

A woman with brown hair tied back, wearing a light-colored V-neck shirt, is holding a tuning fork with both hands. She has her eyes closed and a serene expression, suggesting she is listening intently. The background is a warm, out-of-focus interior with a window on the left. In the foreground, a wooden table is visible, with a small potted plant and a white bowl on the right.

El arte de los diapasones

Guía de Inicio para Principiantes

 KALOHU

KALOHU es una invitación a pausar, escuchar y volver a lo simple, a través de una práctica sonora que se elige una y otra vez.

Índice

Bienvenido a tu viaje de conexión con el sonido	1
Introducción	2
El sistema KALOHU	2
Cómo usar esta guía	2
Qué puedes esperar de la práctica con diapasones	3
Aviso importante de bienestar y uso responsable	4
Capítulo 1. Seguridad y buenas prácticas	5
Reglas básicas de uso	5
Sensibilidad al sonido y la vibración	5
Cuándo consultar a un profesional de salud	6
Duración recomendada de las prácticas	6
Capítulo 2. Fundamentos del sonido y la práctica sonora	7
El sonido como práctica contemporánea de bienestar	7
Breve historia del diapasón	8
Qué es un diapasón y cómo funciona	8
La experiencia del sonido en la práctica	9
El sonido como referencia de calma y enfoque	9
Capítulo 3. Conoce tu set de diapasones	10
Contenido del set	10
La voz de tus diapasones	11
Beneficios de usar combinaciones sonoras	12
Estructura anatómica: Diapasones con pesas vs sin pesas	13
Accesorios de activación y cuidado	15
Recursos impresos y Biblioteca Digital	16
Capítulo 4. El arte de sostener y activar correctamente tu diapasón	17
Cómo activar los diapasones con pesas - Otto 128 Hz y Om 136,1 Hz	17

Cómo activar los diapasones sin pesas - Yin 256 Hz y Yang 384 Hz	19
Capítulo 5. Formas de explorar el uso de tu diapason	21
Modo Contacto: La vibración física	21
Modo Campo: El abrazo sonoro - La quietud	21
Modo Barrido: El movimiento del aire - La trayectoria	21
Cómo elegir la experiencia adecuada	22
Capítulo 6. Guía de sensibilidad	23
Sensibilidad baja	23
Sensibilidad media	24
Sensibilidad alta	25
Modula tu experiencia sonora	26
Cuándo hacer una pausa	27
Capítulo 7. El arte de crear tu propia práctica	28
La estructura de un ritual KALOHU	28
El arte de combinar	30
El Diario de Prácticas: El espejo de tus emociones	31
Matriz de referencia rápida	31
Capítulo 8. Experiencias de bienestar guiadas	32
1. Reinicio de calma - El instante de pausa sutil	32
2. Pausa de recuperación – Libertad para el cuerpo	34
3. Ritual de cierre nocturno- La transición al descanso	36
4. Enfoque y claridad - El orden del pensamiento	39
5. Armonización de espacios - Atmósfera de intención	41
6. Sintonía de equilibrio - El puente entre mente y cuerpo	44
7. Alivio para cuello y hombros - Pausa de soltura física	46
8. Contención y respiración - El refugio interno	48
9. Claridad sensorial - Pausa tras pantallas	50
10. Ritual de la delicadeza – Para alta sensibilidad	52
11. Apertura a la Creatividad - El despertar de la inspiración	54
12. Claridad envolvente – Limpieza del campo mental	57
Capítulo 9. Tu Diario de Prácticas - El reflejo de tu viaje	59
La esencia de tu Diario	60
El arte de la observación	60

Reconociendo tu transformación	60
Capítulo 10. El cuidado de tu set	62
El ritual de limpieza	62
El almacenamiento apropiado de tus instrumentos	62
La revisión del sonido y la vibración	63
Pequeños ajustes para mantener tus diapasones	64
Los límites del mantenimiento en casa	65
Capítulo 11. Preguntas frecuentes	66
¿Necesito tener alguna creencia en especial para usar mis diapasones?	66
Si soy principiante, ¿cuál es la mejor frecuencia para empezar?	66
¿Por qué siento que mi diapason deja de vibrar rápidamente?	66
¿Cómo sé si estoy usando mis diapasones correctamente?	66
¿Cuántas veces al día es recomendable practicar?	67
¿Puedo combinar varias frecuencias en una sola sesión?	67
¿Es normal que unos diapasones suenen más fuertes que otros?	67
¿De qué material están hechos mis diapasones?	67
¿Puedo compartir mis diapasones con otras personas?	67
¿Qué significa si al principio “no siento nada”?	67
¿Es normal que exista una leve variación en la afinación de los Hz?	68
Capítulo 12. Solución de problemas y claridad en la práctica	69
El diapason deja de vibrar o el tono se apaga muy rápido	69
El sonido se escucha extraño, con un zumbido metálico (buzzing)	69
El sonido resulta demasiado intenso o abrumador	69
No siento ninguna vibración física en el cuerpo	70
La vibración no se siente igual en ambos lados del cuerpo	70
No sé qué frecuencia elegir	70
Un consejo para simplificar la práctica	70
Contacto y soporte: Cuidamos de tu experiencia	71
Cierre. Tu camino con el sonido	72
Anexo final: Descargo de responsabilidad y propiedad intelectual	73
Aviso legal y de salud	73
Propiedad Intelectual y Derechos de Autor (Copyright)	73

Bienvenido a tu viaje de conexión con el sonido



Estamos muy felices de acompañarte en estos primeros pasos. Lo que tienes en tus manos es, ante todo, una puerta abierta hacia tu propio espacio interior, diseñada especialmente para quienes inician este camino.

KALOHU™ ha sido creado para que tu primer acercamiento al mundo de las frecuencias sea simple, intuitivo y fácil de abrazar en tu vida cotidiana. No nace desde la exigencia técnica, el método rígido o el deber, sino desde la amable posibilidad de regalarte una pausa consciente con absoluta naturalidad, cada vez que lo necesites.

Si nunca antes habías sostenido un diapasón, estás en el lugar perfecto. No requieres experiencia previa ni conocimientos complejos para comenzar; aquí no hay forma de hacerlo mal. Solo unos minutos y una escucha atenta son suficientes para que este set cobre un sentido profundo en tu día a día, ya sea para abrir la mañana con claridad, para volver a tu centro en medio de tus obligaciones, o al cerrar la noche para habitar una calma profunda.

Te invitamos a respirar, activar el sonido y permitirte recibir.

Con amor, Dylan y Dana

Introducción

🍃 El sistema KALOHU

Nace como una invitación a entrelazar el sonido, la intención y el ritual en una práctica de bienestar personal que sea, ante todo, clara, accesible para principiantes y natural de integrar en tu vida cotidiana.

Más allá de los instrumentos físicos, KALOHU es un ecosistema sutil diseñado para respaldar tus espacios de atención plena. Nuestro mayor deseo es que este set se convierta en una compañía viva y no solo en una herramienta más; un verdadero sistema de acompañamiento que enriquezca tus rituales diarios.

Con ese anhelo en mente, hemos creado un regalo exclusivo para ti:

- Esta edición digital expandida.
- Tu Diario de Prácticas.
- Una cuidada serie de videos gratuitos.

Estos recursos nacen para profundizar lo que encontrarás en tu guía impresa, permitiéndote observar y comprender la belleza y fluidez de cada práctica con absoluta claridad.

Puedes acceder a ellos en cualquier momento a tu propio ritmo. Solo necesitas escanear el código QR que acompaña tu tarjeta de agradecimiento y tu guía física, o hacer clic en los enlaces que hemos dispuesto cuidadosamente a lo largo de este Ebook.

Aquí, las frecuencias no se imponen, sino que actúan como vehículos de autocuidado, ayudándote a restablecer el equilibrio desde la escucha. Por ello, estas páginas equilibran una orientación técnica y precisa con un tono profundamente contemplativo. Nuestro deseo es que esta lectura no sea un simple trámite instructivo, sino el inicio de tu propio espacio de conexión interna.

🍃 Cómo usar esta guía

Este documento ha sido diseñado para ser un mapa flexible; una compañía a la que puedes acudir a tu propio ritmo. No necesitas leerlo de forma lineal de una sola vez, pero para dar tus primeros pasos con total confianza, te sugerimos este recorrido inicial:

- **Comienza por el Capítulo 1, “Seguridad y buenas prácticas”:** Para asegurar desde el primer momento un inicio seguro y consciente.
- **Revisa “Conoce tus diapasones KALOHU”:** Así te familiarizarás con la voz, el propósito y la personalidad de cada una de las cuatro frecuencias de tu set.
- **Aprende las técnicas de activación y los modos de uso:** Dedica unos minutos a dominar el agarre y los modos de uso (modo contacto, modo campo y modo barrido) antes de experimentar.
- **Inicia con una práctica breve:** Te recomendamos comenzar con el ritual “Reinicio de calma - Capítulo 8” con tu diapason Om 136,1 Hz, para habitar tu primera pausa sin expectativas.
- **Explora los rituales según tu momento:** Una vez que te sientas cómodo, recorre las experiencias de bienestar guiadas del Capítulo 8 y elige la que mejor acompañe tu estado físico o emocional del día.

Más allá de este primer viaje, considera esta guía como un documento de consulta viva. Vuelve a sus páginas siempre que necesites recordar un detalle técnico, disipar una duda en la sección de Preguntas Frecuentes o simplemente recordar el valor de lo simple.

🌿 Qué puedes esperar de la práctica con diapasones

Te sugerimos comenzar este camino con una expectativa abierta, curiosa y realista. Adentrarse en el bienestar sonoro es una experiencia profundamente personal y progresiva; los diapasones KALOHU no actúan imponiendo un resultado, sino invitándote, ante todo, a bajar el ritmo.

Al integrar estas herramientas en tu rutina, es natural que experimentes la práctica en distintas dimensiones:

- **En la atención:** El sonido funciona como un ancla amable que te ayuda a ordenar la mente, disipar el ruido mental y entrenar la capacidad de habitar el momento presente.
- **En el cuerpo:** A través de la vibración, el set se convierte en un aliado físico ideal para acompañar pequeños rituales de descanso, ayudando a crear una percepción de alivio y relajación sutil.
- **En el espacio interno:** Algunas personas perciben cambios muy evidentes desde las primeras sesiones; otras notan transformaciones más sutiles, como una mayor facilidad para detenerse un instante, respirar y recuperar el centro.

Cada experiencia es única. En este sistema somos claros y rigurosos: no afirmamos que una frecuencia tenga propiedades curativas ni que una práctica breve sustituya el acompañamiento profesional. Lo que sí sostenemos es que el sonido y la vibración, utilizados con intención, respeto y sensibilidad, son aliados extraordinarios para cultivar la presencia y el autocuidado consciente en tu día a día.

🍃 **Aviso importante de bienestar y uso responsable**

El contenido de esta guía y el uso del set KALOHU tienen un propósito estrictamente educativo, informativo y de bienestar general. Estas herramientas están diseñadas para acompañar estilos de vida conscientes y rutinas de autocuidado.

Los diapasones KALOHU no constituyen ni sustituyen bajo ningún concepto un diagnóstico, tratamiento médico, terapia psicológica o supervisión profesional.

