

RONDA DEL SOMONTANO

30. CONTRAPORTADA del BIENESTAR



Gozosa Vibración

RS. ¿Para qué y por qué vibrar?

EB. Según los principios de la teoría cuántica la energía es vibración. Los seres humanos también somos energía. Nuestro cuerpo es energía y funciona con energía, de modo que vibrar es un modo natural y congruente de activar todo el organismo para que sea capaz de autorregularse con funcionalidad y eficacia.

RS. ¿Por qué vibrar en primavera y no en verano o en invierno?

EB. La vibración es una activación eficaz y holística que puede llevarse a cabo en cualquier época del año si se considera necesaria porque una persona se siente desganada, entumecida o sin vitalidad, sobre todo en las primeras horas del día que son las de mayor calidad, energéticamente consideradas, pero es una ejercitación típica de primavera porque es una manera muy sencilla y rápida de adaptarse al entorno, de ahí que se aconseje durante esta estación en la que se producen cambios súbitos de humedad, luz y temperatura.

RS. ¿Durante cuánto tiempo es aconsejable practicar la vibración consciente y holística como os gusta denominarla?

EB. Siempre añadimos el calificativo de consciente al trabajo que recomendamos porque al hacerlo así se aumenta exponencialmente su rendimiento y efectos positivos, lo de holístico hace referencia al ser considerado como un todo, como un sistema global, que afecta tanto al cuerpo como a la mente, a las emociones como a las sensaciones y los sentimientos, absolutamente a todo el ser.

Las vibración puede durar tanto tiempo como lo necesite la persona que se ejercita. Es una agitación global del cuerpo de modo que cuando la persona sienta que todo su ser está vibrando en una especie de bucle, espiral u onda energética que le afecta desde los pies hasta la cabeza, de la que tiene consciencia pero no parece controlar, es un indicador de que ha llegado a un punto excelente de soltura vibratoria.

RS. ¿Qué efectos inmediatos tiene la vibración sobre la persona que la practica?

Practicar la vibración consciente supone mecerse armónica y lentamente mediante el ritmo interno, lo que implica que los noventa billones de células que componen el cuerpo humano se pongan a bailar dulce y suavemente dentro de un espacio acuoso, tal y como hacen las practicantes de natación sincronizada. Al agitarse, los fluidos corporales llegan a todos los rincones del cuerpo hidratándolos y la sensación de bienestar, confort y relax es inmediata.

RS. ¿Cómo es aconsejable practicar la vibración, de pie, sentado o acostado?

Se puede vibrar desde cualquier postura pero la más aconsejable para iniciarse es la postura bípeda, ya que permite vibrar de manera inmediata con tan solo flexionar las piernas ligeramente y desde las rodillas iniciar una suave vibración que afecte desde las caderas hasta la cabeza. Conviene adoptar una postura bípeda relajada, con los pies paralelos a la distancia de los propios hombros, las piernas ligeramente flexionadas, la pelvis en retroversión, con el pubis y las caderas hacia atrás y el sacro hacia adelante, la cara, los hombros y brazos relajados y la mirada al frente. Un buen indicador de que la vibración empieza a surtir efectos positivos es la progresiva relajación de la cara, la distensión del maxilar inferior y la apertura de la boca, incluso a veces cae la lengua hacia afuera, las manos, antebrazos y brazos cuelgan inermes y es frecuente que con cada exhalación se emitan sonidos guturales, lo cual implica que la vibración está alcanzando ya a los órganos internos del cuerpo.

Otro modo de vibrar muy eficaz es hacerlo desde la postura cuadrúpeda empezando la onda vibratoria desde los codos y la pelvis dejando colgar la cabeza hacia el suelo inerte.

Finalmente, la postura base de restauración, tendido supino en el suelo con las piernas flexionadas y apoyando las plantas de los pies en el suelo, es ideal para vibrar desde el centro, la pelvis, dando suaves golpecitos con el sacro sobre el suelo. Así como la vibración desde la columna, elevando brazos y piernas para hacer vibrar suavemente manos y pies y que la vibración afecte a todo el cuerpo pero muy especialmente para que penetre por todo el conducto que aloja a la espina dorsal.