



VIVIR CON BIENESTAR

Recurso práctico nº 11:

Vibrar de pie desde las rodillas

Pregunta:

¿Para qué vibrar?

Ejercicio y bienestar:

En el organismo humano conviven cooperativamente del orden de 90 billones de células, todas ellas habitando en un inmenso mar que las contiene, ya que en un 80% somos agua. De modo que podríamos decir que nuestras células viven flotando en un mar de agua ligeramente salada.

Con el paso de los años se va perdiendo agua y las células, por efecto de la presión gravitatoria, se van acercando unas a las otras, incluso se juntan llegando casi a desaparecer el espacio intercelular necesario entre ellas para su adecuada hidratación y nutrición.

La vibración supone una ligera agitación de las aguas del cuerpo con el fin de que las células se puedan ir separando suavemente para ir reencontrando cada una su propio espacio, a la vez que supone una limpieza, aunque solo momentánea, ya que las impurezas y residuos tóxicos de la combustión celular, son a veces tan abundantes, que el sistema linfático no puede realizar esta limpieza de manera completa y total eficacia por lo que requiere de ayudas adicionales. La vibración limpia los alrededores de las células y deposita estos residuos en los vertederos y salidas naturales.

Pregunta:

Vaya, al parecer se produce toda una limpieza interna, pero ¿Qué tipo de síntomas o sensaciones se perciben durante la vibración y después de ella?

Ejercicio y bienestar:

Vibrar produce de inmediato un efecto relajante y tranquilizador, como si cada una de nuestras células encajara en su espacio o hábitat natural. Es como un desahogo continuo que genera mucho bienestar. Al finalizar se produce un efecto de cosquilleo u hormigueo muy suave en todo el cuerpo que resulta muy placentero.

Pregunta:

¿Pero por qué vibrar y no otro tipo de ejercitación más intensa y agitada?

Ejercicio y bienestar:

Nuestro cuerpo es energía según los principios de la física aún hoy vigentes, la célebre fórmula de Einstein en la que la Energía es igual a la masa por su aceleración al cuadrado. Una de las manifestaciones que conocemos de la energía es la vibración, que tiene la peculiaridad de ser una energía que podemos producir de manera autónoma y además graduarla a la intensidad que a nuestro cuerpo le resulte más adecuada. Es una energía barata, limpia y con libre disposición de cada ser humano, no hay otra que dé tantos beneficios con tan poco gasto. Respecto del grado de intensidad y duración del proceso vibratorio cada persona puede decidir libremente lo que mejor le convenga en cada momento.

Pregunta:

¿Y cómo empezamos a vibrar y a hacerlo de un modo que sea generador de bienestar y salud?

Ejercicio y bienestar:

El modo más habitual y natural para vibrar es la posición bípeda, de pie, con los pies y las piernas paralelos, las rodillas ligeramente flexionadas, el espinazo alineado y estirado, las manos, brazos y hombros completamente relajados y la mirada hacia el frente, sin tensión en la cara y el cuello.

Para vibrar tan solo se necesita unos breves segundos de concentración en sí mismo, lo que denominamos centrarse mediante la atención a la respiración. Cuando la persona considere que ya está centrada puede empezar, muy suavemente, a generar desde las rodillas ligeras vibraciones y ondulaciones que se comunican al tronco, la cabeza y los brazos, hasta envolver a todo el cuerpo.

Conviene mantener la boca ligeramente abierta y hacer vibrar a la vez las cuerdas vocales emitiendo sonidos guturales suaves y continuados, de modo que la vibración se inicie también desde dentro hacia fuera.



Pregunta:

¿Y cuándo sabe una persona que lo hace bien o que ya es suficiente sesión para la necesidad de cada cual en un día determinado?

Ejercicio y bienestar:

Hay que confiar en la sabiduría natural y abandonarse a la vibración que uno mismo genera, tratando de mantener la mente tranquila, sin hacer caso a los pensamientos que surjan, tan solo vibrar y vibrar. Cada persona tiene que practicar cada día un ratito, entrenándose con atención y disciplina y muy pronto se convertirá en experto. Cada persona se va dando cuenta de que progresivamente suelta tensión acumulada en los brazos, en la cara, en el cuello o en los hombros. Es un efecto tan notorio que cualquiera se da cuenta de inmediato.

Pregunta:

¿En qué casos está recomendado y en qué otros está contraindicado?

Ejercicio y bienestar:

No tiene ninguna contraindicación, ya que la intensidad y duración de la vibración la elige y controla cada persona según sea su necesidad. Está especialmente indicada para todas aquellas personas que padecen dolores articulares y musculares, para aquellas que acumulan exceso de estrés y en general para todas las personas que necesitan tranquilidad, sosiego y paz para vivir mejor, especialmente en primavera, que es la época de la renovación energética.