Ninguna de las frecuencias, indicaciones o prácticas descritas en este documento está destinada a diagnosticar, curar, tratar o prevenir condiciones específicas de salud física o mental.

Utiliza este sistema con suavidad, criterio y respeto por tu sensibilidad personal. La escucha interna es siempre la mejor guía.

Seguridad y buenas prácticas

🍃 Reglas básicas de uso

Para asegurar una experiencia armónica y cuidar de ti en todo momento, es indispensable que leas y apliques estas pautas fundamentales antes de tu primera sesión:

- **Zonas sensibles:** Nunca apliques el diapasón directamente sobre el canal auditivo interno, los ojos, heridas abiertas o zonas de la piel que presenten irritación o inflamación severa.
- **Condiciones especiales:** Si utilizas marcapasos, aparatos de audición, tienes condiciones de salud severas o te encuentras en periodo de embarazo, consulta siempre a tu médico antes de usar diapasones (especialmente en modo contacto).
- **No es un juguete:** Los diapasones son instrumentos metálicos de precisión. Mantén tu set fuera del alcance de los niños pequeños y de las mascotas en todo momento.
- **El contacto adecuado:** Al aplicar el diapasón sobre el cuerpo, utiliza únicamente los modelos diseñados con pesas (Otto 128 Hz y Om 136,1 Hz).
- **Escucha a tu cuerpo:** En el bienestar sonoro, la fuerza no determina la eficacia. Inicia siempre con un toque sutil y, si experimentas la más mínima incomodidad física o mental, detén la práctica.
- **Hidratación:** La vibración moviliza la energía de tu cuerpo. Tomar abundante agua antes y después de tus prácticas te ayudará a procesar el estímulo y liberar toxinas de forma natural.

🍃 Sensibilidad al sonido y la vibración

La sensibilidad no es un problema; es información útil y valiosa que tu cuerpo te ofrece.

Si percibes que respondes con mucha intensidad a los estímulos sensoriales, mantén una activación suave y ajusta la presión del mango sobre la piel para que la experiencia sea siempre cómoda y reconfortante. Un excelente punto de partida para habituar a tu sistema nervioso es diseñar una pausa con estas características:

Frecuencia: Om 136,1 Hz.

Uso recomendado Modo campo (sonido en el aire, sin contacto físico).

Ubicación: Sostenido frente al pecho, permitiendo que la onda se expanda hacia ti.

Duración: Un espacio breve de 20 a 30 segundos.

🍃 **Cuándo consultar a un profesional de salud**

Tu bienestar es la prioridad absoluta. Te recomendamos consultar con un profesional de la salud cualificado antes de incorporar los diapasones a tu rutina si estás embarazada, tienes alguna condición de salud preexistente, sensibilidad auditiva importante, dispositivos médicos implantados (como marcapasos) o si albergas dudas particulares sobre cómo responderá tu cuerpo a la vibración y al sonido.

🍃 **Duración recomendada de las prácticas**

En el sistema KALOHU no existe una duración única ni obligatoria. Para la mayoría de las personas, las prácticas iniciales resultan sumamente efectivas cuando se mantienen entre los 20 segundos y los 3 minutos, variando según la frecuencia elegida y la receptividad del día.

Si estás dando tus primeros pasos, te sugerimos seguir este ritmo amable:

- **Duración:** De 20 a 30 segundos por ronda.
- **Ciclo sugerido:** Realiza de una a tres rondas dentro de una misma sesión.
- **Foco:** Elige una sola práctica o ritual por sesión al principio. Permite que tu cuerpo procese los beneficios de una sola frecuencia antes de experimentar combinaciones más avanzadas.

Fundamentos del sonido y la práctica sonora

🍃 El sonido como práctica contemporánea de bienestar



Desde hace siglos, el sonido ha acompañado momentos de contemplación, ceremonia y presencia. En el entorno actual, muchas personas integran instrumentos sonoros en sus rutinas como una forma de volver a sí mismas con mayor claridad —no para hacer más, sino para detenerse mejor.

En esta guía, el sonido se presenta desde ese lugar: como una práctica personal y sutil que invita a escuchar, pausar, respirar y observar.

🍃 Breve historia del diapasón

El diapasón moderno surgió en Inglaterra a comienzos del siglo XVIII y se atribuye al músico John Shore, en 1711. Su función original fue ofrecer un tono de referencia estable para afinar instrumentos con mayor consistencia.

Con el tiempo, su pureza sonora lo llevó más allá de la música. Su uso se extendió a la acústica, a la exploración auditiva y, más tarde, a prácticas contemporáneas de escucha y bienestar. En KALOHU, lo entendemos como una forma sutil de unir sonido, atención e intención en la vida cotidiana.

🍃 Qué es un diapasón y cómo funciona



Un diapasón es un instrumento metálico diseñado para vibrar a una frecuencia específica; al ser activado sus ramas se mueven rápidamente hacia adelante y hacia atrás, generando una onda sonora que se transmite al aire. De ahí surge ese tono claro y sostenido que se percibe durante unos instantes.

La frecuencia indica cuántas veces por segundo vibran las ramas, y eso determina la altura del sonido. Según su diseño, algunos diapasones enfatizan la nitidez del tono; otros hacen más evidente la dimensión física de la vibración.

En contextos de bienestar, los diapasones se usan como herramientas de apoyo para prácticas de respiración, relajación, enfoque, atención corporal, escucha y rituales de presencia.

🍃 La experiencia del sonido en la práctica

La experiencia del sonido no depende solo del oído. Cambia según la distancia, el entorno, la atención y la forma en que se sostiene el diapason. Un mismo tono puede sentirse más cercano o amplio, más definido o sutil, más corporal o espacial, dependiendo de tu intención y el modo de uso elegido.

Para orientar esa exploración, vale la pena observar algunas diferencias:

- **En los diapasones con pesas**, la vibración tiende a percibirse de forma más física, profunda y envolvente, usando el modo contacto.
- **En los diapasones sin pesas**, el tono suele sentirse más limpio, ligero y orientado a la escucha en el aire, usando el modo campo y el modo barrido.
- **En la escucha atenta**, el sonido revela sus matices en tres tiempos: el instante en que nace, la forma en que se sostiene, el modo en que se desvanece.

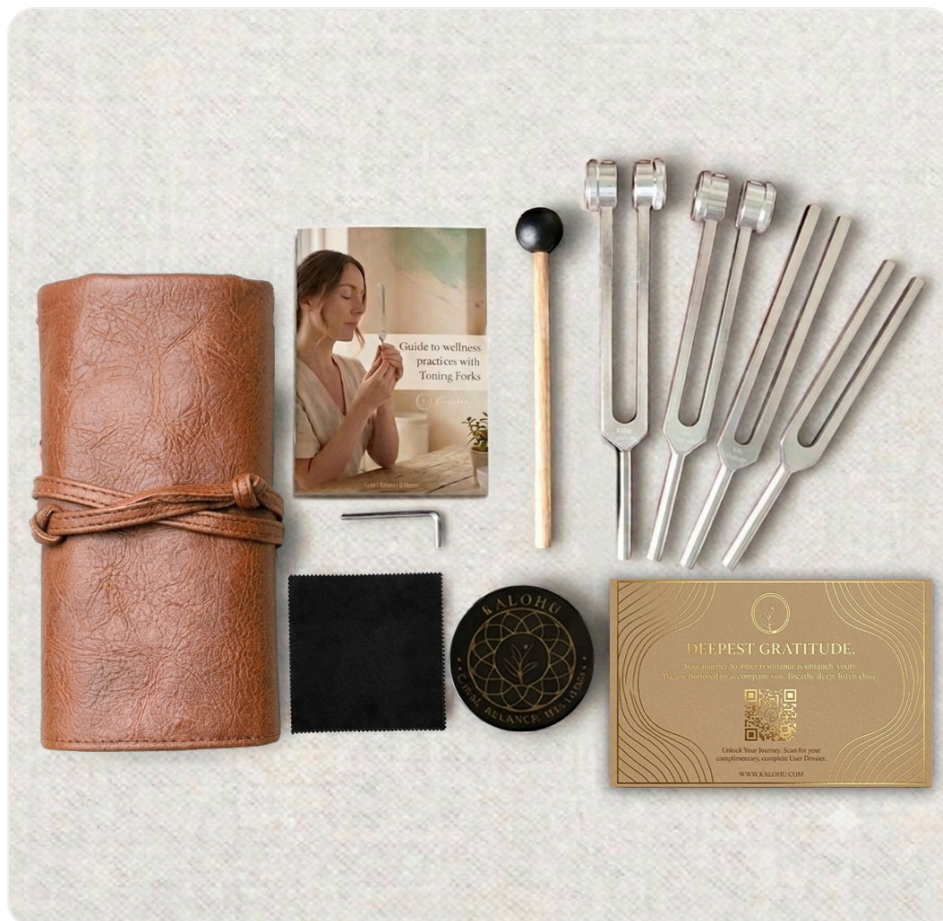
Con la práctica, esa experiencia también puede convertirse en una forma simple de pausar, escuchar y volver al momento presente.

🍃 El sonido como referencia de calma y enfoque

Cuando se utiliza de forma repetida y consciente, el sonido se convierte en una referencia sencilla y predecible para la atención. En la práctica diaria, este estímulo ayuda a:

- **Marcar el inicio:** Funciona como una señal clara para abrir o cerrar un espacio de pausa.
- **Filtrar el entorno:** Reduce el impacto de los estímulos simultáneos que saturan la mente.
- **Regular el cuerpo:** Acompaña de forma natural una respiración más lenta, profunda y consciente.
- **Cultivar la observación:** Favorece un estado de neutralidad y atención plena.
- **Anclar el hábito:** Refuerza la estructura y constancia de tu rutina de bienestar.

Conoce tu set de diapasones



🌿 Contenido del set

Tu ecosistema KALOHU está integrado por los siguientes elementos, diseñados y fabricados con materiales de alta calidad para trabajar en perfecta sinergia:

DIAPASONES CON PESAS (FRECUENCIAS CORPORALES)

- 1 diapasón **Otto 128 Hz**
- 1 diapasón **Om 136,1 Hz**

DIAPASONES SIN PESAS (FRECUENCIAS ACÚSTICAS)

- 1 diapasón **Yin 256 Hz**
- 1 diapasón **Yang 384 Hz**

HERRAMIENTAS DE ACTIVACIÓN

- 1 disco activador de goma rígida (estilo hockey puck)
- 1 martillo activador con cabeza de goma

MANTENIMIENTO Y RESGUARDO

- 1 llave Allen (para el ajuste de pesas)
- 1 paño de microfibra para limpieza
- 1 funda de protección en cuero vegano

SOPORTE Y RECURSOS

- Guía impresa de inicio rápido
- Credenciales de acceso a la Biblioteca Digital
- Videos explicativos en inglés y español

La voz de tus diapasones

Tu set reúne un ecosistema de frecuencias creado para acompañar tu bienestar personal y tu vida interior. Cada diapasón posee una personalidad única; una voz propia que interactúa con tu cuerpo y tu mente de formas distintas.

Te invitamos a sumergirte en la esencia de cada herramienta, permitiendo que tu intuición aprenda a reconocer el lenguaje de su vibración.

