

MUSTAFA KURNAZ

Hayatın Mucizesi
TİTREŞİMLER
ve
FREKANSLAR



DESTEK YAYINLARI: 1812

KİŞİSEL GELİŞİM: 318

MUSTAFA KURNAZ / HAYATIN MUCİZESİ TİTREŞİMLER VE FREKANSLAR

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Editör: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: İlknur Muştı

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Mesud Topal-Nursefa Üzümler

Reklam ve Tanıtım: Selen Çavuşoğlu-Işıl İlgi Şimşek

Destek Yayınları: Ekim 2023

Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-441-978-2

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06



MUSTAFA KURNAZ



Hayatın Mucizesi
TİTREŞİMLER
ve
FREKANSLAR

İÇİNDEKİLER

Titreşim Terapisi: Şifalı Frekansları Kullanma Rehberi / 9
Frekansların Enerji ve Titreşim ile İlişkisi / 17
Titreşimin Beden ve Zihin Üzerindeki Etkileri / 21
Doğal Seslerin Frekans Aralıkları ve Titreşim Spektrumu / 25
Şifa Frekanslarının Keşfi / 27
Doğal Seslerin Şifalı Etkileri / 29
Titreşim Masajı ve Ses Terapisi / 31
Kristallerin Enerjisi ve Şifa Frekansları / 35
Frekanslarla Meditasyon ve Nefes Teknikleri / 37
Su ve Enerji: Hidrasyonun Frekansları / 41
Enerji Meridyenlerinin Açılması: Blokajları Kaldırmak / 45
Meditasyon ve Frekanslar: Zihni Sükûnete Kavuşturmak / 49
Ruhun Rezonansı: Yüksek Titreşimli Bilinç / 53
DNA'nın Gizemi: Genetik Frekanslar ve İyileşme / 55
Elektromanyetik Kirlilik ve Sağlık Etkileri / 57
Doğanın Şifası: Frekansla Temas / 59
Astroloji ve Enerji: Yıldızların Frekansları / 61

Evrenin Ritmi: Büyük Patlama ve Frekans Teorileri /	63
Enerjiye Uyanış: Kundalini ve Yüksek Frekanslı Yaşam /	67
Şifalı Nefes: Pranayama ve Enerji Akışı /	69
Empati ve Empatik Frekanslar:	
Başkalarının Enerjisini Hissetmek /	71
Evrensel Frekanslar: Sonsuz Potansiyelin Anahtarı /	75
Akupunktur ve Enerji Dengeleme /	79
Yin ve Yang Dengelemesi: Pozitif ve Negatif Frekanslar /	81
İçsel Sesler: İçsel Rezonansın Keşfi /	85
Enerji Çakra Sistemi: Titreşim Merkezlerimiz /	87
Ruhun Frekansı: Yaşam Amacımızı Kavramak /	91
İlaçsız İyileşme: Frekans Terapisi Alternatifleri /	93
Bilinçaltı ve Frekanslar: Zihni Yeniden Programlama /	97
Ses Terapisi ve Titreşim Masajı /	101
Uyku ve Titreşim: Ruhun İyileşme Zamanı /	103
Farkındalık ve Frekans: Şimdiki Anın Gücü /	105
Şifalı Bitkilerin Titreşimi: Doğal Tedavi /	109
Ritim ve Frekans: Kalbin Şifalı Atışları /	113
Elektromanyetik Spektrum: Görünmez Enerjiler /	117
Enerjiyi Dengelemek İçin Ortamlarımızı Ayarlama /	121
Gıda ve Frekans: Besinlerin Titreşimi /	125
Doğal Frekanslarla İletişim: Hayvanlar ve	
Bitkilerle Bağlantı /	129

Rezonansla Geçmişi İyileştirmek: Travma ve Şifa /	133
Frekansla Zihin Kontrolü: Bilinçaltı Programlaması /	135
İŐ ve Kariyerde Enerji Dengesi: ÜreticiliĐi Serbest Bırakmak /	139
Evrensel Frekanslar: Sonsuz Potansiyelin Anahtarı /	143
YARARLANILAN KAYNAKLAR /	149

Titreşim Terapisi: Şifalı Frekansları Kullanma Rehberi

Titreşim terapisi, her şeyin titreşim halinde olduğu kavramına dayanır. Atomlar, moleküller, hücreler ve organlar dahil olmak üzere her şey belirli bir titreşim frekansına sahiptir. Bedenimizdeki enerji meridyenleri ve çakra sistemleri de enerji akışını ve titreşimi düzenlemekle ilgilidir. Bu akışın dengesizleşmesi sağlık sorunlarına neden olabilir. Titreşim terapisi, bedenin doğal titreşim frekansını optimize etmeyi ve enerji akışını dengelemeyi hedefler.

