



MEDITAR CON LA NATURALEZA

¿Qué sonido necesito hoy?

Realizo para ti esta selección de bandas sonoras naturales reales, para ayudarte a elegir el sonido y la energía adecuados para acompañar tus meditaciones personales o colectivas, respetando tu sentir del momento y acompañándolo con la energía de la naturaleza, que considero siempre deseosa de sostenernos en nuestros mejores y peores momentos.





1. ATARDECER EN LA TAIGA / BA03

<https://soundandlife.com/producto/ba03-atardecer-en-la-taiga/>

Meditación sostenida por la pureza de la taiga canadiense, bajo el círculo polar ártico.

Grabación realizada en el norte de Canadá.

Duración: 25 minutos



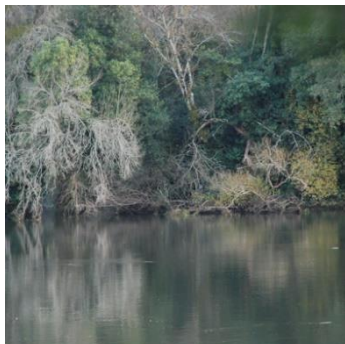
2. LA CUEVA DEL AGUA / BA10

<https://soundandlife.com/producto/ba10-la-cueva-del-agua/>

Meditación para localizar bloqueos emocionales en el cuerpo y liberarlos desde la energía del corazón.

Grabación realizada en las cuevas de la playa de las Lagoeas, en Galicia.

Duración: 51 minutos



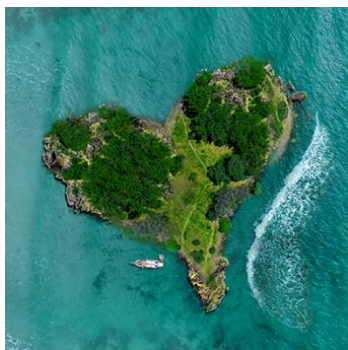
3. EL ALBA ANTES DE ILUMINAR EL ESTE / BA18

<https://soundandlife.com/producto/ba18-el-alba-antes-de-iluminar-el-este/>

Meditación bajo la energía más pura y vital del día. Una meditación para cargarse de vitalidad y positivismo.

Grabación realizada al alba, cuando los primeros rayos de luz acarician el agua, en la Illa de Fillaboa, junto al río Miño en la frontera con Portugal.

Duración: 21 minutos.



4. CORAZÓN / BA19

<https://soundandlife.com/producto/ba19-chakra-del-corazon/>

Meditación destinada a armonizar y sentir el chakra del corazón.

Grabación procedente de la playa de Melide, en la isla de Ons.

Duración: 49 minutos



5. AMANECER DEL 11.11.11 / BA27

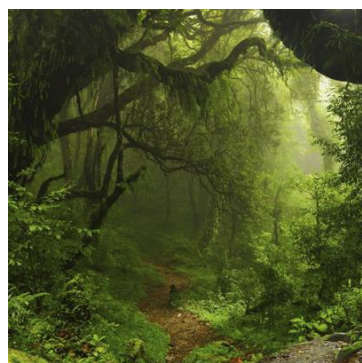
<https://soundandlife.com/producto/ba27-11-11-11-silencio-interno/>

Meditación indicada para principiantes.

Ayuda a reducir el flujo de pensamientos indomables, estimula la pineal y aporta una agradable sensación de contacto físico con la tierra y con los primeros chakras.

Grabación realizada al amanecer del 11.11.11, durante una meditación mundial en la que se observó cómo la tierra respondía facilitando frecuencias de conexión a tierra y de activación de la pineal. En el Pequeño Tíbet, Portugal.

Duración: 56 minutos



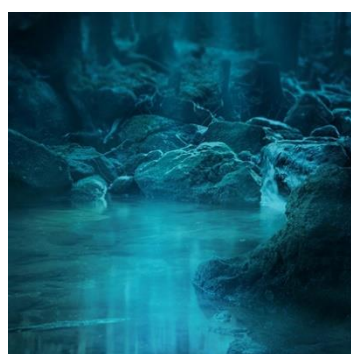
6. VII CHAKRA - SELVA DE MALASIA / BA28

<https://soundandlife.com/producto/ba28-viio-chakra-el-proposito-superior/>

Sonido para una meditación cuyo propósito es entrar en un silencio profundo de conexión con el VII chakra (tu propósito superior), con el soporte de una clara activación del primer chakra.

Grabación realizada en la selva de la isla de Pangkor Laut, en Malasia.

Duración: 49 minutos



7. EL NACIMIENTO DEL AGUA / BA41

<https://soundandlife.com/producto/ba41-el-nacimiento-del-agua-1hora/>

Meditación indicada para calmar el sistema nervioso o los estados de ansiedad y miedo.

Grabación realizada en el Pirineo catalán, en el valle de Sant Joan de l'Erm.