Otto 128 Hz (con pesas) - El ancla física

Posee una voz grave, densa y profundamente táctil. Al tener pesas en sus extremos, la energía vibratoria se transmite con fuerza concentrada a través del mango, buscando el contacto directo con la estructura ósea, tendones y grupos musculares. Es el aliado fundamental para enraizar la atención, reconectar con la presencia del cuerpo y disolver la rigidez física acumulada en el día a día.

Om 136,1 Hz (con pesas) - El centro armónico

De naturaleza cálida, estable y rítmica, esta frecuencia es reconocida por su excepcional capacidad de armonización. Aunque su diseño con pesas lo convierte en el aliado perfecto para el modo contacto, su resonancia despliega una eficacia sutil pero envolvente en el modo campo y modo barrido, actuando como un bálsamo sutil que aquieta el ruido emocional y devuelve la calma cuando nos sentimos dispersos.

Yin 256 Hz (sin pesas) - La nota de la introspección

Es una frecuencia sutil, ligera y profundamente clarificadora. Al ser un diapasón sin pesas, su onda es limpia y cristalina, desplazándose con elegancia a través del aire para actuar directamente sobre los sentidos y la atención mental. Su voz invita a una calma nutritiva; es la herramienta perfecta para ordenar los pensamientos, disipar la niebla mental y preparar el espacio interior para el silencio.

Yang 384 Hz (sin pesas) - La frecuencia de la vitalidad

Activa, brillante y expansiva, esta frecuencia representa la energía en movimiento. Al no poseer pesas, su tono es nítido y viaja con rapidez, actuando como un tónico sonoro que despeja instantáneamente la atmósfera y refresca el estado de ánimo. Es la frecuencia del enfoque activo, diseñada para despertar la consciencia, movilizar energías estancadas y marcar con claridad los inicios y cierres de tus rituales.

🌀 Beneficios de usar combinaciones sonoras

El uso simultáneo de dos frecuencias enriquece la experiencia al crear intervalos musicales armónicos que inducen estados específicos de consciencia:

Sinergia de enraizamiento - Otto 128 Hz con Om 136,1 Hz:

Esta combinación entrelaza la estabilidad física y la calma mental; una frecuencia ancla el cuerpo mientras la otra suaviza el campo emocional. Es la elección ideal ante episodios de estrés acumulado, cansancio físico extremo, tensión muscular o dispersión severa.

Sinergia de la Quinta Perfecta - Yin 256 Hz con Yang 384 Hz:

La relación matemática y musical entre estas dos frecuencias crea un intervalo de polaridades complementarias: claridad y expansión. Funciona con alta efectividad frente al estancamiento creativo, el cansancio mental o la saturación de estímulos, ya que su secuencia primero estabiliza la atención y luego reactiva suavemente la energía vital.

🍃 Estructura anatómica: Diapasones con pesas vs sin pesas

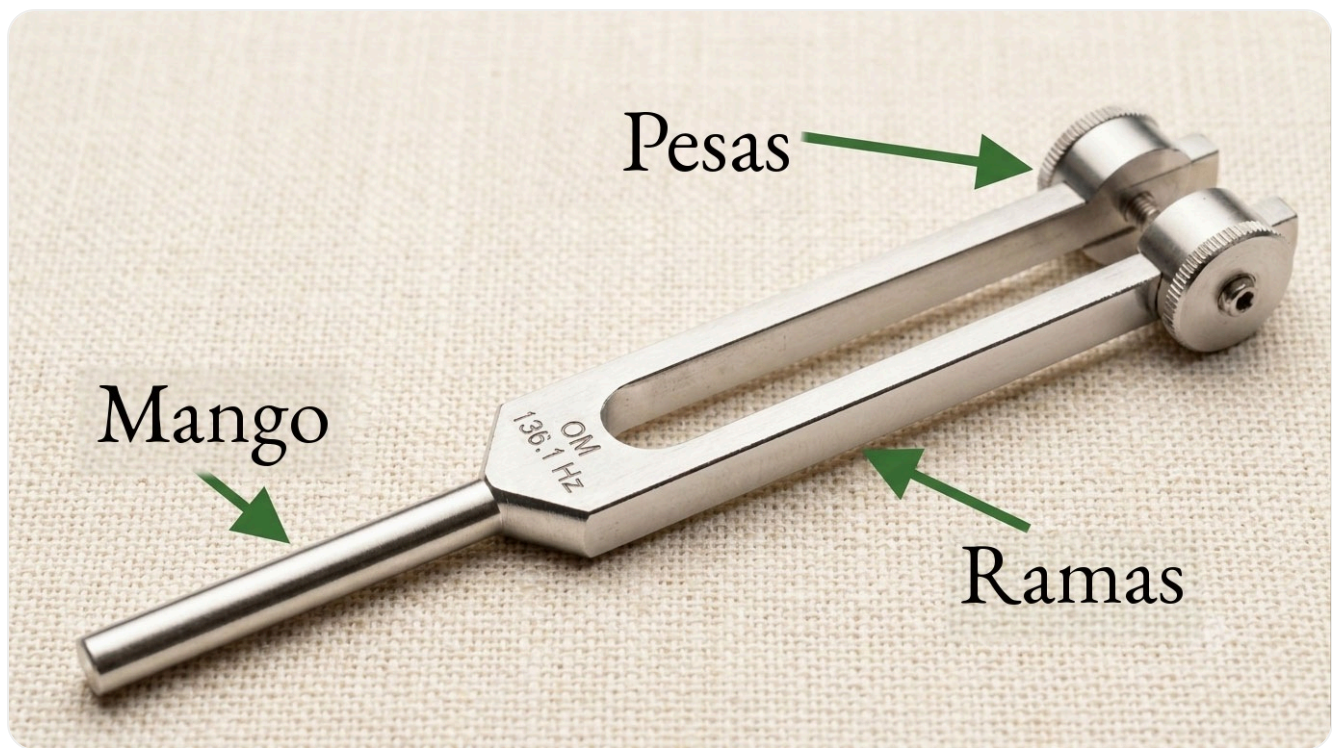
ANATOMÍA DEL DIAPASÓN Y AJUSTE DE PESAS

PULSA AQUÍ PARA VER EL VIDEO O DIRÍGETE A TU GALERÍA VIRTUAL

Diapasones con pesas

Se reconocen visualmente por los cilindros metálicos fijados en los extremos de sus ramas. Están diseñados para proyectar una vibración física prolongada, densa y táctil a través del mango. Su propósito principal es el alivio de la tensión corporal y el estímulo propioceptivo.

Nota de mantenimiento: Debido a la intensidad de la oscilación, las pesas pueden llegar a aflojarse milimétricamente con el uso prolongado. Si detectas un ligero tintineo metálico al activarlos, utiliza la llave Allen incluida para apretar firmemente los tornillos de fijación.



Diapasones sin pesas

Presentan ramas lisas y uniformes hasta sus puntas. Son notablemente más ligeros y su oscilación prioriza la pureza del tono acústico, el cual resulta más duradero en el aire que su vibración física. Son las herramientas de elección para el trabajo atencional, el despeje de espacios y las prácticas de escucha meditativa.



Ø Accesorios de activación y cuidado

Disco activador de goma

Es la superficie idónea para los diapasones con pesas (**Otto 128 Hz** y **Om 136,1 Hz**). Estos instrumentos poseen mayor masa y requieren un impacto seco y plano para entrar en resonancia profunda (osteofonía). La densidad del disco absorbe el ruido mecánico del golpe metálico, transfiriendo la energía necesaria sin que las ramas choquen entre sí.

Consejo experto: Evita activar los diapasones con pesas utilizando el martillo; el impacto focalizado de la cabeza de goma puede provocar vibraciones parásitas y tintineos indeseados.

Martillo activador con cabeza de goma

Diseñado específicamente para los diapasones sin pesas (**Yin 256 Hz** y **Yang 384 Hz**). Al ser frecuencias más altas y ligeras, requieren un estímulo preciso y delicado. Un golpe suave con el martillo en el tercio superior de una de las ramas libera el tono fundamental de forma pura y cristalina, óptimo para la conducción aérea cerca del oído.

Consejo experto: No ejerzas fuerza. Un toque sutil es suficiente para liberar la máxima claridad armónica de tus diapasones.

Herramientas complementarias

Llave Allen: Destinada exclusivamente al mantenimiento preventivo y ajuste de las pesas.

Paño de microfibra: Diseñado para remover el polvo, las huellas y los aceites naturales de las manos, preservando el pulido y el cuidado del acabado metálico.

Funda de cuero vegano: Resguarda tus instrumentos del polvo y mantiene el set organizado tanto en casa como al transportarlo.

🌀 Recursos impresos y Biblioteca Digital

Material impreso incluido

Tarjeta de bienvenida + Acceso a bonos: Incluye un código QR para ingresar a la página web (página de aterrizaje), a través de la cual podrás acceder a la Biblioteca Digital y descargar los bonos incluidos.

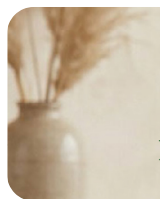
Guía de inicio rápido: Formato resumido diseñado para comenzar a operar el set de inmediato, ideal para una consulta ágil de los pasos esenciales de activación.

Biblioteca Digital (Bonos para descarga)

Ebook de Diapasones para Principiantes: Una guía detallada para profundizar en la teoría, explorar las prácticas paso a paso y resolver las dudas más frecuentes.

Diario de Prácticas: Herramienta diseñada para el registro cotidiano de sensaciones, permitiendo trazar la evolución y el impacto de la práctica en tu bienestar.

El arte de sostener y activar correctamente tu diapasón



ACTIVACIÓN DE DIAPASONES

PULSAAQUÍ PARA VER EL VIDEO O DIRÍGETE A TU GALERÍA VIRTUAL

La forma en que sostienes tu diapasón guía la libertad de su canto. Para permitir que la frecuencia fluya sin tensiones, te invitamos a integrar estas pautas:

- **Encuentra el eje:** Sujeta el diapasón siempre por el mango (la base). Este es el punto de equilibrio donde tu mano actúa como soporte, permitiendo que la parte superior vibre con total autonomía.
- **Libera las ramas:** Mantén tus dedos alejados de las puntas metálicas. Al dejar las ramas libres, evitas interrumpir la oscilación física y permites que el sonido se desarrolle de principio a fin.
- **Muñeca fluida:** Mantener la muñeca relajada es el secreto para que el impacto sea ágil y la vibración constante. Tu mano debe sentirse como una extensión natural del instrumento.
- **Crea espacio:** Permite que el diapasón habite su propio entorno. Al mantener el área libre de obstrucciones físicas, la onda sonora respira y se expande por el aire de forma plena y envolvente.