Şifalı frekanslar, belirli titreşim frekanslarına sahip olan ses, renk, müzik veya diğer enerji kaynaklarını ifade eder. Bu frekanslar, bedenin ve zihnin belirli alanlarında iyileşme ve denge sağlamaya yardımcı olabilir. Her frekansın farklı bir etkisi ve hedeflediği bir alan vardır. Örneğin, bazı frekanslar rahatlatıcı etkiye sahipken, diğerleri enerjeyi artırabilir veya zihni sakinleştirebilir. Elinizde tuttuğunuz kitap bu şifalı frekansları kullanarak nasıl iyileşme sağlanabileceği konusunda geniş bir içerik sunar.

Kitapta, ilk olarak titreşim terapisinin temelleri ve temel prensipleri üzerinde duracaktır. Okuyucular, bedenin enerji sistemini ve titreşimlerin nasıl etkilediğini anlamak için bu bilgilerden faydalanacaklardır. Ardından, farklı şifalı frekansların kullanımını üzerinde durulacak ve her bir frekansın özellikleri, etkileri ve uygulama yöntemleri ayrıntılı olarak açıklanacaktır.

Bunun yanında, **sesin şifası** üzerinde de durulacak ve ses frekanslarının nasıl kullanıldığına dair bilgiler sunulacaktır. Ses terapisi, sesin titreşimleri aracılığıyla bedenin ve zihnin iyileşmesini destekler. Bu bölümde, ses terapisinin temelleri, kullanılan en yaygın frekanslar ve uygulama yöntemleri anlatılacaktır.

Ayrıca, **renklerin enerjisi ve renk frekanslarıyla terapi** konusu da kitabın önemli bir bölümünü oluşturacaktır. Renklerin farklı frekansları, bedenin ve zihnin belirli alanlarında denge sağlamak ve iyileşmeyi desteklemek için kullanılabilir. Renk terapisi ile ilgili temel bilgiler, farklı renklerin özellikleri ve nasıl kullanıldığı hakkında ayrıntılı açıklamalar sunulacaktır.

Müzik ve frekansların ilişkisi de kitapta yer alacaktır. Ruhun şifalı melodileri olarak adlandırılan belirli müzik frekansları, bedeni ve zihni dengelemek, rahatlatmak ve enerjiyi yükseltmek için kullanılabilir. Müzik terapisinin temelleri, farklı frekanslarda müzik kullanımı ve pratik uygulama örnekleri hakkında geniş bir içerik sunulacaktır.

Elektronik cihazların enerji dengesi üzerindeki etkisi de önemli bir konudur. Kitap, elektronik cihazların yaydığı elektromanyetik frekansların sağlık üzerindeki potansiyel etkilerini ele alacak ve enerji dengesini korumak için pratik ipuçları sunacaktır.

Biyoelektrik alanlar ve sağlık ilişkisi de kitapta ele alınacak bir konudur. Vücudumuzdaki biyoelektrik alanlar, enerji akışı ve dengelemeyi sağlar. Bu bölümde, biyoelektrik alanların nasıl etkilendiği ve sağlık üzerindeki etkileri hakkında bilgilendirme yapılacak ve enerji dengesini korumak için pratik yöntemler sunulacaktır.

Vücut meridyenleri ve enerji akışı konusu da kitapta detaylı olarak ele alınacaktır. Meridyenler, enerji akışının sağlandığı kanallardır ve enerji dengelemesi için kritik öneme sahiptir. Bu

bölümde, meridyenlerin çalışma prensipleri, meridyenleri dengelemek için kullanılan teknikler ve enerji akışını iyileştirmek için pratik yöntemler açıklanacaktır.

