

Mecerse con el ritmo interno, un festín de sensaciones



Según los principios de la teoría cuántica la energía es vibración. Todo el universo está en constante vibración aunque normalmente no seamos capaces de percibirlo, pues incluso las montañas aparentemente más estáticas e inmóviles lo están.

También la vida fluye gracias a la energía vibratoria. Durante la primavera todo parece despertarse y nuestro cuerpo también, es en esta estación del año cuando mejor se puede sintonizar con esta energía vital presente en el organismo humano susceptible de conectarse con todo el universo.

Practicar la vibración consciente y voluntaria supone mecerse mediante el ritmo interno, lo que implica de inmediato que los aproximadamente noventa billones de células que componen el cuerpo humano se pongan a interpretar una armoniosa y dulce danza que desencadena en el cuerpo un torrente de bienestar y felicidad.

Se puede vibrar desde cualquier postura pero la más aconsejable para iniciarse es la postura bípeda, ya que permite 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, 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.

Es preferible iniciar la vibración muy lentamente hasta percibir que todo el cuerpo se sintoniza con esta frecuencia hasta lograr vibraciones holográficas, de todo el cuerpo a la vez. Cuando esto ocurre el protagonista llega a perder el control directo de la vibración y es el cuerpo quien de un modo autónomo logra activar y modular estas acciones.

En los inicios conviene no alargarse durante mucho tiempo con esta espiral vibratoria, pues es posible que ante lo extraño de la situación la mente se asuste y aparezca el miedo que paraliza de inmediato el proceso. Hay que ir

muy poco a poco y con el tiempo y la adquisición de experiencia, cada persona se irá adentrando en estas suaves sacudidas que agitan y despiertan todos los rincones del cuerpo humano logrando que los fluidos lleguen a todas partes, con los excelentes beneficios que para la salud y el bienestar tiene este efecto hidratante.

Practicar la vibración consciente es un modo de despertar a la vida, por esto conviene hacerlo durante las primeras horas de la mañana y las primeras semanas de la primavera. No obstante, con la experiencia cada persona irá descubriendo en qué momentos del día y estaciones del año le conviene practicarlo, dado que se trata de una activación y liberación muy intensa de todo el organismo que interesa realizar siempre que la persona se encuentre baja de ánimo y vitalidad.

Otras posturas muy recomendables para realizar esta práctica vibratoria es la sentada, a ser posible sobre un taburete sin respaldo que permita percibir el ajuste de todo el tronco y dejar caer libremente los brazos.

La postura de cuadrupedia, con manos, rodillas y pies apoyados sobre el suelo, tiene efectos terapéuticos muy intensos, ya que permite dejar colgando el cuello y la cabeza por lo que las ondas vibratorias inciden en la masa cerebral suponiendo un flujo antiestrés muy potente.

También es aconsejable la postura de triple restauración, que ya en sí misma resulta sumamente beneficiosa (tendido supino en el suelo con las piernas y brazos elevados y estirados, con las palmas de las manos y las plantas de los pies mirando al techo), ya que permite liberar de tensión y rigidez piernas y brazos con las vibraciones.

Cada persona tiene que ir experimentando qué posturas y en qué momento le interesa practicar la vibración consciente para obtener los mejores beneficios.