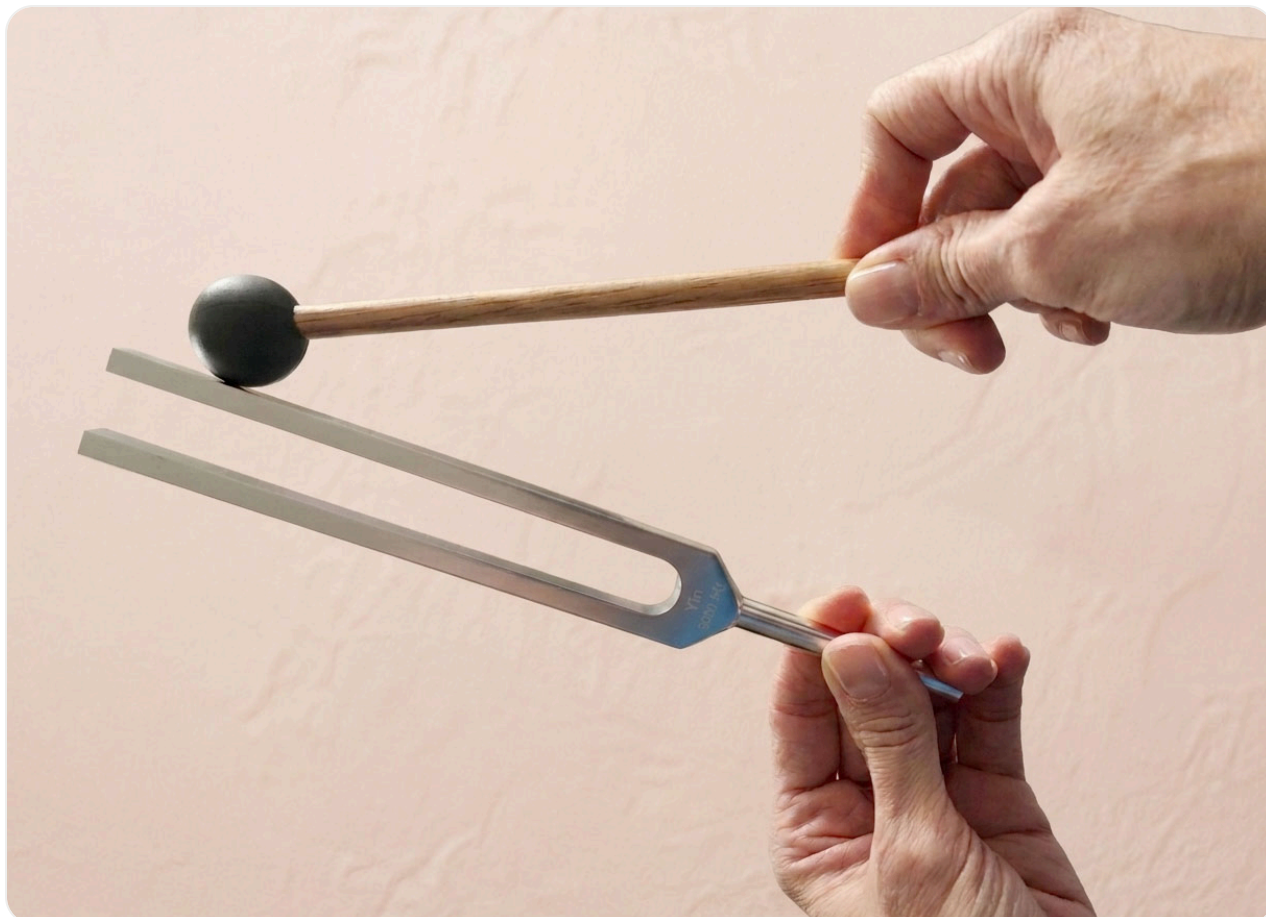
Cómo activar los diapasones con pesas - Otto 128 Hz y Om 136,1 Hz



Activar un diapasón con pesas es el primer paso para entrar en un estado de presencia corporal. Para estos instrumentos de frecuencias profundas, el disco activador de goma es tu herramienta ideal, permitiendo que la vibración nazca de forma orgánica y potente.

- **El agarre:** Sostén el diapasón por su mango con firmeza, pero sin tensión, manteniendo la muñeca flexible y relajada.
- **El contacto:** Da un toque firme y suave de una de las ramas contra el disco activador, con un movimiento ágil. Piensa en un “rebote” rápido para permitir que el metal vibre libremente. Si no tienes el disco a mano, puedes usar la base de la palma de tu mano o el lateral de la rodilla, como superficies de apoyo amortiguadas.
- **La entrega:** Una vez que sientas la vibración cobrar vida en tu mano, apoya la base del mango sobre el cuerpo (en modo contacto), o sostenlo frente a ti (modo campo), y deja que la onda expansiva haga su trabajo.
- **La pausa:** Siente cómo la vibración física se desvanece lentamente. Honra ese silencio final antes de comenzar la siguiente ronda.
- **Un detalle para tu práctica:** Al usar el disco activador, evitas el choque metálico duro y proteges la afinación de las pesas. Es un gesto de respeto hacia la precisión del instrumento que optimiza toda la experiencia sensorial.

Cómo activar los diapasones sin pesas - Yin 256 Hz y Yang 384 Hz



Activar un diapasón sin pesas es una invitación a la claridad y al enfoque. Para estos tonos puros y ligeros, el martillo activador es tu mejor aliado, permitiendo que la nota emerja con total nitidez y se expanda suavemente en el aire.

- **El agarre:** Deja que el mango descansa entre tus dedos con ligereza, aplicando solo la presión necesaria para sostenerlo con seguridad. Un agarre suave y libre de tensión permite que el metal resuene en toda su amplitud.
- **El contacto:** Con el martillo en tu otra mano, aplica un toque breve y ligero al tercio superior de una de las ramas. Un toque suave es suficiente para despertar el sonido de inmediato.
- **La escucha:** Eleva el diapasón y acércalo a tu oído (en modo campo) o desplázalo a través del espacio a tu alrededor (en modo barrido). Aquí el protagonista es el tono puro que viaja y crea una atmósfera de claridad y enfoque absoluto.
- **El desvanecimiento:** Sigue el rastro del sonido con tu atención hasta que se funda con el silencio. Observa cómo el espacio se expande junto con la nota mientras esta se apaga.
- **Un detalle para tu práctica:** No busques fuerza, busca nitidez. Al usar el martillo activador, permites que la acústica del metal se libere sin tensiones ni ruidos mecánicos.

CUIDADO Y FLUIDEZ DE LA SESIÓN

La persistencia de la vibración y del sonido depende tanto de la anatomía del diapasón como de tu técnica. Es completamente natural —y parte integral del ritual— reactivar el instrumento varias veces durante una misma sesión si sientes que la intensidad disminuye.

Formas de explorar el uso de tu diapasón



La belleza de este instrumento reside en su versatilidad. Dependiendo de tu intención y de lo que tu cuerpo necesite en el momento, puedes interactuar con su frecuencia de tres maneras distintas:

🍃 **Modo Contacto: La vibración física**

Es el encuentro directo del instrumento con tu cuerpo. Al apoyar la base plana del mango sobre la piel, la vibración trasciende lo auditivo para convertirse en una sensación táctil, profunda y enraizadora. Exclusivo para diapasones con pesas.

Ideal para: Hombros, piernas, abdomen o cualquier zona donde desees centrar tu atención a través del tacto sutil.

🍃 **Modo Campo: El abrazo sonoro - La quietud**

Consiste en activar el diapasón y sostenerlo completamente quieto en un punto fijo cerca del cuerpo (ej. frente al pecho), permitiendo que la onda te envuelva desde ese foco estático sin llegar al contacto físico. Es la forma más amable y sutil de interactuar con el sonido, recomendada para quienes buscan una experiencia de pausa, contención y serenidad absoluta.

Ideal para: Prácticas de calma profunda, personas con alta sensibilidad sensorial o pausas breves de presencia.

🍃 **Modo Barrido: El movimiento del aire - La trayectoria**

Es un movimiento continuo, un desplazamiento lento y consciente del instrumento alrededor de tu silueta o a través de un espacio físico. Aquí la mano no se detiene; el sonido viaja y dibuja un camino contigo, creando una hermosa estela de armonía en movimiento.

Ideal para: Limpieza de espacios, rituales de apertura y cierre, o para acompañar transiciones de un ambiente a otro.

🍃 Cómo elegir la experiencia adecuada

Cada momento del día invita a una interacción distinta. Escucha tu intuición para guiar la práctica:

- **Elige el modo contacto** cuando necesites trabajar una zona específica y anclar tu atención sintiendo la resonancia directamente sobre tu cuerpo.
- **Elige el modo campo** cuando busques un refugio seguro, amable y profundamente relajante, recibiendo el sonido en quietud y sin sobreestimar tus sentidos.
- **Elige el modo barrido** cuando desees integrar el movimiento fluido o armonizar la atmósfera del entorno que te rodea.
- **Un consejo para comenzar:** Si no sabes por dónde iniciar tus primeras prácticas, elige siempre el **modo campo**. Es el punto de partida más acogedor para la mayoría de las personas y una forma sumamente noble de familiarizarte con la voz de tu diapasón.

Guía de sensibilidad

El sonido es una experiencia íntima; cada persona percibe la vibración de manera única. Tu sensibilidad puede transformarse según el día, tu entorno o tu estado de ánimo. Por ello, te invitamos a escuchar la sabiduría de tu propio cuerpo y ajustar la intensidad de tu práctica para que siempre se sienta como un espacio seguro.



🍃 Sensibilidad baja

En este estado, el cuerpo acoge con naturalidad estímulos físicos más directos y prolongados.

Diapasones ideales Otto 128 Hz y Om 136,1 Hz.

Usos recomendados Modo contacto con presión suave, o modo campo a corta distancia.

Ciclo sugerido: Tres rondas de 30 segundos cada una.



🍃 Sensibilidad media

Es el punto de equilibrio donde la gran mayoría de las personas encuentran su refugio de confort y relajación.

Diapasones ideales Combinaciones sonoras suaves entre distintas frecuencias.

Uso recomendado Modo campo

Ciclo sugerido: Dos rondas de 20 segundos cada una.



🍃 Sensibilidad alta

Si eres una persona profundamente perceptiva a los estímulos de tu entorno, la sutileza será tu lenguaje principal y tu mejor aliada.

Diapasón ideal Om 136,1 Hz (el centro armónico por excelencia para la calma).

Uso recomendado Modo campo (permitiendo un espacio ligeramente mayor entre el instrumento y tu cuerpo).

Ciclo sugerido: Una ronda breve de 20 segundos es suficiente para despertar la conexión interior.



🍃 Modula tu experiencia sonora

Tú eres el guía de tu propio proceso. Si en algún momento sientes que tu cuerpo pide suavizar la sesión, escucha esa intuición y modula la experiencia reduciendo sutilmente:

- El tiempo de cada aplicación
- El número total de rondas
- La cercanía física del diapasón hacia ti
- La cantidad de frecuencias distintas que utilizas en una misma sesión

🍃 **Cuándo hacer una pausa**

El sonido debe ser siempre un acompañante amable, nunca una exigencia ni un esfuerzo. Te sugerimos reducir la intensidad, alejar el instrumento, o simplemente honrar el silencio haciendo una pausa si percibes:

- Una sensación de saturación o pesadez
- El deseo instintivo de apartarte
- Irritación ante la nota acústica o una activación nerviosa excesiva
- Cualquier dificultad para sostener la experiencia con absoluta comodidad y entrega



El arte de crear tu propia práctica

La verdadera esencia de KALOHU florece cuando integras el sonido en tu narrativa personal. Este capítulo es una invitación a la maestría, aquí aprenderás a orquestar tus propios momentos de bienestar, utilizando la estructura que da vida a cada ritual de este manual.

