

VISION LIGHT



Meditaciones guiadas para tu bienestar



PRANYAMA

Guión, Música y Voz: Antonio Jesús Asián

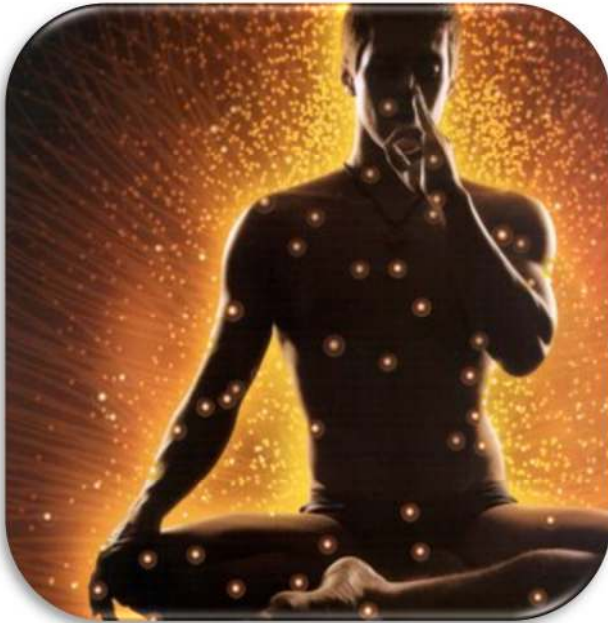
Presentación: Julián Díaz Cantarero

Masterización: David Salvans

Duración: 20'00" - Formato: MP3 Calidad CD

En esta ocasión, nos adentramos en la técnica de la respiración completa, una toma de contacto íntima a través del elemento aire y la respiración en su máxima expresión. Con Pranyama lograrás relacionarte de forma más consciente y efectiva con tu capacidad pulmonar, al integrar las distintas respiraciones: abdominal, costal y clavicular.

Bien sabemos que existen infinidad de técnicas respiratorias, unas más complejas que otras, pero a través de AQUAMANTA music elegimos ofrecer una correcta base como inicio al propósito de dotar a todos nuestros usuarios, desde los principiantes a los más aventajados practicantes, de una herramienta sumamente útil para empezar a trabajar de forma consciente con su respiración. Mediante este ejercicio, hallarás un estímulo que te permitirá profundizar en la práctica consciente de la respiración "Completa", obteniendo todos los beneficios a nivel físico, emocional y mental.



Pranayama y emociones

El Pranayama es una técnica o práctica del Yoga que nos enseña a controlar nuestra respiración para sanar nuestro cuerpo y equilibrar nuestra mente. La respiración consciente es una de las claves del Yoga que considera que la respiración es la puerta de acceso a la purificación del cuerpo y la mente, ya que el aire es la energía vital, es decir, la vía primaria por donde fluye el Prana.

El control del sistema respiratorio facilita la revitalización del cuerpo gracias al aumento de la capacidad pulmonar y a la oxigenación del torrente sanguíneo. Pero además, el Pranayama favorece la atención, la concentración, la serenidad y el equilibrio físico y mental. Existe una relación entre el control de la respiración y el de las emociones (la ansiedad está relacionada con la respiración torácica), de tal forma que un cambio en el proceso respiratorio también permite interrumpir o controlar patrones de respuesta emocional no deseados.

Fases de la respiración completa

Todo el proceso se realiza por la nariz para poder filtrar el aire (y sus bacterias) a través de la velloidad de las narinas y adecuar la temperatura del aire a la del cuerpo. También se inhala por la nariz para absorber la máxima cantidad de Prana y dirigirlo al sistema nervioso central y al cerebro. En la inhalación ingresa oxígeno (cuanto más prolongada sea, mayor cantidad del vital elemento será incorporada) y en la exhalación salen dióxido de carbono y el oxígeno no utilizado.

En cuanto al Prana, que es la energía contenida en el aire, sigue caminos paralelos a los de la respiración: al inhalar ingresa y al exhalar se distribuye.

