



Música y frecuencias binaurales para tu bienestar

Vitality | Vitalidad

Duración: 20'00" - Formato: Flac

Música: David Salvans

Una música que de forma sutil despejará tu mente y revitalizará tu campo energético gracias a unas estimulantes frecuencias y a una estructura sonora tan refrescante como el agua de una cascada. Lo más curioso es que lograrás alcanzar ese estimulante estado mental junto a una relajación y plenitud interiores realmente interesantes.



Vitality te ayudará en esos momentos de agotamiento o desanimo, cuando sientas ese cansancio interior físico y mental, o cuando necesites despejar tu mente por la mañana temprano.

Por la connotación del título, podríamos haber creado una pieza musicalmente activa en cuanto a ritmo se refiere, pero para conservar la tónica tranquila y relajante que caracteriza nuestra colección, hemos optado por otorgarle un matiz rítmico y sonoro capaz de permitirnos disfrutar de la música de forma amena y sin sobresaltos, permitiéndonos alcanzar un estado de consciencia profundo y relajado, pero a la vez refrescante y vital.

Su Escucha

Ideal por las mañanas o tras una dura jornada de trabajo. Escuchar preferiblemente sentado y con la espalda recta. Al iniciar la pieza, efectuar unas tres respiraciones lentas y profundas. Limitarse a escuchar sin distraer la atención con pensamientos ajenos a nuestra sesión MusicLight. Recrearse con los distintos pasajes musicales y con las sensaciones que vayan surgiendo.

Por las mañanas (para despejar la mente)

Siéntate con las piernas cruzadas o en una silla que te permita mantener la espalda recta. Si no hace frío, es interesante realizar este ejercicio al aire libre, en el balcón, en la terraza o en el jardín de la casa durante la salida del sol.

Realiza tres respiraciones profundas, llenando tus pulmones con el aire fresco de la mañana. Si te es posible, inicia la música en sincronismo con el despertar del nuevo día. Escucha y percibe todos los detalles, su paulatino despertar y desarrollo. Concéntrate y embriágate con cada nuevo sonido y detalle musical. Si lo deseas, puedes permanecer con los ojos abiertos contemplando todo lo que te rodea. Puedes mover lentamente la cabeza para observar cada detalle de ese nuevo amanecer, sintiendo como la luz y el frescor de la mañana invaden todo tu ser.

Durante la fase final y relajante de la pieza, cierra los ojos y repite tu mantra, afirmación u oración preferidos. Por ejemplo: "Doy gracias por este nuevo día repleto de nuevas oportunidades y agradables sorpresas por llegar. Me siento alegre y positivo, en comunión con la vida y con mi verdadero Ser interior..." Expresa con tus propias palabras la oración que te ayude a canalizar y exteriorizar lo más bello que hay en ti, para que ese sentimiento de amor, plenitud y abundante Luz te acompañen durante el transcurso del día. Sé sincero y siente cada palabra como algo sagrado que cobra vida en tu interior y se expresa sin limitación alguna hacia el exterior, formando una bella aura de abundante y cálida Luz.

Al finalizar la pieza, abre nuevamente los ojos y levántate. Estira todo tu tronco, tus brazos, tus piernas... estira tu cuello, moviendo y rotando cuidadosamente la cabeza. Realiza una última y profunda respiración absorbiendo la energía del sol e inicia tu nuevo día con una mente despierta, positiva y llena de entusiasmo.

Durante el día o al anochecer (para serenar, relajar y descansar la mente)

Siéntate o tumbate cómodamente, preferiblemente encima de una superficie plana, como por ejemplo en una alfombra o moqueta, o en el césped de tu jardín siempre que esté seco y sea agradable para ti. Inicia la música y siente como cada fase de la misma te ofrece la oportunidad de, en primer lugar, desconectar de todo lo que te rodea, en especial de la dura jornada de trabajo, y finalmente conectar contigo mismo y serenar tu mente.

Durante toda la primera fase de la pieza, caracterizada por sus cambios y connotación rítmica, siente como el cansancio y el estrés, abandonan tu cuerpo y tu mente. Las preocupaciones se desvanecen para dejar espacio a un nuevo estado de paz, alegría y plenitud. No prestes atención a nada ajeno a la música. Solo el bienestar puede ser tu única distracción.

Durante la fase final de la pieza, ya carente de ritmo, siente como de tu interior brota una fuente de Luz realmente poderosa y refrescante. Visualízala, intenta sentirla y verla con los ojos de tu interior. Percibe como la abundante energía invade todo tu Ser de forma gradual a medida que evoluciona la música. Siéntete vital, con la mente abierta y despejada, pero también serena y relajada. Saborea cada segundo y siente el gozo de permanecer en tu centro durante los últimos minutos de Vitality.