🌿 La estructura de un ritual KALOHU

Para diseñar una práctica con sentido, te invitamos a seguir este recorrido. Es un proceso simple que transforma una acción mecánica en un espacio sagrado de conexión:

Habita tu espacio



Comienza por elegir un rincón tranquilo y reducir los estímulos externos. Una luz cálida o el gesto de encender una vela pueden ser la señal para que tu mente entienda que el ritual ha comenzado.

Escucha tu estado actual

Cierra los ojos y detecta dónde se encuentra tu necesidad. ¿Es una carga física en el cuerpo, un ruido persistente en la mente o una saturación emocional?

Define tu propósito e intención

Una vez identificado tu estado, nombra tu objetivo (por ejemplo "Liberar tensión") y sella tu práctica con una intención: una frase breve en presente que resuene con tu corazón.

Selecciona tu frecuencia y modo de uso

Elige el diapasón según la personalidad de su voz:

Cuerpo y Alivio Físico: Otto 128 Hz en modo contacto, es tu herramienta principal para disolver la rigidez muscular y reconectar con la estructura de tu cuerpo.

Calma y Centro Emocional: Om 136,1 Hz en modo campo para contención emocional o en modo contacto para un enraizamiento suave. Es la frecuencia que restaura el equilibrio cuando te sientes disperso.

Enfoque y Claridad Mental: Yin 256 Hz en modo campo (frente al rostro). Es la nota de la introspección; su tono cristalino actúa como un tónico para la atención, disipando la niebla mental y despejando el camino hacia una presencia absoluta.

Apertura y Armonía de Espacios: Yang 384 Hz en modo barrido. Representa la energía en movimiento. Su vibración nítida actúa limpiando la atmósfera y renovando el campo vital, siendo ideal para marcar el inicio de un propósito o refrescar tu entorno.

Respira y activa

Realiza tres respiraciones conscientes y profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca todo el aire para liberar tensiones acumuladas. Despierta el sonido con el activador correspondiente y continúa acompañando la vibración con la respiración, recordando que cada exhalación es un puente que permite al sonido descender hacia tu interior.

Habita el silencio

Al finalizar tus rondas, baja el diapasón con delicadeza. Permanece en quietud observando el eco de la vibración en tus sensaciones y pensamientos.

🍃 El arte de combinar

Una vez que te sientas cómodo con las frecuencias individuales, puedes experimentar uniendo sus beneficios para crear una experiencia más completa:

Tierra y Corazón: Inicia con el Otto 128 Hz en modo contacto para relajar el cuerpo y sella con el Om 136,1 Hz en modo campo para aquietar las emociones.

Armonía de Hemisferios: Alterna el Yin 256 Hz y el Yang 384 Hz para encontrar la armonía exacta entre la estructura mental y la expansión creativa.

🍃 El Diario de Prácticas: El espejo de tus emociones



Te sugerimos tener siempre a mano tu Diario de Prácticas. Registrar brevemente cómo te sentías antes de iniciar la práctica y qué percibes al finalizar te ayudará a descubrir patrones sutiles y a reconocer la evolución de tu propio bienestar.

Recuerda: No se trata de lograr una técnica perfecta, sino de cultivar una presencia amable. Menos es siempre más cuando se hace con total intención.

🍃 Matriz de referencia rápida

Diapasón	Tipo	Activador ideal	Dimensión de trabajo	Modos de uso sugeridos
Otto 128 Hz	Con pesas	Disco de goma	Físico / Óseo	Contacto
Om 136,1 Hz	Con pesas	Disco de goma	Físico / Emocional	Contacto / Campo
Yin 256 Hz	Sin pesas	Martillo de goma	Mental / Auditivo	Barrido / Campo
Yang 384 Hz	Sin pesas	Martillo de goma	Energético / Espacial	Barrido / Campo

Experiencias de bienestar guiadas

Es momento de que el sonido hable a través de tu propia experiencia. Estos rituales son pequeñas ceremonias diseñadas para transformar tu rutina en un refugio de reconexión. Fluye con cada movimiento, haz tuyas estas propuestas y permite que la frecuencia te encuentre justo donde más la necesitas hoy.

1. Reinicio de calma - El instante de pausa sutil



Su propósito es disolver la prisa externa y crear un espacio de silencio interior.

DECRETO DE INTENCIÓN

Inhalo serenidad, exhalo el ruido del mundo.

Diapasón ideal	Om 136,1 Hz para el equilibrio emocional
Activador	Disco de goma
Uso recomendado	Modo contacto

PASOS PARA TU RITUAL

- 1 Siéntate cómodamente en un lugar tranquilo. Sostén tu diapasón y activa su vibración con un toque firme en el disco de goma.
- 2 Apoya el mango del diapasón suavemente sobre el centro de tu pecho (esternón). Cierra los ojos y permite que la vibración física deje de ser un sonido para convertirse en una sensación profunda que aquiete tu ritmo interno.



- ③ Mantén la presión suave mientras dure la resonancia, permitiendo que el contacto físico actúe como un anclaje al presente.
- ④ Realiza tres rondas de 30 segundos; si la vibración se desvanece, reactiva tu diapasón con delicadeza.
- ⑤ Baja el diapasón y habita el silencio durante tres respiraciones lentas, observando el eco de la vibración en tu pecho.
- ⑥ Tómate un instante para registrar tu experiencia en tu Diario de Prácticas.

SEÑALES DE ARMONÍA

Sensación de mayor espacio interno, respiración más serena y disminución del ruido mental.

VERSIÓN CORTA DE LA PRÁCTICA

Realiza una ronda de 30 segundos en modo contacto sobre el centro del pecho.

2. Pausa de recuperación – Libertad para el cuerpo



Su propósito es disolver la rigidez acumulada y restaurar la movilidad, permitiendo que la vibración profunda libere la tensión de los tejidos y puntos de presión.

DECRETO DE INTENCIÓN

Suelto la carga física; mi cuerpo recupera su fluidez y espacio.

Diapasón ideal	Otto 128 Hz para el alivio físico
Activador	Disco de goma
Uso recomendado	Modo contacto

PASOS PARA TU RITUAL

- 1 Identifica una zona donde sientas pesadez, dolor o rigidez, como las lumbares, las rodillas, los pies, los trapecios, el cuello, los hombros, las manos, los antebrazos, etc.
- 2 Despierta el Otto 128 Hz con un toque firme y seco en el disco de goma para generar una vibración potente.
- 3 Apoya el mango directamente sobre la zona elegida durante 30 segundos, permitiendo que la frecuencia viaje a través de tu estructura ósea y muscular. Puedes mover el punto de contacto hacia otras áreas que se sientan tensas o adoloridas.



- ④ Cierra los ojos y visualiza cómo la onda densa del diapasón disuelve los nudos de tensión, devolviendo la elasticidad a tus tejidos.
- ⑤ Realiza seis rondas, habitando el silencio y la sensación de soltura que queda tras el desvanecimiento de la vibración.
- ⑥ Tómate un instante para registrar tu experiencia en tu Diario de Prácticas.

SEÑALES DE ARMONÍA

Reducción de la percepción de rigidez y mayor facilidad de movimiento. Una reconexión consciente con tu cuerpo, sintiéndolo más ligero y presente.

VERSIÓN CORTA

Realiza tres rondas de 30 segundos en modo contacto sobre la zona elegida.

3. Ritual de cierre nocturno- La transición al descanso



Su propósito es facilitar una desconexión integral, utilizando la claridad del sonido para aquietar los pensamientos y la profundidad de la vibración para soltar la carga física del día.

DECRETO DE INTENCIÓN

Silencio mis pensamientos, libero mi cuerpo y me entrego al descanso.

Diapasones ideales	Yin 256 Hz para el silencio mental y Otto 128 Hz para la relajación profunda
Activador	Martillo de goma para Yin y disco de goma para Otto
Uso recomendado	Modo barrido para Yin y modo contacto para Otto

PASOS PARA TU RITUAL

- 1 Suaviza las luces de tu habitación y siéntate o acuéstate en una postura de descanso absoluto.
- 2 Activa sutilmente el Yin 256 Hz y sostenlo frente al cuerpo sin contacto. Haz un barrido lento desde la cabeza, pasando frente al pecho, abdomen, pelvis y piernas.



- ③ Haz tres rondas de este recorrido descendente sin acercarlo a los oídos y siente cómo su nota suave y cristalina ayuda a ordenar tus pensamientos, preparando tu espacio interior para el silencio.
- ④ Despierta el Otto 128 Hz y coloca suavemente la base del mango sobre un punto de contacto externo adecuado (como el centro de tu pecho, tu abdomen bajo, tus muslos o la planta de tus pies) hasta que la vibración se desvanezca, según tu comodidad y las indicaciones de seguridad del Capítulo 1.



- ⑤ Deja que la vibración densa se convierta en una señal de calma y relajación mientras te preparas para descansar.
- ⑥ Permanece en quietud total durante un minuto, observando la ligereza de tu cuerpo y el vacío sereno de tu mente antes de apagar la luz.
- ⑦ A la mañana siguiente, tómate un instante para registrar tu experiencia en tu Diario de Prácticas.

SEÑALES DE ARMONÍA

Aparición de bostezos, una sensación de relajación agradable en las extremidades y mayor disposición a la quietud.

VERSIÓN CORTA DE LA PRÁCTICA

Realiza una ronda de 30 segundos con Yin 256 Hz, en modo campo frente al rostro, y una ronda de 30 segundos con Otto 128 Hz, en modo contacto sobre el centro del pecho.

4. Enfoque y claridad - El orden del pensamiento



Su propósito es organizar la atención y despejar el ruido mental.

DECRETO DE INTENCIÓN

Mi mente es un cielo despejado; mi atención es presente y clara.

Diapasón ideal	Yin 256 Hz para la introspección y el orden mental
Activador	Martillo de goma
Uso recomendado	Modo campo para priorizar la experiencia acústica

PASOS PARA TU RITUAL

- 1 Adopta una postura erguida y consciente.
- 2 Despierta el Yin 256 Hz con un toque preciso del martillo de goma.
- 3 Sostenlo verticalmente y sitúalo frente a tu rostro (sin contacto), permitiendo que la frecuencia cristalina ayude a ordenar tus pensamientos.



- ④ Tras 20 segundos baja tu diapasón y respira profundamente.
- ⑤ Realiza de cinco a seis rondas y finaliza con una exhalación.
- ⑥ Al concluir, nombra mentalmente la tarea única a la que dedicarás tu presencia hoy.
- ⑦ Tómate un instante para registrar tu experiencia en tu Diario de Prácticas.

SEÑALES DE ARMONÍA

Mente más ordenada y un menor impulso hacia la multitarea.

VERSIÓN CORTA

Realiza dos rondas de 20 segundos en modo campo frente al rostro.

5. Armonización de espacios - Atmósfera de intención



Su propósito es renovar la energía de un lugar o marcar el inicio de un propósito, unificando tu centro con el entorno.

DECRETO DE INTENCIÓN

Este espacio es un santuario de luz y armonía.