Şifa frekanslarının gücü ve doğal seslerin titreşimleri de kitabın bir diğer önemli konusudur. Doğal seslerin ve titreşimlerin beden ve zihin üzerinde olumlu etkileri vardır. Bu bölümde, şifalı frekansların nasıl kullanılabileceği, hangi seslerin hangi sorunlarda etkili olduğu ve pratik uygulama örnekleri hakkında geniş bir içerik sunulacaktır.

Kristallerin enerjisi ve şifalı taşların frekansları da kitapta yer alacaktır. Kristallerin belirli frekanslara sahip olduğuna inanılır ve bu frekanslar bedenin ve zihnin enerjisini etkileyebilir. Kristallerin kullanımı, temel bilgiler, farklı taşların özellikleri ve pratik uygulama yöntemleri hakkında ayrıntılı bilgiler içerecektir.

Reiki ve enerji iyileşmesi de kitabın odak noktalarından biridir. Reiki, hayat gücü enerjisinin kullanıldığı bir enerji iyileştirme yöntemidir. Bu bölümde, Reiki'nin temelleri, hayat gücü frekanslarının kullanımı ve uygulama yöntemleri hakkında detaylı bilgiler sunulacaktır.

Akupunktur ve enerji dengelemesi konusu da kitapta yer alacak bir diğer önemli konudur. Akupunktur, enerji akışını dengelemek için kullanılan geleneksel bir Çin tıbbi yöntemidir. Bu bölümde, akupunkturun temelleri, enerji meridyenlerinin önemi ve enerji dengesini sağlamak için akupunkturun nasıl kullanılabileceği üzerinde durulacaktır.

Meditasyon ve frekanslar, zihni sükûnete kavuşturma ve enerji dengelemesi için etkili bir kombinasyondur. Bu bölümde, meditasyonun temelleri, meditasyon sırasında frekansların nasıl kullanılabileceği ve meditasyonun sağlık ve esenlik üzerindeki etkileri hakkında geniş bir içerik sunulacaktır.

Ruhun rezonansı ve yüksek titreşimli bilinç de kitabın önemli bir konusudur. Ruhumuzun titreşimi ve bilincimizin seviyesi, yaşam deneyimimizi etkiler. Bu bölümde, yüksek titreşimli bilinci nasıl geliştirebileceğimiz, ruhun rezonansının nasıl artırılacağı ve bu durumun sağlık ve esenlik üzerindeki etkileri hakkında bilgiler verilecektir.

DNA'nın gizemi ve genetik frekanslar, kitabın bir diğer önemli konusudur. DNA'mızın titreşimleri, genetik yapımızı etkiler ve sağlık üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Bu bölümde, DNA'nın nasıl etkilendiği, genetik frekansların nasıl kullanılacağı ve bu frekansların beden ve zihin üzerindeki etkileri hakkında ayrıntılı bilgiler sunulacaktır.

Elektromanyetik kirlilik ve sağlık etkileri de kitapta ele alınacak bir konudur. Elektromanyetik alanlar, günlük yaşamımızda yaygın olarak bulunur ve sağlık üzerinde potansiyel etkilere sahip olabilir. Bu bölümde, elektromanyetik kirliliğin nasıl etkilendiği, korunma yöntemleri ve enerji dengesini korumak için pratik ipuçları sunulacaktır.

Doğanın şifası ve frekansla temas da kitabın önemli bir bölümünü oluşturur. Doğa, doğal frekanslara ve enerjiye sahiptir ve bu frekanslar bedenimizle uyum içindedir. Bu bölümde, doğanın şifalı etkileri, doğa ile bağlantı kurmanın yolları ve doğal frekansları kullanarak nasıl iyileşme sağlanabileceği hakkında ayrıntılı bilgiler sunulacaktır.

Astroloji ve enerji, yıldızların frekanslarına dayanan bir bilimdir ve insan yaşamını etkileyebilecek enerji kalıplarını inceler. Bu bölümde, astrolojinin temelleri, yıldızların frekanslarının nasıl kullanıldığı ve enerji kalıplarının sağlık ve esenlik üzerindeki etkileri hakkında geniş bir içerik sunulacaktır.

Evrenin ritmi ve büyük patlama, evrensel frekansların temelini oluşturur. Evren, titreşimler ve frekanslar aracılığıyla

organize edilir. Bu bölümde, evrenin ritmi, büyük patlama teorisi ve frekans teorilerinin sağlık ve esenlik üzerindeki etkileri hakkında bilgiler verilecektir.

