



Música y frecuencias binaurales para tu bienestar

Dreams | Sueños

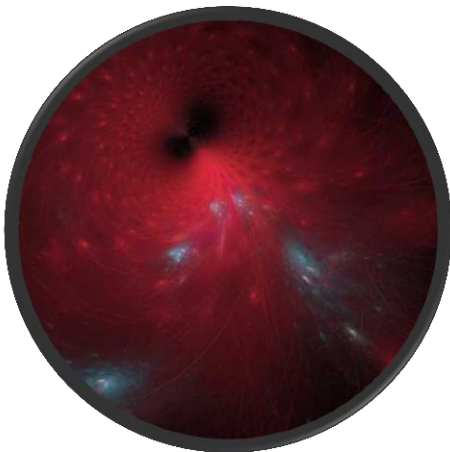
Duración: 20'00" - Formato: Flac

Música: David Salvans

Una música de lo más relajante y unas frecuencias profundamente efectivas convierten a esta pieza en un verdadero remedio contra el insomnio, el estrés y la falta de descanso. Música también indicada para la relajación profunda y la meditación previa al acostarse. Dreams es el verdadero encanto hecho sonido, el aliado que acunará tus noches conduciéndote a un agradable y profundo sueño reparador.

Dreams... Sueños... Música absorbente y sutilmente hipnótica capaz de transportarte de forma cautivadora al sueño más relajante y plácido. Atmosferas realmente sutiles y agradables de armónicas tonalidades que se combinan de forma perfecta con los característicos sonidos de la noche en plena naturaleza. Dreams no solo te llevará de la mano hacia ese bienestar tan deseado, sino que además te aportará un agradable momento de relax, idóneo para el descanso, y eficaz para lograr el tan deseado sueño al acostarse.

Las frecuencias de esta pieza binaural tienen el enfoque preciso para lograr el sueño y poder vencer el desequilibrante efecto del insomnio. Música apta también para la meditación y la relajación, así como para alcanzar agradables momentos de calma y de paz, siendo incluso un buen remedio ante problemas de estrés y cansancio acumulado.



Su Escucha

Durante su escucha, es muy importante tener en cuenta el volumen, ya que es aconsejable permitir que esta pieza musical se exprese de forma suave y sutil, para que en ningún momento entorpezca nuestro natural paso hacia el sueño profundo.

Acuéstate e inicia la sesión en una postura cómoda, preferentemente tumbado boca arriba y

con las extremidades ligeramente separadas. Realiza tres respiraciones lentas y profundas, llenando de oxígeno tus pulmones y, poco a poco, deja que tu respiración fluya de forma natural a la vez que escuchas y te dejas llevar por la música. Olvida todo y centra toda tu atención en los sonidos que vayan apareciendo. Dibuja una sutil sonrisa en tus labios y relájate cada vez más gracias al ambiente sonoro de ese fantástico paisaje de encantadores sueños.

Una sencilla y agradable visualización

Durante la escucha, si lo deseas puedes visualizar la siguiente escena:

En la parte más alta de un promontorio en plena naturaleza nocturna, permaneces sentado e inmóvil con las piernas cruzadas encima de una cómoda roca que se adapta perfectamente a la base de tu cuerpo. Desde allí, desde ese privilegiado trono natural, escuchas los sonidos que emergen de esa oscuridad tranquila, e inicias tres profundas respiraciones llenando de aire sano y fresco tus pulmones. Al iniciar la música, aparece un sonido envolvente que quizás te recuerde al aire, o al profundo murmullo del viento, un aliento de vibrante oxígeno que te abraza sutilmente en la oscura noche. Aprovecha ese instante para inhalar ese aire que repleto de Prana llenará de luz todo tu cuerpo. Siéntelo.

Cuando nuevamente llegue la calma, casi el silencio, observa, con tu visión interior, el nacimiento de la luna en su despertar. Observa como poco a poco aparece y emerge de entre un ondulante horizonte montañoso, elevándose bella y majestuosa ante ti. Con sus rayos ilumina tu rostro, y sientes dicha caricia, agradable y cálida, repleta de amor y gracia hacia ti. Sientes como a través de ese abrazo el universo entero expresa su amor hacia ti. Escucha su embriagador encanto y relájate cada vez más.

El cielo se cubre de estrellas, y tus ojos se cierran. Los sonidos y la música siguen suavemente fluyendo a tu alrededor y hacia tu interior. Llénate de ellos y dibuja una agradable sonrisa en tu rostro. Siente como la paz y el amor del universo llenan por completo todo tu Ser, y abandónate a esas sensaciones, humildes y de gran simplicidad, como la misma música que te conduce hacia ellas, hacia ese mágico paraje interior que hallarás siempre en ti cuando lo necesites. Humildes y simples, pero de una profundidad y calidez de sorprendente belleza.

Disfruta y saborea cada instante de esos 20 minutos de profunda paz, esa que te pertenece por derecho propio y llevas siempre contigo, en tu interior. La Vida te ha conducido hacia dicha experiencia porque eres merecedor de ella, así que disfrútala y recíbela con gratitud.

Sé feliz, ahora y siempre.