Diapasones ideales	Yang 384 Hz para la vitalidad y limpieza del entorno y Om 136,1 Hz para unificar el ritmo interno con el espacio renovado
Activador	Martillo de goma y disco de goma
Uso recomendado	Modo barrido (Yang) y modo contacto (Om)

PASOS PARA TU RITUAL

- 1 Inhala profundamente mientras habitas el silencio, permitiendo que tu decreto de intención resuene en tu interior.
- 2 Activa el Om 136,1 Hz y apoya el mango sobre la planta de tus tus pies (30 segundos por lado). Siente cómo la vibración te ancla a la seguridad de la tierra.



- ③ Activa nuevamente tu diapasón y colócalo sobre la planta de tu pie izquierdo durante 30 segundos en modo contacto.
- ④ Despierta el Yang 384 Hz y desplázate con consciencia por el lugar, realizando barridos circulares desde las esquinas más profundas hacia el centro, visualizando cómo el sonido nítido refresca la atmósfera.



- 5 Para finalizar, activa el Om 136,1 Hz y apoya su mango sobre el centro de tu pecho. Siente cómo tu ritmo interno se sincroniza con la nueva armonía del ambiente que has creado.



- 6 Permanece un instante en quietud, disfrutando de la claridad del aire y registra tu experiencia en tu Diario de Prácticas.

SEÑALES DE ARMONÍA

Mayor sensación de claridad, orden y una presencia vibrante en la habitación.

VERSIÓN CORTA

Realiza una ronda de barrido con Yang 384 Hz en las esquinas y el centro, finalizando con una respiración profunda.

6. Sintonía de equilibrio - El puente entre mente y cuerpo



Su propósito es armonizar los dos hemisferios cerebrales, permitiendo que el intervalo de Quinta Perfecta organice el pensamiento.

Es ideal cuando sientes que tu mente va por un lado y tu cuerpo por otro.

DECRETO DE INTENCIÓN

Habito mi centro, en perfecto equilibrio con el todo.

Diapasones ideales	Yin 256 Hz y Yang 384 Hz, la quinta perfecta para el balance y la armonización
Activador	Martillo de goma
Uso recomendado	Modo campo (escucha binaural)

PASOS PARA TU RITUAL

- 1 Siéntate con la espalda erguida pero relajada y respira profundamente.
- 2 Sostén un diapasón en cada mano (el Yin en una y el Yang en la otra), sujetándolos firmemente por la base del mango.
- 3 Para despertar ambas frecuencias al mismo tiempo, da un golpe suave y simultáneo con las ramas de los diapasones sobre tus rodillas.
- 4 Sitúa cada frecuencia a los costados de tu cabeza, manteniéndolos cerca de tus oídos (cuidando no tocar el conducto auditivo).



- ⑤ Permanece en esta escucha durante 30 segundos. Luego, intercambia con suavidad las posiciones para completar la recalibración de tus hemisferios.
- ⑥ Realiza dos rondas y al finalizar inhala por la nariz en 4 tiempos y exhala por la nariz en 6 tiempos.
- ⑦ Tómate un instante para registrar tu experiencia en tu Diario de Prácticas.

SEÑALES DE ARMONÍA

Sensación de que el "ruido" mental disminuye y una respiración que recobra su ritmo natural.

VERSIÓN CORTA

Realiza una ronda de 20 segundos, ubicando los diapasones a los costados de tu cabeza sin tocar el conducto auditivo.

7. Alivio para cuello y hombros - Pausa de soltura física

ALIVIO DE CUELLO Y HOMBROS

PULSA AQUÍ PARA VER EL VIDEO O DIRÍGETE A TU GALERÍA VIRTUAL

Su propósito es liberar la carga acumulada en las zonas de tensión cotidiana utilizando la vibración profunda del tejido.

DECRETO DE INTENCIÓN

Libero el peso que no me pertenece, mis hombros descansan.

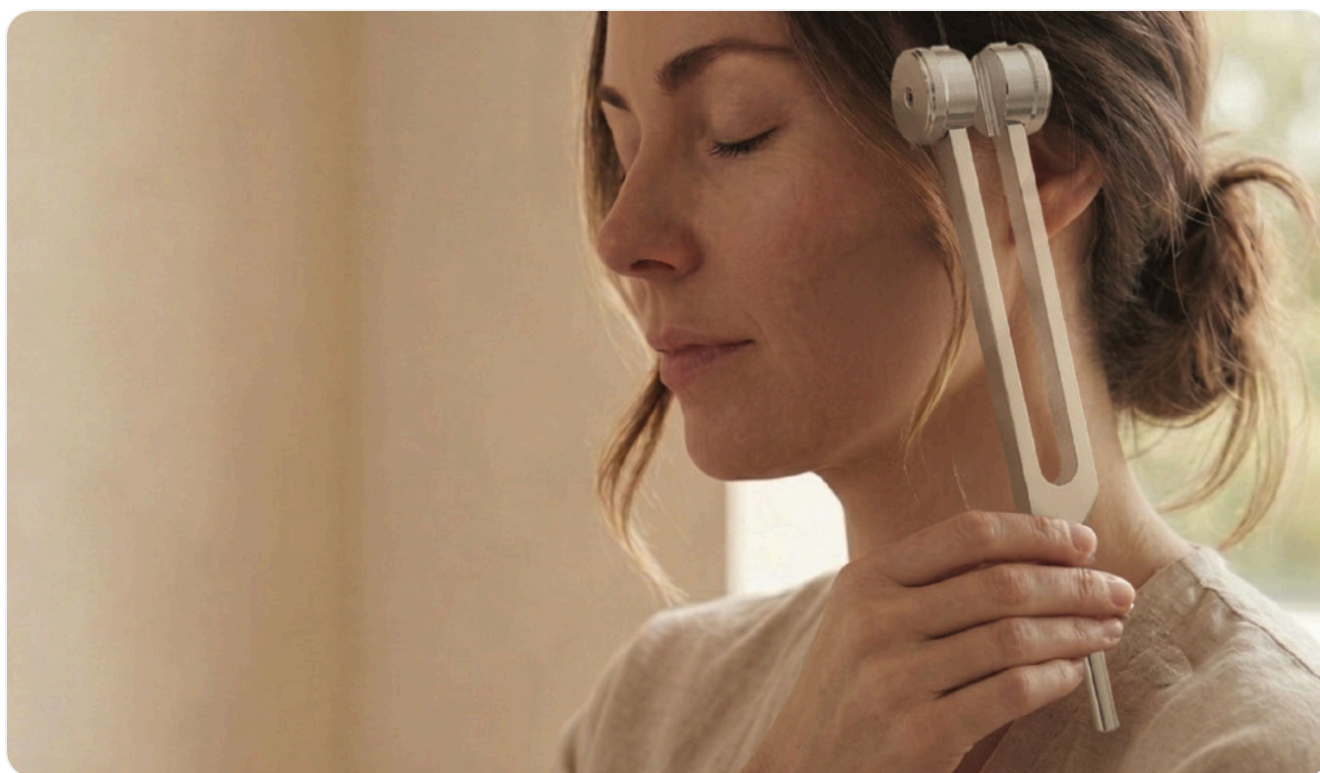
Diapasón ideal	Otto 128 Hz para alivio muscular profundo
-----------------------	---

Activador	Disco de goma
------------------	---------------

Uso recomendado	Modo contacto
------------------------	---------------

PASOS PARA TU RITUAL

- 1 Siéntate con los pies apoyados sobre el suelo.
- 2 Despierta el Otto 128 Hz con un toque firme en el disco de goma.
- 3 Apoya el mango del diapasón directamente sobre el músculo trapecio del lado izquierdo y mantén una presión suave durante 30 segundos.



- ④ Siente cómo la vibración física se expande y disuelve la rigidez de tus fibras musculares.
- ⑤ Realiza tres rondas y repite en el lado opuesto.
- ⑥ Baja tu diapason y permanece unos segundos en silencio mientras prestas atención a tus sensaciones corporales.
- ⑦ Tómate un instante para registrar tu experiencia en tu Diario de Prácticas.

SEÑALES DE ARMONÍA

Percepción de ligereza en los hombros, sensación de calor sutil o "suavidad" en las fibras musculares antes rígidas y aparición de suspiros como señal de que el sistema nervioso ha soltado la carga.

VERSIÓN CORTA DE LA PRÁCTICA

Realiza una ronda de 30 segundos en modo contacto por cada lado.

8. Contención y respiración - El refugio interno



Su propósito es sostener y acompañar momentos de intensidad emocional con suavidad.

DECRETO DE INTENCIÓN

Me abrazo en la tormenta; soy mi propio refugio.

Diapasón ideal	Om 136,1 Hz para el equilibrio emocional
Activador	Disco de goma
Uso recomendado	Modo campo

PASOS PARA TU RITUAL

- 1 Antes de iniciar coloca tus manos sobre tu corazón si te resulta reconfortante.
- 2 Activa el Om 136,1 Hz y sitúalo frente tu pecho en modo campo durante 30 segundos. Siente cómo la vibración sutil te envuelve, permitiendo que actúe como un refugio para tu campo emocional.



- ③ En cada exhalación, permite que tu mente descansa en la frase: “Vuelvo a este momento, estoy aquí”.
- ④ Reactiva y realiza de cuatro a cinco rondas, permitiendo que el sonido actúe como un bálsamo físico.
- ⑤ Si la emoción se intensifica demasiado, detén la práctica y vuelve a una respiración simple.
- ⑥ Tómate un instante para registrar tu experiencia en tu Diario de Prácticas.

SEÑALES DE ARMONÍA

Suspiros espontáneos, sensación de seguridad y una emoción más contenida.

VERSIÓN CORTA

Realiza dos rondas de 30 segundos en modo contacto sobre el centro del pecho.

9. Claridad sensorial - Pausa tras pantallas



Su propósito es liberar la fatiga de la mirada y refrescar la percepción visual tras el uso prolongado de dispositivos electrónicos.

DECRETO DE INTENCIÓN

Vuelvo a ver la belleza de lo real; mi mirada descansa y mi visión se aclara.

Diapasón ideal	Yin 256 Hz para disipar la fatiga visual y restaurar la nitidez de la atención
Activador	Martillo de goma
Uso recomendado	Modo campo

PASOS PARA TU RITUAL

- 1 Aparta la mirada de tus dispositivos electrónicos y permite que tus hombros se relajen.
- 2 Activa el Yin 256 Hz con un toque preciso, buscando su nota más cristalina.
- 3 Sostén el diapasón frente a tus ojos cerrados, sin contacto, permitiendo que la nota limpie la "estática" de la luz azul.



- ④ Reactiva y traza lentamente círculos en el aire en sentido horario, envolviendo tu campo visual con la vibración sutil durante 30 segundos.
- ⑤ Visualiza cómo la pesadez acumulada en los ojos se disuelve, devolviendo el descanso a tu mirada.
- ⑥ Realiza de cuatro a siete rondas.
- ⑦ Termina abriendo los ojos lentamente y mirando hacia un punto lejano para rehabilitar el espacio real con una mirada renovada.
- ⑧ Registra tu experiencia en tu Diario de Prácticas.

SEÑALES DE ARMONÍA

Sensación de descanso en los ojos y una percepción del entorno más amplia.

VERSIÓN CORTA

Realiza una ronda de 20 segundos frente a los ojos y una ronda trazando círculos en el aire durante 30 segundos.

10. Ritual de la delicadeza – Para alta sensibilidad



Su propósito es ofrecer una experiencia muy amable y de baja intensidad para personas muy perceptivas.

