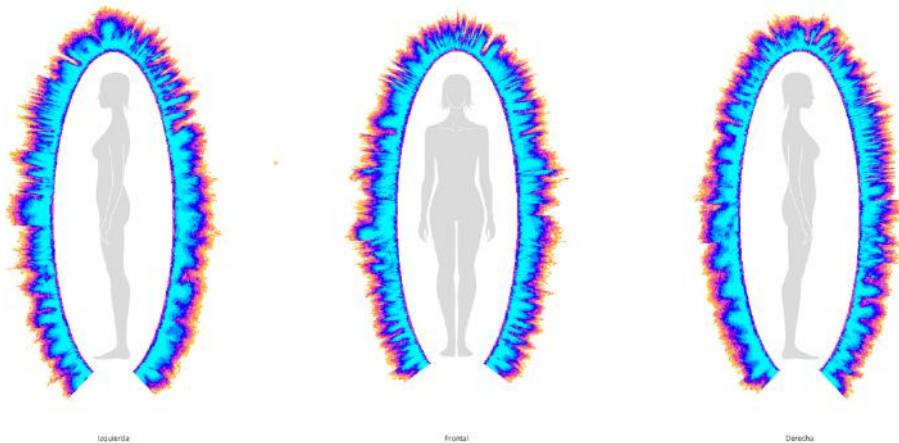


Ilustración 6: Campo de energía persona 3 después ejercicio

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

Persona 4:

Antes:

Energía 44 Julios ($\times 10^{-2}$) Equilibrio 95%

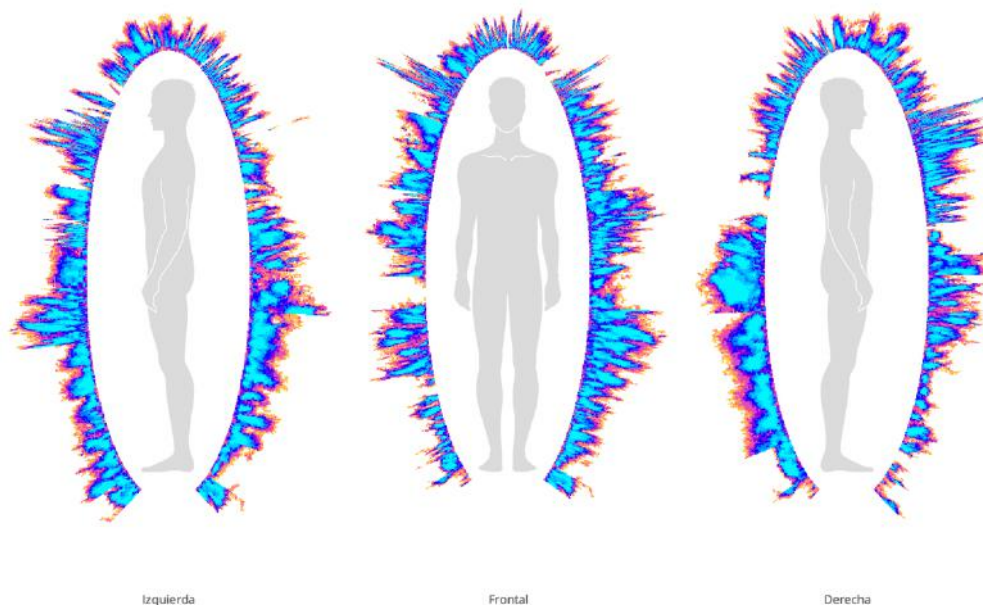


Ilustración 7 : Campo de energía persona 4 antes ejercicio

Después

Energía 60 Julios ($\times 10^{-2}$) Equilibrio 94%

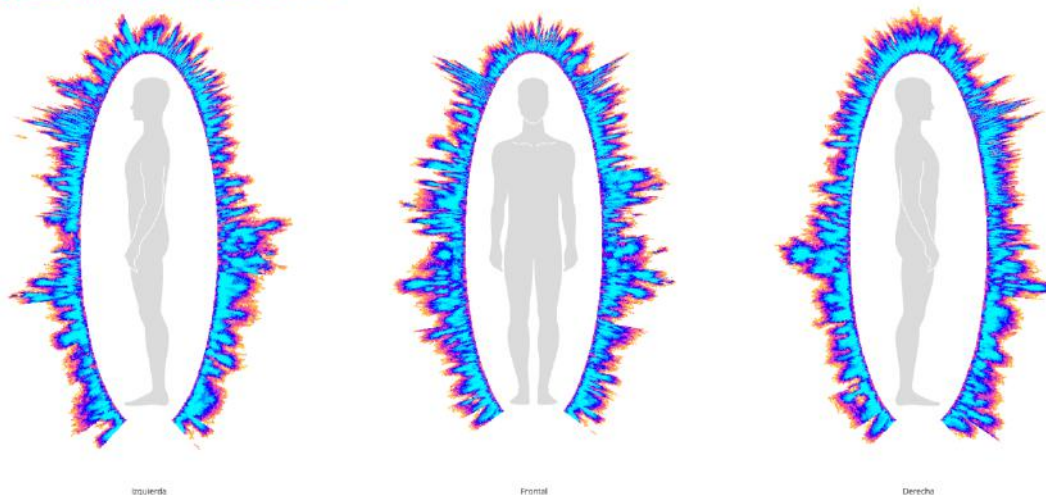


Ilustración 8 : Campo de energía persona 4 después del ejercicio

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

En ambos casos el cambio en la homogeneización del campo de energía es bastante notorio y positivo. En el primer caso, la primera persona venía con un estado aceptable, con algunas protuberancias y con zonas de intensidad muy baja. Vemos que tras el método el campo energético se ha homogeneizado por prácticamente todos sitios, disminuyendo las protuberancias y las zonas no regulares.

En el segundo caso en cambio, la persona tenía un nivel de estrés elevado con muchos huecos en el campo energético. Al aplicar el método se ha conseguido que la persona al menos tenga el campo cerrado por todos sitios (en muy poco tiempo), así como una reducción en el caso de las protuberancias graves. Sería muy interesante ver como le funciona a esta persona repetir el ejercicio varias veces en una semana.

Otra persona solo con el ejercicio de los chakras:

Antes

Energía 38 Julios ($\times 10^{-2}$) Equilibrio 90%

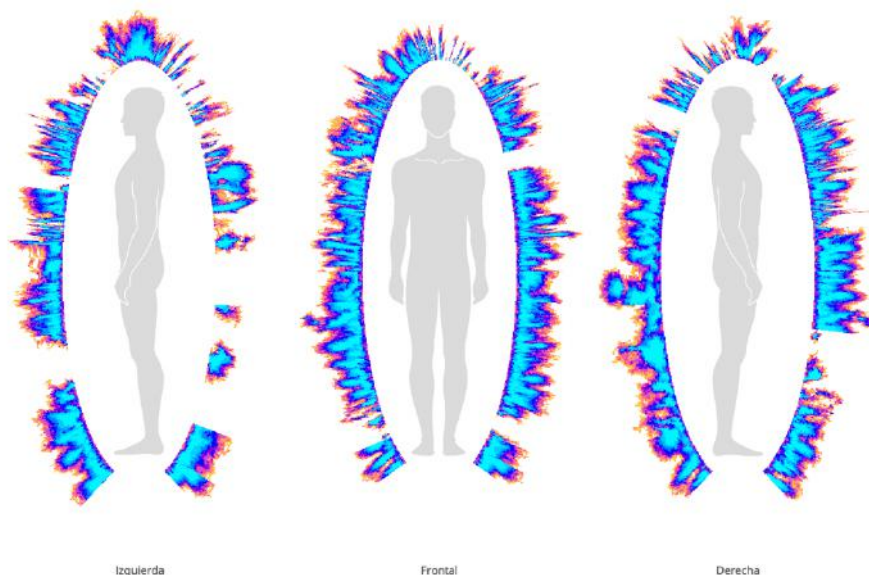


Ilustración 9 : Campo de energía persona 5 antes primer ejercicio

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

Después

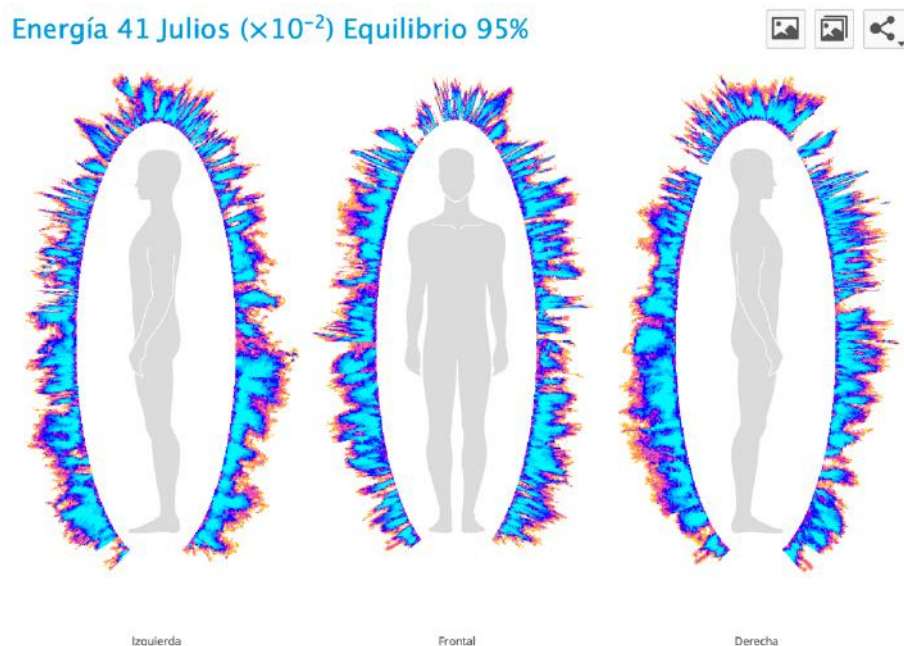


Ilustración 10 : Campo de energía persona 5 después primer ejercicio

Al igual que en el caso anterior, esta persona tenía un nivel de energía bastante poco homogéneo, con huecos drásticos y con protuberancias considerables. Después del método el campo casi se cierra por completo y las protuberancias más grandes han disminuido mucho.

CHAKRAS persona 4, mucho estrés, baja energía:

Por último, por curiosidad y ver el efecto en los chakras, se muestra uno de los casos en los que el efecto ha sido más fuerte:

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

Antes

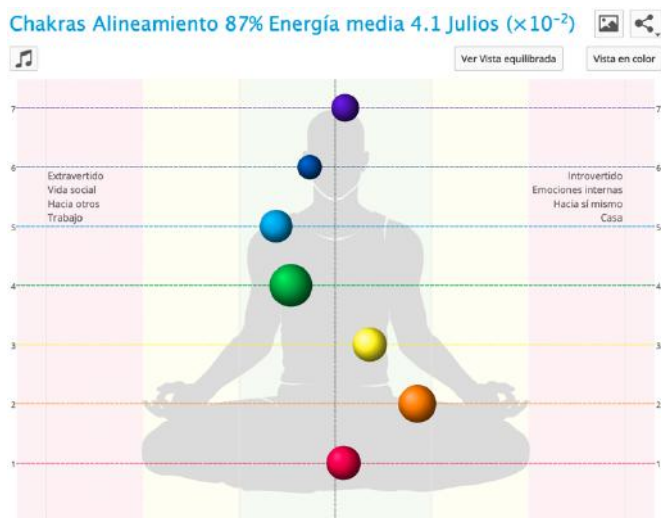


Ilustración 11. Alineamiento chakras persona 4 antes ejercicio completo

Después

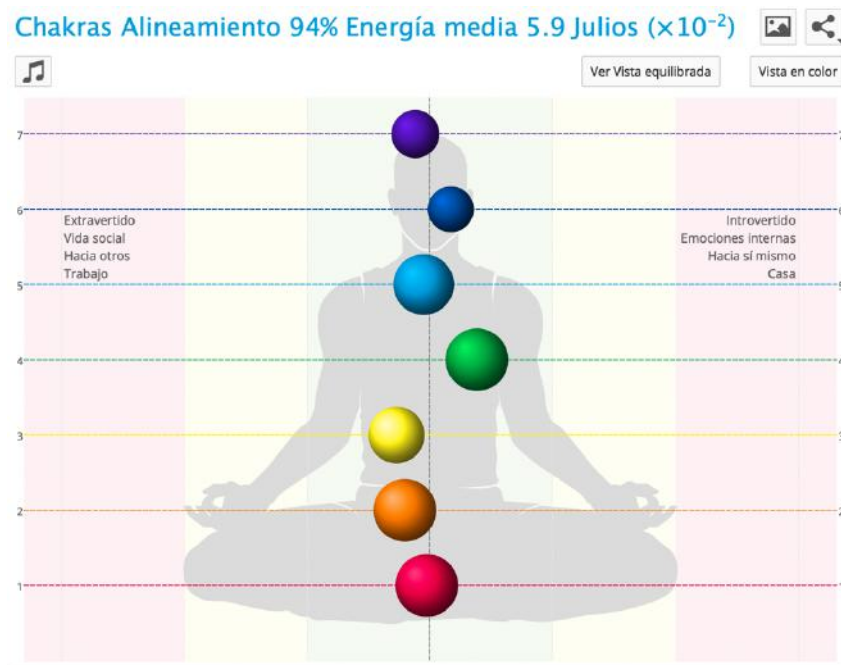


Ilustración 12. Alineamiento chakras persona 4 después ejercicio completo

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

Cómo podemos ver en este caso los chakras se alinearon y adquirieron niveles de energía mucho más óptimos de lo que estaban en un principio. En otros casos se han visto resultados interesantes pero no tan concluyentes como en este y por no saturar demasiado el trabajo no se han incluido más imágenes.

Por último, sería interesante dejar para futuros estudios ver como la aplicación constante del método puede reducir el estrés general de la persona, ya sea intentando crear un ancla en este estado al que la persona pueda acceder cuando quiera o simplemente repitiendo el ejercicio para acallar la mente teniéndola focalizada en el presente y/o con la vibración emitida.



Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

9. Referencias bibliográficas

[1] Naranjo Pereira, Maria Luisa UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ESTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. Revista educación. 2009, 33(2), 171-190

[2] Martínez, E., y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2). Consultado el 20 de agosto de 2008, de: <http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>

[3] Naranjo, M. L. (2004a). *Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

[4] Arellano, N. (2002). *Estrés.*: http://www.quadernsddigitals.net/datos-web/emeroteca/nr_507/a-7061/7061.html.

[5] Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés!* Madrid: Safeliz.

[6] Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R., y De Longis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms [Valoración, afrontamiento, nivel de salud y síntomas psicológicos]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.

[7] Neidhardt, J., Weinstein, M., y Conry, R. (1989). *Seis programas para prevenir y controlar el estrés*. Madrid: Deusto.

[8] Bensabat, S. (1987). *Stress. Grandes especialistas responden*. Bilbao: Mensajero.

Estudio con Biowell de la eficacia del método de atención focalizada mediante la emisión de sonidos vibracionales a nivel de chakras en el nivel de estrés de una persona

10. Agradecimientos

Agradecer a todas las personas que han hecho esto posible; al equipo Biowell, Dr Korotkov, Christian, Julián, etc... por su dedicación y amor por lo que hacen. Por lanzarse a descubrir nuevos límites y por romper las barreras de lo establecido.

A todos los participantes que con tanto cariño e ilusión se han sometido al proceso conmigo y han puesto todo su corazón en hacerlo.

A la cantante, Rocío, por ayudarme con la gestión técnica del experimento.