



Música y frecuencias binaurales para tu bienestar

Astralis

Duración: 20'00" - Formato: Flac

Autor: David Salvans

Con una estructura realmente compleja por la multitud de frecuencias inaudibles que alberga, la pieza musical Astralis está especialmente diseñada para facilitar una rápida y especial incursión en el mundo de los sueños. “Especial” porque mantiene nuestra mente y nuestra consciencia lúcidos, a la vez que nos adentra en una profunda y real sensación de sueño; el cuerpo se duerme mientras que nuestra consciencia permanece despierta, requisito imprescindible para realizar exitosamente nuestro primer Viaje Astral.



Astralis es una pieza esencialmente pensada para que practiques, día a día, la salida consciente del cuerpo. Ella será tu excelente guía hacia ese especial desenlace de apertura que te conducirá a la liberación del Ser que eres. ¡Feliz Viaje!

LA PRÁCTICA

Cada persona es un mundo, y esa es la razón por la cual no vamos decir cuando se alcanzarán los primeros resultados. El tiempo diario a emplear va a ser de 30 a 35 minutos, pero el tiempo total a emplear para alcanzar nuestra meta depende exclusivamente de ti, según tu interés, ilusión y capacidad personal. Lo que algunas personas logran de forma casi inmediata, otras lo hacen a largo plazo. Así que sigue las pautas dictadas por tu voz interior y no te preocupes por los resultados, porque sin duda llegarán.

INTEGRACIÓN Y CONOCIMIENTO

No está de más que durante la etapa que duren tus prácticas (pueden ser semanas o meses) leas algún libro sobre dicha temática para familiarizarte sobre la experiencia en sí e ir integrando dicho deseo en tu subconsciente. Uno de los que recomendamos es *“Aventuras Fuera del Cuerpo”* escrito por WILLIAM BUHLMAN. Sin duda en Internet hallarás mucha información al respecto, pero nuestro consejo es que bases todo tu aprendizaje en fuentes con un alto nivel de juicio y seriedad. Mucho de lo escrito al respecto puede acrecentar tus dudas, miedos e inseguridad, cuando en realidad buscamos todo lo contrario. No olvides que dicha experiencia es algo único y maravilloso, y que si realizas tus prácticas de la forma correcta no habrá peligro alguno, bien al contrario, ello puede cambiar de forma muy positiva tu vida.

ANTES DE EMPEZAR

La autosugestión jugará un papel muy importante y casi decisivo para la consecución de tus logros. Ella será la principal protagonista en la primera parte de nuestra práctica diaria, así como una de las principales herramientas de nuestro trabajo. Gracias a la autosugestión lograrás sumergirte hasta el subconsciente e impregnarlo de toda la información u órdenes necesarias para alcanzar tu meta.

Otro rasgo importante a tener en cuenta es la ilusión real de ver realizada dicha meta. Debes sentir ilusión y realizar las prácticas con ferviente dedicación.

Ahora aprenderás todos los detalles sobre la primera parte del ejercicio, pero antes ten en cuenta algunas consideraciones.

Este método solo lo hallarás aquí, exclusivamente para ti y para todos los amigos que comparten la experiencia MusicLight. Esta fórmula ha sido probada por varias personas demostrando su verdadera eficacia. Si procedes de la forma aquí indicada, te resultará fácil y sumamente eficaz.

Deberás practicar día a día y justo antes de acostarte. Antes de empezar es necesario zanjar todas tus cosas, tareas y necesidades. Nada debe interferir en tu camino, y mucho menos tu cuerpo o tu propia mente. Así que finaliza todo, cierra y sella el día para que una total y absoluta dedicación en cuerpo, mente y alma sea posible ante nuestra particular labor.

También es importante evitar cualquier forma de interrupción externa, como la intromisión de otras personas, timbres u otros ruidos que puedan perturbar la correcta consecución del plan establecido.

PRIMERA PARTE: OBSERVACIÓN (de 10 a 15 minutos)

1. Siéntate en una silla y ante una mesa.
2. Coloca ante ti la imagen de un paisaje o un sitio para ti especial y que conozcas bien (un lugar bonito en la naturaleza, una casa familiar, una habitación...).
3. A continuación, apoya los codos en la superficie de la mesa e inclínate ligeramente hacia delante para que las puntas de los dedos de tus manos puedan tocarse por encima de tu cabeza (ver imágenes).

Descripción:

- a. Sitúa los Pulgares en cada sien.
 - b. Los dedos Corazón, Anular y Meñique se unirán por encima de la cabeza.
 - c. Los Índices quedarán separados pero igualmente pegados a tu cabeza.
 - d. Paralelamente los dedos no se tocan, ya que se encuentran ligeramente separados para unirse firmemente a la cabeza como si de un casco se tratara.
 - e. De esa forma te encontrarás con la cabeza inclinada, mirando directamente la imagen (no cambies de imagen, utiliza siempre la misma).
4. Las plantas de los pies descansan cómodamente apoyadas en el suelo, con las piernas separadas de forma natural. No doblar las piernas ni cruzar los pies.