DECRETO DE INTENCIÓN

Mi sensibilidad es mi guía; habito mi espacio en paz y resguardo.

Diapasón ideal Om 136,1 Hz para restaurar la paz interna

Activador Disco de goma

Uso recomendado Modo campo

PASOS PARA TU RITUAL

- 1 Busca un espacio que sientas como un refugio del ruido externo.
- 2 Despierta el Om 136,1 Hz con un toque muy suave en el disco activador.
- 3 Inicia sosteniendo el diapasón frente a tu pecho (sin contacto) en total quietud, hasta que la vibración se disipe.



- ④ Reactiva el Om 136,1 Hz y comienza a moverlo muy lento en el aire de hombro a hombro durante 30 segundos, dibujando un arco frente a ti.
- ⑤ Imagina que esta sutil frecuencia crea un velo protector que te envuelve, filtrando y limpiando cualquier estímulo excesivo.
- ⑥ Realiza tres rondas completas de este movimiento pendular.
- ⑦ Finaliza respirando con suavidad y reconociendo que, en este espacio de silencio y sonido sutil, puedes volver a la calma.
- ⑧ Tómate un instante para registrar tu experiencia en tu Diario de Prácticas.

SEÑALES DE ARMONÍA

Sensación de tranquilidad sin saturación.

VERSIÓN CORTA

Realiza una ronda de 30 segundos en modo campo lento, trazando un arco entre el rostro y el pecho.

11. Apertura a la Creatividad - El despertar de la inspiración



Su propósito es disipar el ruido mental y abrir el campo de la visión hacia ideas creativas.

DECRETO DE INTENCIÓN

Mi mente es un campo fértil; abro mi visión a nuevas posibilidades.

Diapasones ideales	Yin 256 Hz para silenciar el ruido mental y Yang 384 Hz para expandir la visión creativa
Activador	Martillo de goma
Uso recomendado	Modo barrido

PASOS PARA TU RITUAL

- 1 Busca una postura cómoda y visualiza tu mente como un cielo que desea despejarse de nubes innecesarias.
- 2 Despierta el Yin 256 Hz y realiza barridos circulares lentos frente a tu pecho y garganta. Observa cómo su nota cristalina sostiene tu presencia y ordena tu espacio interior.



- ③ Activa el Yang 384 Hz. Realiza barridos suaves y ascendentes desde la altura de tu garganta hacia el espacio sobre tu coronilla. Imagina que el sonido brillante abre el techo de tus pensamientos hacia la inspiración pura.



- ④ Al desvanecerse el sonido, permanece un minuto en silencio absoluto, habitando el espacio de claridad que ha quedado sobre ti.
- ⑤ Realiza tres rondas siguiendo este orden: primero Yin para estabilizar y luego Yang para elevar.
- ⑥ Tómate un instante para registrar tu experiencia en tu Diario de Prácticas.

SEÑALES DE ARMONÍA

Sensación de ligereza en la frente, fluidez en las ideas y un entusiasmo renovado por tus proyectos.

VERSIÓN CORTA

Realiza una ronda de barrido con Yin frente al corazón, seguido de un barrido ascendente con Yang sobre la coronilla.

12. Claridad envolvente – Limpieza del campo mental



Su propósito es despejar la saturación sensorial y recuperar el enfoque tras un día de alta carga intelectual.

DECRETO DE INTENCIÓN

Limpio mi espacio mental; recupero mi claridad y enfoque.

Diapasón ideal	Yang 384 Hz para refrescar el estado de ánimo y clarificar la atención
Activador	Martillo de goma
Uso recomendado	Modo barrido

PASOS PARA TU RITUAL

- 1 Siéntate en una postura relajada y toma una respiración profunda, soltando el peso de tus hombros e imaginando un hilo de luz que eleva tu coronilla hacia el cielo.
- 2 Despierta el Yang 384 Hz con un toque limpio. Sostén el diapasón por encima de tu cabeza, trazando círculos horizontales lentos para que la vibración bañe la zona superior de tu cráneo.



- ③ Activa nuevamente y dibuja una espiral descendente en el aire, comienza en la coronilla, baja frente a tu rostro y rodea tu cuello con suavidad (sin tocar el cuerpo).
- ④ Siente cómo la frecuencia "barre" la sensación de pesadez en las sienes dejando una estela de nitidez en tu percepción.
- ⑤ Finaliza cerrando los ojos y deja que la última nota se pierda en el silencio, habitando tu nueva claridad mental.
- ⑥ Tómate un instante para registrar tu experiencia en tu Diario de Prácticas.

SEÑALES DE ARMONÍA

Percepción de alivio en la presión de la frente y una sutil sensación de ligereza mental.

VERSIÓN CORTA

Realiza una ronda de barridos en espiral descendente, desde la zona superior de la cabeza hacia el rostro.

Tu Diario de Prácticas - El reflejo de tu viaje

Llevar un registro no es una exigencia, sino una invitación a observarte con mayor profundidad.

Anotar tus experiencias te permite descubrir patrones sutiles, identificar qué frecuencias resuenan mejor contigo en distintos momentos y hacer visibles aquellas transformaciones que, en el caos del día a día, podrían pasar desapercibidas. Es, además, una forma hermosa de cultivar la constancia en tu autocuidado.



🍃 La esencia de tu Diario

La simplicidad es la clave. Después de cada ritual, tómate un instante para anotar lo esencial. No necesitas escribir páginas enteras; bastan unas breves líneas para asentar la experiencia:

- La fecha y el momento del día
- El diapasón y el ritual que elegiste
- Cómo percibías tu estado antes de comenzar
- Cómo percibías tu estado al finalizar

🍃 El arte de la observación

Para nutrir tu Diario de Prácticas, presta atención a los pequeños detalles durante y después de tu sesión. La verdadera maestría está en notar lo sutil:

- El ritmo natural de tu respiración
- La ligereza en tus hombros o la soltura en tu mandíbula
- La velocidad de tus pensamientos o el nivel de silencio mental
- Tu necesidad de quietud frente al impulso de mantenerte en movimiento
- La maravillosa sensación de amplitud y espacio interno

🍃 Reconociendo tu transformación

Al releer tus notas semanas después, no busques resultados perfectos o inmediatos, sino tendencias y señales de bienestar acumulado. Estos son algunos ejemplos de los descubrimientos que podrías encontrar en tu diario:

*Logro un descanso profundo al silenciar mi mente con el **Yin 256 Hz** y liberar la tensión física con el **Otto 128 Hz** antes de dormir.*

*Siento menos rigidez en mis hombros cuando uso el **Otto 128 Hz** después de un día de alta exigencia física.*

Me siento más presente y contenida emocionalmente cuando inicio mi pausa con el Om 136,1 Hz.



El cuidado de tu set

Tus diapasones KALOHU son instrumentos de precisión creados para sostener y acompañar tu bienestar. Cuidar de ellos es una extensión natural de tu práctica, un gesto de reciprocidad; al mantener tus herramientas en armonía, aseguras que su resonancia siga nutriendo tu espacio interior con la misma pureza del primer día.

🌿 El ritual de limpieza

Para preservar la claridad de su canto, te sugerimos limpiar tus diapasones suavemente con el paño incluido en tu set después de cada sesión (también puedes utilizar un hisopo de algodón o un paño suave). Un toque delicado y en seco es suficiente para retirar cualquier rastro de polvo acumulado, suciedad o humedad superficial.

Si tus diapasones requieren una limpieza más profunda, puedes utilizar una solución de jabón neutro diluido en agua. Asegúrate de secarlos muy bien para evitar daños por humedad u oxidación. Por la naturaleza del material, es fundamental evitar siempre el uso de productos químicos, alcohol, o limpiadores corrosivos que puedan alterar el acabado del metal.



🌿 El almacenamiento apropiado de tus instrumentos

Cuando no estén en uso, coloca tus diapasones en su funda de cuero vegano. Este resguardo los protege de la humedad excesiva, del sol directo y de cambios bruscos en el ambiente. Para cuidar la delicada afinación de sus frecuencias, evita golpearlos en superficies duras, aléjalos de posibles caídas, evita llevarlos sueltos en bolsos donde puedan golpearse, no coloques objetos pesados sobre ellos y jamás intentes forzar o doblar sus ramas.



🍃 La revisión del sonido y la vibración

La mejor forma de confirmar el estado de tus diapasones es a través de tu propia percepción. Un diapasón en armonía ofrece una vibración limpia y un sonido estable.

Si deseas comprobar su respuesta:

- Sostén firmemente el diapasón por el mango.
- Actívalo con una intensidad media, asegurando un toque claro y preciso con el activador recomendado para cada frecuencia.
- Escucha si la nota se despliega con su nitidez habitual o si, por el contrario, percibes algún sonido metálico discordante.
- Tu percepción, entrenada por tu práctica diaria, es el instrumento más preciso para notar si tu diapasón requiere un reajuste. Confía en lo que escuchas.



🍃 Pequeños ajustes para mantener tus diapasones

Es natural que, con el uso constante o el transporte, las pesas situadas en las ramas de tus diapasones Otto 128 Hz y Om 136,1 Hz puedan soltarse ligeramente. Si percibes que un peso se siente flojo, que el diapasón vibra mucho menos que antes aún con buena técnica, o escuchas un sonido de traqueteo inusual al activarlo, utiliza la llave Allen incluida en tu set para devolverle su firmeza. Un ajuste sutil y delicado es suficiente para que la vibración recupere su estabilidad original, permitiendo que el instrumento vuelva a su estado de armonía técnica.



🍃 Los límites del mantenimiento en casa

Para proteger tu bienestar y preservar la magia de cada frecuencia, te pedimos que nunca intentes limar el metal, forzar las pesas, ni alterar la estructura física del instrumento. Si sientes que un diapason requiere atención técnica adicional, contáctanos a través de support@kalohu.com y nuestro equipo de soporte estará encantado de ayudarte a encontrar la mejor solución.

Preguntas frecuentes

Es completamente natural que, a medida que te familiarizas con tu set, surjan preguntas sobre los matices de la práctica o la respuesta de tus sentidos. En esta sección reunimos las inquietudes más comunes para ayudarte a comprender mejor tus instrumentos y permitirte avanzar con total confianza en tu exploración sonora.

🍃 ¿Necesito tener alguna creencia en especial para usar mis diapasones?

En absoluto. Tu set está diseñado para ser una herramienta abierta y accesible para todos. Puedes abordar tu práctica desde una perspectiva puramente física y práctica, utilizándola como un espacio para pausar, escuchar y observar las sensaciones en tu cuerpo. Si además te atrae la dimensión contemplativa o meditativa, los instrumentos se adaptarán con la misma naturalidad a tu ritual. La vibración funciona por sí misma, sin importar cuál sea tu punto de partida.

🍃 Si soy principiante, ¿cuál es la mejor frecuencia para empezar?

Para la mayoría de las personas, el compañero perfecto para dar los primeros pasos es el **Om 136,1 Hz**. Te recomendamos utilizarlo en **modo campo**, sosteniéndolo suavemente frente a tu pecho, para lograr una primera toma de contacto muy amable y envolvente.

🍃 ¿Por qué siento que mi diapasón deja de vibrar rápidamente?

