

Música
para
el
ALMA



@veritasinamore

1

✿ Tipos de música que pueden ayudar

- Música instrumental suave: piano, arpa, guitarra clásica, cuencos tibetanos.
- Sonidos de la naturaleza: lluvia, olas del mar, viento en los árboles, canto de aves.
- Música sacra o espiritual: cantos gregorianos, mantras, voces suaves sin letra.
- Melodías repetitivas y lentas: ayudan a regular la respiración y bajar el pulso.



2

✦ Frecuencias que favorecen la sanación

- **432 Hz:** asociada a la calma profunda, sincroniza con ritmos naturales del cuerpo.
- **528 Hz:** llamada la "frecuencia del amor", usada en terapias de sanación emocional.
- **639 Hz:** promueve la conexión y la armonía en relaciones afectivas.
- **Theta (4–8 Hz):** ritmos binaurales que inducen relajación y estados meditativos.



3

♥ Consejos de uso

- Escuchar con auriculares para mayor inmersión.
- Usar música suave al escribir, meditar o realizar un ritual.
- No forzar: si una canción genera incomodidad, cambiarla.
- Crear listas personales con melodías que recuerden momentos de paz.



🌿 **Piano y música instrumental**

Ludovico Einaudi – Nuvole Bianche, Experience
Max Richter – On the Nature of Daylight
Yiruma – River Flows in You
Ólafur Arnalds – Near Light

🌙 **Sonidos de la naturaleza**

Álbum; Calm Ocean Waves (Meditation Relax Club)
Álbum: Forest Sounds (Nature Sounds)
Álbum: Rainy Mood

🕊 **Música espiritual / meditativa**

Deva Premal – Om Mani Padme Hum, Gayatri Mantra
Snatam Kaur – Ong Namó, Long Time Sun
Cantos gregorianos – Chant: Music for Paradise (Monjes de Santo Domingo de Silos)

✨ **Frecuencias de sanación**

432 Hz Healing Music – diversos artistas
528 Hz Love Frequency – sonidos binaurales relajantes
Theta Waves Meditation – playlists de música meditativa con ritmos binaurales

🌸 **Para momentos de escritura o ritual**

Brian Eno – Ambient 1: Music for Airports
Hildegard von Bingen – Canticles of Ecstasy
Hania Rani – Glass
Chakras CEV – lista de Spotify propia