Enerjiye uyanış ve yüksek frekanslı yaşam, bilinçli bir şekilde enerji frekanslarını yükseltmeyi ve yüksek titreşimli bir yaşam sürmeyi amaçlar. Bu bölümde, enerjiye uyanışın ne olduğu, nasıl gerçekleştirilebileceği ve yüksek frekanslı yaşamın sağlık ve esenlik üzerindeki etkileri hakkında geniş bir içerik sunulacaktır.

Şifalı nefes ve Pranayama, enerji akışını dengelemek ve yaşam gücünü artırmak için kullanılan bir yöntemdir. Bu bölümde, Pranayama'nın temelleri, nefes teknikleri ve enerji akışını dengelemek için pratik yöntemler açıklanacaktır.

Yin ve Yang dengelemesi, pozitif ve negatif frekansların uyum içinde çalışmasıdır. Bu bölümde, Yin ve Yang prensiplerinin sağlık ve esenlik üzerindeki etkileri, dengenin nasıl sağlanabileceği ve bu dengenin enerji akışını nasıl etkilediği hakkında ayrıntılı bilgiler sunulacaktır.

İçsel sesler ve içsel rezonansın keşfi de rkitabın bir diğer önemli konusudur. İçsel sesler, içsel rehberliğin bir ifadesidir ve bizi doğru yönlendirebilir. Bu bölümde, içsel seslerin nasıl duyulabileceği, nasıl yorumlanabileceği ve içsel rezonansın nasıl güçlendirilebileceği hakkında bilgiler sunulacaktır.

Enerji çakra sistemi, titreşim merkezlerimizdir ve enerji akışını düzenlemek için önemlidir. Bu bölümde, enerji çakra sisteminin temelleri, her çakranın özellikleri ve nasıl dengeleyebileceğimiz hakkında geniş bir içerik sunulacaktır.

Ruhun frekansı ve yaşam amacınızı kavramak, titreşimlerin ruhsal düzeyde nasıl etkilediğini anlamakla ilgilidir. Bu bölümde, ruhun frekansını artırmak ve yaşam amacını anlamak için kullanılan teknikler ve yöntemler hakkında ayrıntılı bilgiler sunulacaktır.

İlaçsız iyileşme ve frekans terapisi alternatifleri, doğal ve enerji tabanlı tedavi yöntemlerinin kullanılmasını içerir. Bu bölümde, ilaçsız iyileşme yöntemlerinin çeşitleri, frekans terapisi alternatifleri ve bu yöntemlerin sağlık ve esenlik üzerindeki etkileri hakkında geniş bir içerik sunulacaktır.

Bilinçaltı ve frekanslar, zihni yeniden programlamak ve olumlu değişimleri desteklemekle ilgilidir. Bu bölümde, bilinçaltının nasıl etkilendiği, frekansların bilinçaltını nasıl etkileyebileceği ve zihni yeniden programlama için kullanılan pratik yöntemler hakkında detaylı bilgiler sunulacaktır.

Ses terapisi ve titreşim masajı, ses frekanslarının ve titreşimlerin beden üzerindeki etkilerini inceler. Bu bölümde, ses terapisinin farklı teknikleri, titreşim masajının nasıl uygulandığı ve bu yöntemlerin sağlık ve esenlik üzerindeki etkileri hakkında ayrıntılı bilgiler sunulacaktır.

Su ve enerji, hidrasyonun frekanslarıyla ilgilidir. Bu bölümde, suyun enerjisi, suyun frekansı ve hidrasyonun sağlık ve esenlik üzerindeki etkileri hakkında geniş bir içerik sunulacaktır.

Uyku ve titreşim, ruhun iyileşme zamanıdır. Bu bölümde, uyku ve rüyaların enerji dengelemesi üzerindeki etkileri, titreşimlerin uyku kalitesine nasıl etki ettiği ve ruhun iyileşme zamanını optimize etmek için kullanılan yöntemler hakkında detaylı bilgiler sunulacaktır.

Farkındalık ve frekans, şimdiki anın gücüyle bağlantılıdır. Bu bölümde, farkındalığın frekanslarla nasıl ilişkili olduğu, farkındalık pratiklerinin nasıl kullanıldığı ve farkındalığın sağlık ve esenlik üzerindeki etkileri hakkında geniş bir içerik sunulacaktır.