Es normal. La duración de la resonancia depende de varios matices, principalmente de un agarre relajado, de utilizar la fuerza de activación adecuada y del tipo de instrumento. Recuerda que es un proceso natural, y parte del ritual, volver a activar tu instrumento durante una misma práctica si sientes que el sonido se desvanece.

🍃 ¿Cómo sé si estoy usando mis diapasones correctamente?

Sabrás que lo estás haciendo bien si cumples con lo básico: sostienes el mango sin apretarlo demasiado, utilizas el activador recomendado y dejas que el sonido y la vibración te envuelvan (sin acercar las puntas del diapasón hacia el interior de tu oído).

Más allá de la técnica, el verdadero indicador de que vas por buen camino es que te sientas calmado y sin autoexigencia durante tu práctica. Si logras esa pausa amable, lo estás haciendo perfecto.

🍃 ¿Cuántas veces al día es recomendable practicar?

Hacer entre una y tres prácticas breves al día suele ser un ritmo amable y sostenible para la mayoría, siempre que se sientan cómodas y agradables. En el bienestar sonoro, más no siempre es mejor; lo importante no es cuánto haces, sino la calidad de la pausa y la presencia con la que la habitas.

🍃 ¿Puedo combinar varias frecuencias en una sola sesión?

Sí, puedes hacerlo, aunque te sugerimos comenzar de manera simple para que aprendas a distinguir la voz de cada frecuencia. Una vez que te familiarices, puedes crear tus propios rituales combinados. Por ejemplo, puedes usar el Otto 128 Hz para favorecer el arraigo corporal y cerrar con el Om 136,1 Hz para integrar la calma en tus emociones.

🍃 ¿Es normal que unos diapasones suenen más fuertes que otros?

Es completamente natural, cada instrumento tiene un propósito distinto. El Yin 256 Hz y el Yang 384 Hz poseen un canto cristalino que se despliega con facilidad en el aire. En cambio, las frecuencias de arraigo como el Otto 128 Hz y el Om 136,1 Hz emiten un susurro sutil, ya que su energía está diseñada para ser percibida como una vibración profunda en el cuerpo y no solo para ser escuchada.

🍃 ¿De qué material están hechos mis diapasones?

Tus instrumentos han sido creados a partir de una aleación de aluminio de alta calidad. Es un material ligero y sumamente resistente, cuidadosamente elegido para favorecer una resonancia clara y sostener la afinación durante tus rituales de bienestar.

🍃 ¿Puedo compartir mis diapasones con otras personas?

Aunque tu set es una herramienta de conexión personal, puedes compartir la experiencia del sonido si así lo deseas. Si decides hacerlo, te sugerimos realizar el pequeño ritual de limpieza con tu paño de microfibra después de cada uso, para preparar el instrumento antes de que regrese a tu propia práctica.

🍃 ¿Qué significa si al principio “no siento nada”?

Esto es algo bastante común. A veces, la mente busca sensaciones abrumadoras y nos perdemos de lo sutil. Si esto ocurre, te sugerimos reducir el tiempo de la práctica, acompañar con respiraciones profundas y elegir el ritual más simple para empezar. La percepción se afina con la constancia.

🍃 **¿Es normal que exista una leve variación en la afinación de los Hz?**

Sí, es algo natural. El metal es un material vivo que responde sutilmente a los cambios de temperatura y altitud. Una leve desviación es normal y no afecta en absoluto la pureza de tu práctica, ni la percepción de alivio que la vibración y el sonido aportan a tu bienestar.

Solución de problemas y claridad en la práctica

Mantener la sintonía con tus herramientas requiere, a veces, de pequeños ajustes en la técnica. Esta guía de consulta rápida está diseñada para ayudarte a resolver de forma sencilla cualquier inconveniente práctico, devolviéndole la fluidez a tu sesión y asegurando que tu set responda siempre con su claridad habitual.

🍃 El diapasón deja de vibrar o el tono se apaga muy rápido

Qué puede estar pasando: Un golpe demasiado suave, un agarre rígido que bloquea el metal, o un contacto involuntario con las ramas superiores. Al usar el modo contacto, presionar el instrumento con demasiada fuerza contra el cuerpo también frena su oscilación.

Cómo solucionarlo: Sostén el instrumento firmemente, pero sin tensar la mano, siempre por el mango inferior. Actívalo con un toque claro usando el accesorio correspondiente y, al apoyarlo en el cuerpo, hazlo con una presión suave; recuerda que es la vibración la que debe hacer el trabajo, no tu fuerza.

🍃 El sonido se escucha extraño, con un zumbido metálico (buzzing)

Qué puede estar pasando: Una activación en una superficie demasiado dura o, en el caso de los diapasones Otto 128 Hz y Om 136,1 Hz, que una de las pesas se haya aflojado sutilmente debido al uso o al transporte.

Cómo solucionarlo: Asegúrate de activar el instrumento siempre sobre el accesorio recomendado. Si el zumbido persiste, utiliza la llave Allen incluida en tu set para dar un ajuste mínimo, sutil y delicado a los tornillos de las pesas.

🍃 El sonido resulta demasiado intenso o abrumador

Qué puede estar pasando: Estás sosteniendo el instrumento demasiado cerca del canal auditivo, orientando las ramas directamente hacia ti, o realizando demasiadas repeticiones seguidas.

Cómo solucionarlo: Aumenta la distancia. Deja que la onda sonora te acaricie de forma lateral, manteniendo el instrumento a unos centímetros de tu cabeza. Si la intensidad persiste, reduce el número de rondas y haz pausas más largas entre cada ciclo para permitir que tu sistema nervioso procese el estímulo.

🍃 No siento ninguna vibración física en el cuerpo

Qué puede estar pasando: Estás intentando usar en modo contacto los diapasones Yin 256 Hz o Yang 384 Hz (que no tienen pesas y están diseñados para el campo auditivo), o estás aplicando tanta presión en la piel que amortiguas el movimiento.

Cómo solucionarlo: Para sentir la vibración en el cuerpo, elige siempre el Otto 128 Hz o el Om 136,1 Hz. Apoya la base del mango con presión firme pero delicada sobre las zonas recomendadas y permite que la onda se expanda de forma natural.

🍃 La vibración no se siente igual en ambos lados del cuerpo

Qué puede estar pasando: Es una respuesta completamente normal de nuestra propia percepción. El cuerpo humano no es simétrico y acumula tensiones de manera distinta en el lado izquierdo y en el derecho.

Cómo solucionarlo: No intentes forzar la simetría golpeando más fuerte. Repite el ritual con calma en ambos lados, observa la diferencia sin juzgarla y quédate con la intensidad que te resulte más cómoda y reconfortante.

🍃 No sé qué frecuencia elegir

Si te encuentras frente a tu set y sientes que hay demasiadas opciones, hazte estas preguntas antes de comenzar:

- ¿Siento que mi cuerpo necesita soltar tensión física? Elige el Otto 128 Hz.
- ¿Busco calmar mis emociones o sentirme contenido? Elige el Om 136,1 Hz.
- ¿Necesito enfocar mi mente y despejar los pensamientos? Elige el Yin 256 Hz.
- ¿Quiero armonizar el ambiente que me rodea? Elige el Yang 384 Hz.

🍃 Un consejo para simplificar la práctica

Si en algún momento te sientes abrumado por las estructuras de los rituales, regresa al corazón de KALOHU. Despeja el espacio y reduce tu práctica a la mínima expresión: un solo diapasón, una sola zona del cuerpo, una respiración consciente y un máximo de tres rondas. La intención y la presencia siempre serán más poderosas que una técnica compleja.

🍃 **Contacto y soporte: Cuidamos de tu experiencia**

Para KALOHU, la relación contigo no termina cuando abres tu caja; es ahí donde realmente comienza. Nos tomamos muy en serio la confianza que has depositado en nosotros para acompañar tus momentos de introspección, por lo que nuestro compromiso es ofrecerte un soporte tan impecable y cuidado como tus propios instrumentos.

Por ello, si notas que algo no fluye de manera natural o si experimentas cualquier inconveniente con tu set, escríbenos con total libertad a support@kalohu.com. Estaremos al otro lado para leerte con atención y, si es necesario, te enviaremos un set completamente nuevo o te reembolsaremos tu compra. Tu tranquilidad es nuestra prioridad; estamos aquí para devolverle la armonía a tu práctica.

Cierre. Tu camino con el sonido

Los diapasones KALOHU encuentran su verdadero propósito cuando dejan de ser un objeto externo y se transforman en una práctica viva, un espacio sencillo, íntimo y constante que integras en tu día a día. Recuerda siempre que este viaje no se trata de buscar la perfección, sino de habitar el momento con presencia, suavidad y claridad.

Si al cerrar esta guía decides llevarte contigo solo tres intenciones, que sean estas:

- **Suavidad:** Aborda cada sesión con sutileza, permitiendo que tu cuerpo y tu mente se relajen antes de activar el sonido.
- **Simplicidad:** Honra el valor de lo simple, eligiendo una sola práctica a la vez y evitando la prisa.
- **Escucha atenta:** Agudiza tu atención para observar los cambios en tu interior, abrazando incluso las transformaciones más sutiles.

Ese pequeño gesto sostenido en el tiempo, esa pausa silenciosa que te regalas en medio del ruido, es también una forma real, duradera y profunda de bienestar.

¡Gracias por permitirnos acompañar tu camino!

Anexo final: Descargo de responsabilidad y propiedad intelectual

🕒 Aviso legal y de salud

Este producto no es un dispositivo médico. Ninguno de los elementos que integran este set ni los contenidos de esta Guía han sido evaluados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los EE. UU. ni por otras agencias regulatorias de salud nacionales o internacionales.

Los diapasones KALOHU están diseñados exclusivamente como herramientas de acompañamiento para el bienestar personal, la relajación y la introspección. Por lo tanto, no tienen como finalidad diagnosticar, tratar, curar, mitigar, ni prevenir ninguna enfermedad o condición médica, ya sea física o mental.

Los resultados son individuales y no se garantizan efectos específicos. Al utilizar este set, el usuario asume la total responsabilidad sobre su práctica, siendo la escucha interna y el sentido común siempre tu mejor guía.

Si tienes condiciones de salud preexistentes, estás bajo tratamiento médico, te encuentras en periodo de embarazo, o utilizas dispositivos implantados (como marcapasos), te recomendamos consultar con un profesional de la salud calificado antes de incorporar el uso de los diapasones a tu rutina.

🕒 Propiedad Intelectual y Derechos de Autor (Copyright)

© 2026 KALOHU™. Todos los derechos reservados.

El contenido integral de esta Guía —incluyendo, pero no limitándose a sus textos, metodologías, diseño editorial y cualquier material gráfico que lo componga— es propiedad exclusiva de KALOHU y se encuentra protegida por las leyes internacionales de Derechos de Autor (Copyright).

Queda prohibida su copia, reproducción, distribución, o explotación comercial, total o parcial bajo cualquier formato sin autorización previa y por escrito.

La adquisición de esta Guía otorga al comprador únicamente el derecho a su lectura y uso personal. En ningún caso esta compra transfiere derechos de propiedad intelectual, licencias comerciales o derechos de distribución del documento.

Cualquier uso no autorizado, plagio o alteración del contenido constituye una violación directa a las leyes de propiedad intelectual y estará sujeto a las acciones legales correspondientes.