Veamos ahora las tres distintas fases de esta respiración:

- **Baja o abdominal (la más común):** durante la inspiración el diafragma desciende para que el aire entre en los pulmones; el abdomen se hincha y masajea las vísceras, bazo, estómago y páncreas favoreciendo su funcionamiento. En la espiración el diafragma sube y el estómago desciende hundiéndose. La respiración baja o abdominal es relajante pero si se realiza de forma continua provocará una excesiva distensión de los músculos abdominales y el encorvamiento de la espalda (mala postura). Esta respiración relaja la parte torácica, el cuello y la cara haciendo que los músculos de la caja torácica y del cuello aflojen los faciales y éstos, a su vez, los de los órganos de percepción (ojos, oídos, nariz, lengua y piel).
- **Media, intercostal o torácica:** es una respiración incompleta que se lleva a cabo con los músculos de las costillas que expanden la caja torácica.
- **Alta o clavicular:** es la respiración más superficial. Requiere un máximo de esfuerzo para obtener el mínimo de aire. Durante la inspiración, los hombros y las clavículas se levantan mientras se contrae el abdomen.
- **Respiración completa o profunda:** es la suma de las tres anteriores. Al inspirar, se llenan las partes inferior, media y alta de los pulmones, y al exhalar, el aire se elimina en orden inverso (como al llenar un vaso de agua). El pecho y los hombros deben quedar inmóviles y pasivos durante todo el proceso. Solamente las costillas se expanden durante la inhalación, y se contraen durante la exhalación, como un fuelle.

Efectos fisiológicos

Tonificación de todo el sistema respiratorio. Masaje y estímulo del corazón. Estímulo y mejora del funcionamiento del estómago, el bazo, los riñones, el hígado y la vesícula gracias a los movimientos peristálticos. Mejora en el equilibrio del sistema endócrino. Depuración de la sangre gracias a una mayor eliminación del gas carbónico y a una mayor oxigenación. Aumento de la salud de todos los órganos y tejidos. Mayor resistencia inmunológica. Más vitalidad y energía.

Al caminar podemos también llevar a cabo una buena y sana respiración:

Efectuando una respiración completa, prolongando la inspiración durante 6 pasos, reteniendo el aliento 3 pasos, y sosteniendo la espiración 12 pasos.

Efectos psicológicos

Despertar y consciencia de nuestra energía vital o psíquica. Desarrollo de la confianza y el dominio de uno mismo. Mayor grado de tranquilidad y relajación mental. Canalizar correctamente las emociones.

Aspectos a tener en cuenta

Después de vaciar bien los pulmones, se comienza con la respiración abdominal, que no debe ser un trabajo de los músculos de la cintura, sino simplemente la relajación del vientre, que inicia por sí misma el proceso respiratorio.

La respiración abdominal hace que el hígado se descongestione, y la vesícula evacue oportunamente la bilis. Ambas cosas previenen la formación de cálculos. El bazo, el estómago, el páncreas y todo el tubo digestivo son masajeados, favoreciendo su buen funcionamiento.



En la respiración costal, nos concentramos en la separación de las costillas, lo cual provoca, luego del llenado de aire de la parte abdominal, que los pulmones sigan recibiendo aire.



La respiración debe ser cómoda, no se deben hacer esfuerzos. La propia relajación ayuda en la profundidad del proceso respiratorio, que debe ser lento y silencioso. El silencio es la medida de la lentitud óptima de una correcta respiración. Si no nos escuchamos respirar, es que estamos procediendo con la lentitud adecuada.

La respiración lenta mejora todos los procesos orgánicos y suele aportar larga vida. Exhalar más lentamente calma la mente. Inhalar más lentamente la energiza. Equilibrar la entrada y salida de aire también equilibra los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro, que al recibir más oxígeno y más sangre producirá pensamientos más intensos y vibrantes. De todas las funciones de nuestra vida vegetativa, sólo una obedece a nuestra voluntad, y es la respiración. Podemos modificar voluntariamente los movimientos de nuestra caja torácica, actuando así sobre la composición química de la sangre.

La respiración completa puede practicarla a cualquier hora y en cualquier lugar, parado, sentado o acostado.

Técnicas de pranayama

En la práctica del Yoga, además de la respiración completa y consciente, se practican otras técnicas respiratorias concretas, que también se conocen como Pranayama. Los ejercicios de respiración yóguica enseñan a controlar el Prana y, por tanto, la mente.

Algunas de estas técnicas son:

- Tranquilizantes (Bhramari, Ujjayi, Vayu).
- Vitalizantes (Bhastrika, Kapalabhati, Surya Bheda).
- Equilibrantes (Nadi Sodhana, Samavritti).
- Refrescantes (Shitali, Sitkari, Kaki).

