명상에 좋은 소리

Steve가 명상에 좋은, healing이 되는 tone을 소개했습니다.

192 hz 와 432 hz입니다.

<https://onlinetonegenerator.com/binauralbeats.html> 에서 나오는 작은 창에

190 과 194 혹은 191 과 193을 쓰고 start를 click하면 192 hz를 맥놀이 tone으로

들을 수 있습니다.

필히 headset이나 ear buds를 사용하세요. speaker 보다 효과가 훨씬 좋습니다.

432 hz는 <https://onlinetonegenerator.com/432Hz.html> 에서 play 해도 좋고

Youtube에 많은 다양한 432 hz 음악이 있습니다.

이 tone들은 우뇌와 좌뇌를 조화시키며, body suit을 투명하게, 의식 있는 영적 삶을

살게 해줍니다.

신유수

2023년 8월 Upload