



285 Hz

آیا می دانید که موسیقی سولفژ کلید جهان است و نه تنها در نزد باستانیان بلکه حتی امروزه برای اهداف درمانی استفاده می شوند؟ آری در حالی که مردم باستان تشخیص می دادند که این صداها می توانند تأثیرات عمیقی داشته باشند، تحقیقات مدرن تازه شروع به کشف احتمالات کرده است. وقتی ذهن و بدن تان را با فرکانس‌های سلفژ تنظیم می کنید، می‌توانید به راحتی به حس بیداری و شفای عمیقتری دست پیدا کنید. اینها معجزاتی را در زندگی به ارمغان می آورند و جسم، ذهن و حتی آن آگاهی را که ما روح می نامیم در هماهنگی کامل نگه می دارند.

تاریخچه فرکانس های سلفژ به راهبان تاریخی گریگوری برمی گردد. آنها مجموعه‌ای از صداها را، موسیقی استفاده می کردند را با تنهای فرکانس متفاوت در طول اعمال مذهبی می‌خواندند. آنها معتقدند بودند که این صداها توالی بدن انسان را از انواع آلاینده ها مانند ویروس ها، باکتری ها، قارچ ها و سموم الکترومغناطیسی سم زدایی می کند.

بنابراین اگر با دردهای مزمن دست و پنجه نرم می کنید، گوش دادن به فرکانس های سلفژ می تواند به دفع سموم و منفی از بدن شما کمک کند.



اولین و مهمترین چیزی که درباره فرکانس ۲۸۵ باید بداین این است که این فرکانس یکی از ۹ فرکانس اصلی در مقیاس سلفژ است. و به چاکرای ریشه، یعنی مرکز انرژی در پایه ستون فقرات مرتبط است. و بدون شک می دانید که چاکرای ریشه انرژی مرتبط با ایمنی، بقا و غریزه ما را تنظیم می کند این فرکانس را می توان اینگونه توصیف کرد که التیام دهنده مشکلات فیزیکی است که منجر به سلامتی بهینه و انرژی متعادل می شود

و ایجاد تعادل در چاکرای ریشه هم می تواند منجر به احساس پایه، امنیت و آرامش شود
زمین دار" بودن یعنی شما در بدن خود حضور دارید و با زمین در ارتباط هستید، بنابراین می توانید "متمرکز و متعادل باشید

و از آنجایی که یک چاکرای ریشه مسدود شده منجر به ناامنی، بی قراری، اضطراب و عصبانیت می شود، توصیه می شود که این فرکانس را حداقل ۲ تا ۳ مرتبه در هفته گوش کنید تا بتوانید تعادل در چاکرای ریشه ایجاد کنید



نحوه گوش دادن به فرکانس 285 هرتز
همانطور که قبل تر گفتم فرکانس ۲۸۵ هرتز یکی از ۹ فرکانس اصلی در مقیاس سولفرژیو است
بنابراین برای گوش دادن به این موسیقی باید مواردی را رعایت کنید

اول اینکه این موسیقی باید به شکل موسیقی مدیتیشن یا موسیقی خواب گوش داده شود. و این یعنی
شما نباید این موسیقی را در زمانی گوش کنید که در حال انجام کاری هستید که نیاز به توجه زیاد
دارد. مانند هنگام رانندگی یا کار کردن

برای اینکه از مزایای گوش دادن به فرکانس 285 هرتز بهره مند شوید، باید اطمینان حاصل کنید که
در مکانی آرام و عاری از حواس پرتی هستید

آهنگ فرکانس ۲۸۵ را با صدای آرام پخش کنید، سپس استراحت کنید و سعی کنید تمام تمرکز خود را
روی صدا متمرکز کنید