Şifalı bitkilerin titreşimi, doğal tedavi yöntemlerinin temelini oluşturur. Bu bölümde, şifalı bitkilerin frekansları, bitkilerin sağlık ve esenlik üzerindeki etkileri ve bitkilerle çalışmanın pratik yöntemleri hakkında ayrıntılı bilgiler sunulacaktır.

Masaj ve enerji dengeleme, bedenin enerji akışını dengelemek için kullanılan bir yöntemdir. Bu bölümde, masajın enerji dengelemesi üzerindeki etkileri, farklı masaj teknikleri ve enerji dengelemesi için pratik uygulama örnekleri hakkında detaylı bilgiler sunulacaktır.

Ritim ve frekans, kalbin şifalı atışlarıyla ilgilidir. Bu bölümde, ritmin ve frekansın kalp sağlığı üzerindeki etkileri, ritim terapisi teknikleri ve kalp sağlığını desteklemek için kullanılan pratik yöntemler hakkında ayrıntılı bilgiler sunulacaktır.

Enerji meridyenlerinin açılması, enerji akışında blokajları kaldırmayı amaçlar. Bu bölümde, enerji meridyenlerinin açılması için kullanılan teknikler, blokajların nasıl giderileceği ve enerji akışının nasıl iyileştirileceği hakkında geniş bir içerik sunulacaktır.

Elektromanyetik spektrum, görünmez enerjilerin bir araya geldiği bir alanı ifade eder. Bu bölümde, elektromanyetik spektrumun farklı bölgeleri, etkileri ve sağlık üzerindeki potansiyel etkileri hakkında detaylı bilgiler sunulacaktır.

Enerjiyi dengelemek için ortamlarımızı ayarlama, yaşam alanlarımızdaki enerji akışını optimize etmeyi amaçlar. Bu bölümde, ev ve iş ortamlarında enerji dengelemesi için kullanılan yöntemler, pratik öneriler ve enerjiyi dengelemek için ortamları nasıl ayarlayabileceğimiz hakkında ayrıntılı bilgiler sunulacaktır.

Gıda ve frekans, besinlerin titreşimleriyle ilgilidir. Bu bölümde, besinlerin enerji frekansları, gıdaların sağlık ve esenlik üzerindeki etkileri ve frekansı yüksek besinleri nasıl seçebileceğimiz hakkında geniş bir içerik sunulacaktır.

Empati ve empatik frekanslar, başkalarının enerjisini hissetme yeteneğiyle ilgilidir. Bu bölümde, empati becerilerinin nasıl geliştirilebileceği, empatik frekansların nasıl kullanılabilirliği ve

empatinin sağlık ve esenlik üzerindeki etkileri hakkında ayrıntılı bilgiler sunulacaktır.

Doğal frekanslarla iletişim, hayvanlar ve bitkilerle bağlantı kurmayı içerir. Bu bölümde, doğal frekanslarla nasıl iletişim kurulabileceği, hayvanlar ve bitkilerle enerji paylaşımının nasıl gerçekleşebileceği ve bu tür bağlantının sağlık ve esenlik üzerindeki etkileri hakkında detaylı bilgiler sunulacaktır.

Rezonansla geçmişi iyileştirmek, travmaların şifalanmasına yardımcı olan bir yöntemdir. Bu bölümde, rezonansla geçmişin nasıl iyileştirilebileceği, rezonans terapisi teknikleri ve travmaların şifalanması için kullanılan pratik yöntemler hakkında ayrıntılı bilgiler sunulacaktır.

Frekansla zihin kontrolü, bilinçaltı programlamasını içerir. Bu bölümde, frekansların bilinçaltı üzerindeki etkileri, zihni yeniden programlama için kullanılan frekanslar ve bilinçaltısını nasıl yönlendirebileceğimiz hakkında geniş bir içerik sunulacaktır.

İş ve kariyerde enerji dengesi, yaratıcılığı serbest bırakmayı hedefler. Bu bölümde, iş ve kariyerde enerji dengesini sağlamanın önemi, yaratıcılığı nasıl destekleyebileceğimiz ve enerji dengesinin iş ve kariyer üzerindeki etkileri hakkında ayrıntılı bilgiler sunulacaktır.

