



**Instituto Latinoamericano de
Sonoterapia & Musicoterapia**



THE ANIMAL FLOW

El Flujo Animal

Terapias nativas de sonido

Ph D. Roger Jaffet

1. Humpback Whale (Ballena jorobada)

Rango de frecuencia

- 20 Hz – 10 kHz
- Tonos predominantes: 80–400 Hz
- Infrasonidos ocasionales: 20–30 Hz

Cualidades acústicas

- Armónicos complejos, largos barridos tonales, modulaciones lentas.

Usos terapéuticos posibles

- Inducción profunda parasimpática.
 - Sesiones de *grounding* vibroacústico (20–80 Hz).
 - Regulación autonómica en personas con ansiedad alta.
 - Trabajo con traumas profundos: patrones lentos, cíclicos y contenedores.
-

2. Dolphin (Delfín)

Rango de frecuencia

- Silbidos: 2–20 kHz
- Clics: 40–150 kHz (ultrasonido)
- Rango audible útil para terapia: 2–12 kHz

Cualidades acústicas

- Sonidos brillantes, juguetones, de alta direccionalidad.

Usos terapéuticos

- Activación cognitiva suave.
 - Estimulación del hemisferio derecho.
 - Sensación de alegría y apertura emocional.
 - Protocolos de *focus* y claridad mental.
-

3. Wolf (Lobo)

Rango de frecuencia

- 150 Hz – 1 kHz
- Aullido típico: 300–600 Hz

Cualidades acústicas

- Amplitud sostenida, vibrato natural, modulación lenta.

Usos terapéuticos

- Regulación del miedo y sensación de pertenencia.
 - Enraizamiento emocional.
 - Inducción a estados meditativos profundos.
 - Activación del sistema límbico en procesos introspectivos.
-

4. Cat Purr (Gato ronroneando)

Rango de frecuencia

- 25–150 Hz (pico terapéutico: 35–50 Hz)

Cualidades acústicas

- Pulsos constantes, rítmicos, de baja frecuencia.

Usos terapéuticos

- Disminución del estrés y ansiedad.
 - Reducción de dolor crónico (efecto vibroacústico).
 - Mejora en consolidación ósea y reparación tisular (frecuencias 30–50 Hz).
 - Se puede integrar en MVP y COM.
-

5. Japanese Crane (Grulla japonesa)

Rango de frecuencia

- 500 Hz – 2 kHz
- Llamado típico: 700–1,200 Hz

Cualidades acústicas

- Tonos largos, resonantes y altamente armónicos.

Usos terapéuticos

- Meditación guiada.
 - Apertura emocional.
 - Regular la respiración por modulación imitativa.
 - Sesiones para inducir estados de contemplación.
-

6. Cicada (Chicharra o Cigarra)

Rango de frecuencia

- 4–9 kHz (depende de especie)

Cualidades acústicas

- Ritmos pulsados, repetitivos, hipnóticos.

Usos terapéuticos

- Estados de trance suave.
 - Inducción al “ruido blanco natural”.
 - Útil para personas con hiperactividad mental.
 - Restauración del foco por enmascaramiento de distracciones.
-

7. Tree Frog (*Rana arborícola*)

Rango de frecuencia

- 1–3 kHz
- Llamado típico: 1.5–2 kHz

Cualidades acústicas

- Ritmo secuencial, efecto nocturno relajante.

Usos terapéuticos

- Regulación del sistema parasimpático.
 - Sesiones para sueño, insomnio o ansiedad nocturna.
 - Restauración del ciclo circadiano en sesiones de relajación.
-

8. Beluga Whale (Beluga / “Canario del mar”)

Rango de frecuencia

- 1–12 kHz
- Conversaciones típicas: 2–8 kHz

Cualidades acústicas

- Sonidos suaves, melódicos, “casi humanos”.

Usos terapéuticos

- Trabajo emocional (duelo, tristeza).
 - Meditación emocional profunda.
 - Acompañamiento en procesos de introspección suave.
 - Modulación receptiva para generar confort y seguridad.
-

9. Owl (Búho)

Rango de frecuencia

- 200–1,000 Hz
- Hooting típico: 300–500 Hz

Cualidades acústicas

- Pulsos graves y repetitivos, con fuerte resonancia torácica.

Usos terapéuticos

- Estabilizador mental.
 - Reduce hiperactividad o pensamientos intrusivos.
 - Facilita estados meditativos sostenidos.
 - Ideal para comenzar o cerrar sesiones de NVA.
-

10. Song Sparrow / Songbirds (Gorrión o pájaro cantor)

Rango de frecuencia

- 2–8 kHz
- Trinos rápidos con armónicos múltiples.

Usos terapéuticos

- Elevar el ánimo y motivación.
- Estimular neuroplasticidad por microvariaciones tonales.
- Utilizar en sesiones matutinas de activación suave.
- Excelente para reducir síntomas leves de depresión.

Integración en Terapias de Neuromodulación Vibroacústica (NVA)

****Bajas frecuencias (20–150 Hz)**

→ Ballena jorobada, gato**

Usos:

- Regulación autonómica
- Recuperación tisular o alivio del dolor
- Grounding y estabilidad emocional

****Medias (300–1,000 Hz)**

→ Lobo, búho, grulla**

Usos:

- Meditación profunda
- Balance límbico
- Enraizamiento emocional

****Altas (1–12 kHz)**

→ Delfín, beluga, ranas, pájaros cantores, cigarras**

Usos:

- Estimulación cognitiva
- Claridad mental
- Limpieza emocional
- Regulación circadiana