



Música y frecuencias binaurales para tu bienestar

Equilibrium

Duración: 20'00" - Formato: Flac

Música: David Salvans

Nuestro cerebro tiene dos hemisferios aparentemente iguales, pero cada uno de ellos cumple con una determinada función que los distingue, complementándose mutuamente. Uno de los aspectos más importantes para el desarrollo de nuestra mente es, sin lugar a dudas, un correcto equilibrio entre ambos hemisferios, algo que sin apenas darte cuenta podrás lograr mediante la escucha de esta pieza MusicLight.



Los descubrimientos más recientes en neurociencia indican que la integración o sincronismo de ambos lados del cerebro, son la clave principal para el logro de un mejor equilibrio e integridad en la persona, otorgándole la capacidad de una mejor visión del mundo. De hecho, se apunta a que un alto grado de sincronización permite alcanzar el universo del genio: una expansión de la consciencia a través de la cual la visión se vuelve mucho más rica y la capacidad creativa alcanza niveles realmente interesantes.



Su escucha

Busca un lugar tranquilo donde realizar esta sesión, preferentemente sentado, sea con las piernas cruzadas o cómodamente en un sofá o una silla. Los primeros minutos de esta pieza

musical nos conducirán a un estado de profunda introspección, serenidad y paz interior. Durante esta fase, nuestra misión es lograr acallar en lo máximo posible la multitud de voces que habitualmente acaparan nuestra atención. ¿Cómo lograrlo? Centrando o enfocando toda tu atención en un solo punto, como por ejemplo, en la siguiente escena o visualización:



Te encuentras en una gruta muy profunda, lejos de toda civilización. Ante la luz de tu lámpara aparecen multitud de formas y contornos de aspecto brillante y húmedo. El clima es agradable, no sientes ni frío ni calor. Observas con detalle las paredes, el suelo y el techo de donde emergen fantásticas estalactitas y estalagmitas que llaman tu atención por toda su belleza.

Transcurridos los primeros minutos y ya familiarizado con el entorno, busca un lugar cómodo para poder sentarte y permanecer en profundo silencio. Poco a poco tu mente se aquieta y el metabolismo de tu cuerpo se adapta a esa gran calma y quietud interiores. Es un silencio muy profundo, casi místico, capaz de elevar tu consciencia a niveles muy superiores.

A los nueve minutos, la pieza musical cobra un matiz muy distinto a través del ritmo y la melodía. Eso llamará tu atención e introducirá un leve paréntesis para que tomes consciencia del estado de paz y serenidad logrado hasta el momento. Ahora, dentro de tu visualización, ahí sentado en la gruta, cierra tus ojos y centra toda tu atención en la música. Obsévala en todos sus matices al igual que observaste la gruta. A medida que el ritmo se vaya desvaneciendo, también se desvanecerán las voces de tu mente. Siéntelo y permítele que así sea.

Sumérgete en esos momentos de profunda paz interior y exterior. La música ha regresado a ese estado de calma que invade todo tu Ser. En tus labios se dibuja una sutil y casi inapreciable sonrisa de placer y bienestar. Te sientes profundamente relajado y a gusto, en paz contigo mismo y con todo. Siente esa paz y sonrisa interior. Se trata de un bienestar muy especial, casi indescriptible.



Nuevamente, y alrededor del minuto 16, la música volverá a cambiar. Emergerá un nuevo ritmo cada vez más rico en matices. Es en ese punto cuando extenderás tus brazos, elevándolos ligeramente hacia los dos lados de tu cuerpo, tanto en la imagen interna de ti mismo, como con tu cuerpo físico.

Con las palmas de tus manos extendidas hacia arriba, sentirás como la energía fluye hacia tu interior. Si lo deseas, puedes visualizar esa energía como un haz de luz blanca que se derrama y es absorbida por tu cuerpo a través de las palmas de las manos. A medida que la música gana en intensidad, así también lo hacen las dos columnas de luz que iluminan tus manos. Esa energía te llenará por completo de rebosante paz, equilibrio, salud...

Siente como con la luz desaparece toda sombra interior, sea en la forma que sea, dolor, preocupación, nerviosismo, angustia... Ahí donde hay luz, no puede haber oscuridad, es así de simple. Es una experiencia de profunda limpieza en todos los niveles: físico, mental y espiritual.

Permanece así, absorbiendo esa luz, durante toda la fase final de la pieza. Son aproximadamente cuatro minutos. Para no cansarte, no eleves demasiado los brazos, simplemente sepáralos del cuerpo y extiéndelos ligeramente en actitud receptiva.

Al poco rato, la música se desvanecerá en tu silencio interior, finalizando así tu experiencia de sanación y equilibrio. Reposa tus brazos y permanece en ese estado de paz por unos minutos más, sin música y en silencio, saboreando el resultado.

Lo más importante es lograr que esa paz se extienda a lo largo del día llenándolo todo. Al principio, obviamente, no resulta fácil, pero con la práctica diaria, sin duda podrás lograrlo. Esa actitud relajada, llena de paz y serenidad, forman parte de tu natural forma de ser. Se trata pues de reconquistar eso que ya eres y te pertenece. Tras la práctica de 20 minutos MusicLight, lleva esa luz y estado superior de consciencia siempre contigo, durante todo el resto del día. Relaciónate y haz todo lo que tengas que hacer desde ese mismo centro que eres tú mismo. Verás como todo en tu vida cobra otro color, y poco a poco te conviertes en un atrayente imán de lo bello y positivo de la vida.

Paz y Amor para ti.