Nota: Si la altura de la silla o de la mesa no son las propicias, deberás buscar la forma correcta de realizar este ejercicio. Ç

5. Ahora, ya en la postura correcta, sin moverte y sin apenas parpadear, observa fijamente la imagen. Concentra toda tu atención en ella, en cada forma y detalle. No pienses en nada más que en esa imagen y en ese lugar en particular. Impregna toda tu mente y absorbe cada parte y color, cada pequeño fragmento por ínfimo que sea.
6. Una vez finalizados los 10 o 15 minutos (no más) dirígete directamente a la cama. Ahí estará esperándote tu reproductor de música para proceder con la segunda parte del plan (es importante tenerlo todo previsto y a punto para que haya fluidez durante la práctica).



Sigue el ejemplo mostrado en estas imágenes

SEGUNDA PARTE: AUDICIÓN (20 minutos)

7. Ponte los auriculares y tumbate cómodamente en la cama con los brazos y piernas ligeramente separados.
8. Ahora inicia la reproducción de Astralis situando el reproductor de CD's o Mp4 ahí donde no entorpezca tu sesión. Evita mover tu cuerpo durante el ejercicio.
9. La música empieza a sonar. Cierra los ojos. Realiza tres respiraciones de forma lenta y profunda mientras repites mentalmente y con cada inspiración: "Me siento profundamente en paz y relajado".
10. A continuación, y mientras se desarrolla la pieza musical, intenta visualizar aquel paisaje o lugar elegido. No es necesario verlo con precisión o gran detalle, simplemente regresa a esa escena, pero esta vez sin la ayuda de la fotografía.
11. Siente como poco a poco ese lugar se hace real en ti. Siéntete allí, huele su peculiar olor, percibe su luz, escucha sus sonidos...

12. Justo antes de alcanzar los 10 minutos se produce un cambio audible en la música: oirás una melodía oriental. Ese es el indicativo de que ya puedes abandonarte a las sensaciones que vayan surgiendo. Fluye con la música e intenta no pensar en nada. El resto llegará por sí solo.
13. Una vez la pieza alcance su fin, quítate suavemente los auriculares y deja todo. Olvida y descansa.

El hecho de que te venza el sueño antes o después de que finalicen los 20 minutos de sesión es irrelevante. La salida astral surge cuando se alcanza ese momento llamado vigilia o entrevelo (es cuando salimos de forma consciente o simplemente caemos en un profundo sueño). Permanece atento en todo momento a las sensaciones que vayan surgiendo. Si te duermes no pasa nada, lo importante es estar ahí, practicando día a día y sin interrupción.

EL GRAN VUELO

Veamos ahora cuales son los rasgos que caracterizan generalmente la experiencia de desdoblamiento o bilocación:

1. Entrarás en un estado de profundo sopor y por unos instantes perderás el conocimiento (vigilia), como cuando te zambulles en un profundo sueño y todo es borroso y confuso.
2. Como si formase parte del sueño, sentirás una vibración que gradualmente irá en aumento, especialmente en tu cabeza.
3. Se convertirá en una intensa vibración que incluso podrás percibir de forma auditiva como un pitido muy agudo y punzante en el interior de tu cabeza.
4. Puedes incluso notar unas fuertes pulsaciones en tu pecho, pero tranquilo, no es el corazón, es el Chakra Anahata en plena vibración.
5. Si eres capaz de traspasar ese umbral de intensas sensaciones, a los pocos segundos estarás flotando por encima de tu cuerpo dormido. ¡Lo habrás conseguido!

Una vez allí, muévete con libertad, pero sin alejarte demasiado de tu cuerpo físico. Experimenta y familiarízate con los movimientos. Desplázate por la habitación y luego por todo el hogar. Recuerda que puedes flotar y atravesar paredes. Cuando dicha práctica sea algo normal en tu vida, podrás alejarte hasta allí donde te lleve la mente.

Puede ser que tu proyección te lleve directamente hacia ese lugar reflejado en la imagen, así que disfruta de tu experiencia y cuando desees regresar simplemente piensa en tu cuerpo.

Nota: Si piensas en tu cuerpo físico durante la experiencia astral, el resultado será el súbito regreso al mismo, finalizando así tu viaje.

Para saber más sobre todo lo que te espera al otro lado y sobre las grandes posibilidades que se abrirán ante ti, te aconsejamos leer libros de calidad, como el mencionado anteriormente.

Y HASTA AQUÍ NUESTRA GUÍA PRÁCTICA

Esperamos que Astralis te ayude a alcanzar esas maravillosas dimensiones donde reina la Paz y el Amor más absolutos. Para lograrlo sé perseverante y no olvides tu práctica diaria. Empieza con ilusión y no permitas que se desvanezca. Sostenla, día a día, ya que en realidad ese es tu verdadero pasaporte.

Ante cualquier duda no olvides ponerte en contacto con nosotros a través de la Web de AQUAMANTA music. ¡Ah! Y no olvides compartir tus experiencias con nosotros.

***¡Luz en tu camino
y feliz experiencia con Astralis!***

