

VISION LIGHT

Meditaciones guiadas para tu bienestar



AUTOESTIMA

Guión, Música y Voz: Antonio Jesús Asián

Presentación: Julián Díaz Cantarero

Masterización: David Salvans

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

Autoestima es una visualización guiada orientada a redescubrir el gran potencial que hay en tu interior. Un ejercicio de puesta a punto que te ayudará a alcanzar una mayor integridad y elevación personal.

Gracias a unas sencillas pautas a través de la voz guiada, se te conducirá hacia ese natural origen exento de limitaciones y condicionamientos que yace en tu interior, permitiéndote experimentar nuevamente la esencial capacidad de ser libre y afrontar cualquier tipo de reto o cambio en tu vida.

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 AQUAMANTA music 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