Duración: 59 minutos



8. ARROYO EN LA SELVA DE TELUK BATIK - MALASIA / BA49

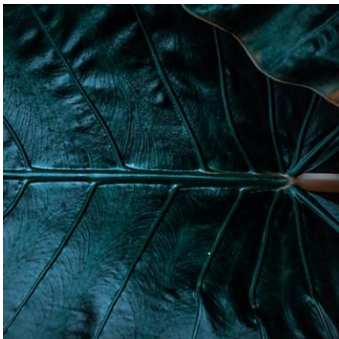
<https://soundandlife.com/producto/ba49-arroyo-en-la-selva-de-teluk/>

Una meditación sostenida por la alegría y el frescor de la selva.

Favorece una experiencia de conexión con la energía del corazón y con el VII chakra.

Grabación realizada en Teluk Batik, Malasia.

Duración: 22 minutos



9. ISLA DE PANGKOR LAUT / BA50

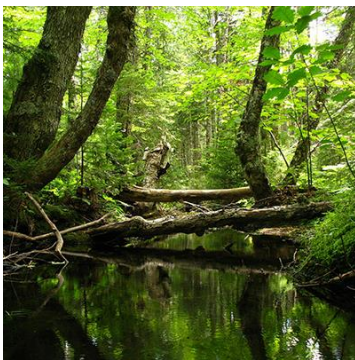
<https://soundandlife.com/producto/ba50-isla-de-pangkorg-malasia/>

Meditación centrada exclusivamente en el flujo de la pineal.

Indicada para el mediodía o las primeras horas de la tarde. Favorece un estado de silencio muy físico.

Grabación realizada en isla de Pangkor Laut, Malasia

Duración: 22 minutos



10. LA RIVIÈRE DES COULEURS / BA55

<https://soundandlife.com/producto/ba55-la-riviere-des-couleurs-a-los-pies-de-maria-magdalena/>

Una meditación sostenida por la calma del atardecer y por una transparente conexión con la naturaleza y con el agua.

Grabación realizada en el valle des Couleurs, bajo la cueva iniciática de María Magdalena, en Rennes-le-Château (Francia).

Duración: 1 hora y 28 minutos



11. LE BÉNITIER DE MARIA MAGDALENA / BA58

<https://soundandlife.com/producto/ba58-le-benitier-de-maria-magdalena/>

Meditación de activación del chakra del corazón.
Indicada para meditaciones de compasión y amor.
Grabación realizada en el lugar donde María Magdalena bautizaba, en el río Sals, en Rennes-les-Bains (Francia).

Duración: 1 hora y 51 minutos



12. ALIANZA / BA61

<https://soundandlife.com/producto/ba61-alianza/>

Meditación de silencio, alegría y contemplación de los campos vibratorios de la noche, en el periodo en que vivimos el confinamiento domiciliario y en el que la naturaleza se expresó en su más perfecto equilibrio.

Una meditación ideal para épocas de incertidumbre o miedo,

Grabación realizada en el Maresme, en Catalunya.

Duración: 49 minutos



13. LA NOCHE DE LA LUZ / BA78

<https://soundandlife.com/producto/ba78-la-noche-de-la-luz/>

Meditación para profundizar en el silencio interno y en el pulso de un nuevo comienzo para ti.

Grabación realizada en una fuente que brotó el día del solsticio de verano, tras años de sequía, en la Alta Anoia (Catalunya).

Duración: 1 hora



SENTIR LA LUZ, EL AGUA Y EL BOSQUE

¿Que necesito hoy?
Pequeña guía

Para calmar el sistema nervioso y la ansiedad: 7, 12

Para liberar bloqueos emocionales: 2

Para abrir y armonizar el corazón: 2, 4, 8, 11

Para entrar en el silencio profundo: 6, 9, 12, 13

Para enraizarse en la tierra: 5, 6

Para despertar la pineal: 5, 9

Para conectar con el propósito superior: 6, 8

Para cargarse de vitalidad y alegría: 3, 8

Para dar los primeros pasos: 5

Para un nuevo comienzo: 13

Para sentir la calma y la pureza de la naturaleza: 1, 10

Para estados de ansiedad o miedo: 7, 11

*

Nota Importante

Puedes escuchar una demo de cada sonido pulsando sobre el enlace que aparece bajo su título.

Es muy importante que todos estos sonidos se utilicen a un volumen muy suave, algo así como un perfume. Esto tiene una explicación científica: por un lado, la naturaleza suena habitualmente en un rango de 25 decibelios y, por otro, nuestras células necesitan reconocer el sonido en este rango. Si lo pones más fuerte, es como si recibieran una información de alarma en lugar de sosiego.

Por eso te recomiendo que siempre, en cualquier circunstancia, tanto si escuchas el sonido como ambiente como si lo haces con cascos, tengas en cuenta que el volumen ha de ser suave, para que

tu sistema nervioso lo reconozca y reaccione a él de la forma indicada.

Todos los sonidos que aparecen en esta guía son grabaciones reales que no han sido manipuladas. Por este motivo, tu cuerpo va a reaccionar rápidamente a su presencia.

www.sonidoyvida.com