Evrensel frekanslar, sonsuz potansiyelin anahtarını temsil eder. Bu bölümde, evrensel frekansların doğası, nasıl kullanıldığı ve evrensel frekansların sağlık ve esenlik üzerindeki etkileri hakkında geniş bir içerik sunulacaktır.

Frekansların Enerji ve Titreşim ile İlişkisi

Frekanslar, enerji ve titreşim kavramlarıyla yakından ilişkilidir. Her şey, atom ve moleküllerden oluşan temel yapıtaşlarına sahiptir ve bu yapıtaşları belirli bir frekansta titreşimler yaparlar. Bu titreşimler, enerjinin taşındığı ve iletim yolculuğunda frekans olarak ifade edilen bir özelliği içerir.

Enerji, evrende bulunan her şeyin temelinde yatan bir kavramdır. Evren, sonsuz bir enerji alanıyla doludur ve bu enerji sürekli olarak hareket halindedir. Atomlar ve moleküller de bu enerji alanının bir parçasıdır ve bu nedenle titreşimler yoluyla enerji taşırlar.

Frekans, bir dalganın tekrarlanan hareketlerinin sayısıdır. Bir dalganın frekansı, birim zamanda tamamladığı titreşim sayısıdır. Frekans, genellikle hertz (Hz) birimiyle ölçülür. Yüksek frekanslar, daha hızlı titreşimleri temsil ederken, düşük frekanslar daha yavaş titreşimleri temsil eder.

Frekans ve enerji arasındaki ilişki, temelde titreşimlerin enerji transferi yoluyla iletimini ifade eder. Yüksek frekanslı titreşimler, daha fazla enerji taşırken, düşük frekanslı titreşimler daha az enerji taşır. Bu nedenle, frekans arttıkça enerji de artar.

Bir başka önemli kavram ise rezonanstır. Rezonans, bir sistemin doğal frekansında titreşim yapması durumudur. Bir sistemin doğal frekansıyla dışarıdan gelen bir frekans eşleştiğinde, rezonans oluşur ve enerji transferi maksimum düzeye çıkar.

Rezonans, enerjinin etkili bir şekilde taşınması ve kullanılması için önemli bir mekanizmadır.

Frekanslar ve titreşimler, insan vücudu dahil olmak üzere her şeyde mevcuttur. İnsan vücudu, hücrelerin, organların ve sistemlerin belirli frekanslarda titreştiği bir enerji alanıdır. Bu titreşimlerin dengede olması ve uyumlu olması, sağlıklı bir vücut ve zihin için önemlidir.

Frekanslar, sağlık ve iyileşme alanında da büyük bir rol oynar. Örneğin, ses frekansları kullanılarak yapılan ses terapisi, belirli frekansların beden üzerindeki etkilerini kullanır ve iyileşmeyi teşvik eder. Aynı şekilde, şifa frekansları olarak bilinen belirli frekanslar, bedenin doğal titreşim frekanslarıyla uyumlu olduğu için iyileşmeyi destekler.

Frekanslar ve titreşimler ayrıca zihin ve duygusal sağlık üzerinde de etkilidir. Yüksek frekanslı titreşimler, pozitif düşünceleri, duyguları ve enerjileri teşvik ederken, düşük frekanslı titreşimler negatif düşünceleri, stresi ve negatif enerjileri artırabilir. Bu nedenle, frekansları dengelemek ve uyumlu titreşimlere odaklanmak, zihinsel ve duygusal sağlığı iyileştirme açısından önemlidir.

Frekanslar enerji ve titreşim ile yakından ilişkilidir. Frekanslar, enerjinin iletimi ve transferi için kullanılan bir araçtır. Titreşimler yoluyla enerji taşıyan frekanslar, bedenin sağlıklı bir şekilde çalışması için önemlidir. Frekansların dengeli ve uyumlu olması, sağlık, iyileşme ve zihinsel denge için büyük bir öneme sahiptir.

Frekans, bir dalganın tam bir periyodu tamamladığı zaman dilimi olarak tanımlanır. Örneğin, bir dalga saniyede bir kez tam bir periyot tamamlarsa, frekansı bir hertze (Hz) eşit olur. Yani, frekans, birimin zaman birimi başına tekrarlayan bir olayın sayısını ifade eder.