Otras técnicas:

- Respiración Anuloma Viloma.
- Respiración Bhramari, "de la abeja".
- Respiración Simhasana, "del león".
- Respiración Nadhi Sodhana.
- Respiración bipolar o alternada (Sukha Pranayama), que sirve para equilibrar e igualar la corriente pránica que pasa por ambas fosas nasales. Además, es sedante y agudiza la concentración.

Meditaciones e Imágenes Guiadas VisionLight



El método de Meditación o Imagen Guiada, es una propuesta terapéutica que combina distintos métodos de relajación, interiorización y transformación, a través del poder de la música y las imágenes autogeneradas mediante la ayuda y guía del terapeuta profesional.

En VisionLight te ofrecemos una cuidada selección de Imágenes guiadas, para las cuales hemos tenido muy en cuenta la calidad y originalidad de los textos, la música original, la dicción, locución y voz, con el objetivo de satisfacer las necesidades más exigentes, manteniendo en todo momento los criterios de calidad propios de los productos de AQUAMANTA music.

Detallamos aquí algunos de los beneficios a obtener mediante su escucha:

- Apoyo para enfrentar el dolor y cansancio físico.
- Superación personal ante problemas de adicción y desequilibrios varios.
- Encauce correcto para las emociones y su expresión (liberación).
- Fortalecer los recursos internos a través del lenguaje simbólico o metafórico de las imágenes sugeridas por el profesional.
- Mayor autoconocimiento y aceptación.
- Mejora de la actitud ante las adversidades, derivando a una mejor calidad de vida y bienestar integral.

Su Escucha

Puedes reproducir estas meditaciones desde tu ordenador o mediante un reproductor MP3 o MP4. También puedes pasarlas directamente a CD para poder escucharlas mediante cualquier reproductor de CD's, aunque si lo deseas, puedes adquirirlas directamente en este formato.

- Busca un lugar confortable, alejado de distracciones, recomendamos apagar el teléfono e indicar si fuera preciso no ser molestado durante la sesión de 20'.
- Temperatura agradable y luz tenue. Tener una manta a mano ya que durante el proceso de relajación la temperatura corporal tiende a descender.
- Elige la postura con la que te sientas más cómodo, procurando siempre mantener la espalda erguida para una correcta respiración.
- Utiliza la respiración abdominal durante la sesión e incorpora esta saludable respiración en tu vida cotidiana.
- La escucha puedes realizarla con o sin auriculares.

El Poder del Sonido

Desde tiempos muy remotos, la música y el arte han contribuido al crecimiento y desarrollo global de la persona, un hecho que ha llegado a cristalizarse en diferentes aplicaciones y disciplinas, una de ellas, la Musicoterapia.

En la actualidad, la Musicoterapia trabaja con el sonido y la música desde una vertiente científica, y se trata de un proceso interpersonal muy útil y efectivo que ha obtenido grandes resultados en distintos ámbitos y aplicaciones de nuestra sociedad actual:

En el ámbito educativo, en la rehabilitación social, en los campos psicoterapéutico, médico, geriátrico, psiquiátrico... Siendo efectivo ante las enfermedades de carácter psíquico, deficiencia mental, deficiencia sensorial, deficiencia motriz, adicciones, geriatría, enfermedades crónicas...

Sin olvidar su gran capacidad de apoyo y dirección en el terreno del desarrollo interior más elevado o espiritual, así como también del potencial interno inherente de cada persona.

En resumen

La musicoterapia es la aplicación científica del sonido, la música y el movimiento a través del entrenamiento de la escucha y la ejecución sonora, integrando así lo cognitivo, lo afectivo y lo motriz, desarrollando la conciencia y potenciando el proceso creativo.

- ✓ La música como medio de expresión y de comunicación favorece el desarrollo emocional, mejora de un modo considerable las percepciones, la motricidad y la afectividad de la persona.
- ✓ La música suscita a la actividad, promoviendo la aceptación y la acción que conlleva goce y satisfacción tanto a nivel individual como grupal.
- ✓ Estimula nuestros receptores sensoriales propioceptivos, táctiles y auditivos.
- ✓ Se consigue mayor equilibrio psicofísico y emocional, estableciéndose una comunicación más directa a través del arte, siendo ésta más inmediata y profunda que la palabra.



Gracias por confiar en nuestros productos.

Atentamente, AQUAMANTA music

www.aquamanta.com