

Trabajo Final Terapia del Sonido

Tema: Sexo consciente. (Potencialidad)

Introducción

De acuerdo a técnicas milenarias como el Tantra (India) y el Tao del Amor (China, Tailandia), el Sexo no sólo es la unión física (material) de dos cuerpos, usualmente son cuerpos femenino y masculino, pero pueden ser del mismo género; es la unión de la energía de los participantes, para que esa energía se genere y circule por los cuerpos. Es un estado de consciencia despierta, amor y entrega total. Para esto se requiere atención plena, tranquilidad, calma, intensidad, fortaleza, entrega, éxtasis. Para mezclar el amor en ese tiempo y espacio, que esa unión exista. Así la energía que fluye en esa entrega es de amor puro, con esta flujo sucede una conexión más allá de los cuerpos, una conexión que llega al infinito, una conexión con el universo, un estado extático es el que se genera cuando esto es hecho así: despierto, consciente, amándose uno mismo a través del otro.

Instrucciones del Método. Pasos para alcanzar una sexualidad consciente.

Se recomienda escuchar una vez al día por la noche antes de dormir o justo al momento de hacer el amor, para potenciar los procesos que integran un encuentro sexual consciente. Es posible escuchar los audios de manera independiente para destacar alguna de estas potencialidades, pero se recomienda escucharlos juntos. Se entregará el audio unido y cada paso de forma separada.

Pueden escucharse con audífonos o con bocinas estéreo a cada lado de la cama. Concentrado en la actividad y dejando que el audio acompañe la actividad. Utilice auriculares y asegúrese que cada auricular corresponda a cada oído, (R) oído derecho y (L) Oído izquierdo.

Relajación integral (física, mental, emocional, espiritual)

Es importante relajarse en todos los planos, ya que es preciso detener la maquinaria, para iniciar un ritual mágico que requiere plena atención. Y para lograrlo es indispensable estar tranquilo, relajado, en completa calma. Es el primer paso para poder continuar con el proceso.

Apertura integral (física, mental, emocional, espiritual)

Luego de estar en calma, continuamos con la apertura de todos los canales de comunicación de nuestro ser, para poder escuchar y emitir las sensaciones de amor, que generarán placer en el ser que se está amando y al que se está entregando el mensaje de amor a través de los sentidos. Con los canales abiertos, en todos los planos, la recepción y el envío de información serán plenos, para dejarse sentir y ser sentido, en este ritual de amor, con la expresión física de los cuerpos.

Activación (física, mental, emocional, espiritual)

Una vez que estamos relajados y abiertos, vamos a hora a activar todo nuestro potencial, para podernos brindar y poder recibir lo que nos brindan, así que nos activamos y prendemos nuestro fuego interior y exterior, para unirnos a la llama de nuestra pareja, para formar una sola llama de amor, amor incondicional, amor sin tiempo, amor sin espacio. Amor infinito. Activada la llama, inicia el movimiento del fuego unido.

Atención

Con la llama del amor activada y en movimiento, nos queda contemplarla, poner máxima atención a nuestros canales de comunicación y recepción. Para emitir amor y recibir amor, y dejarnos sentir y emitir, infinidad de matices de amor, a través del cuerpo, de la respiración, de la mente, de la energía fluyendo. Con atención plena, disfrutamos cada milímetro del espacio estimulado, cada segundo del tiempo compartido, cada olor percibido, cada color observado, cada sabor degustado, cada sensación generada, emitida o recibida, mezclando estas sensaciones en un solo lugar de la mente, para esto se requiere Atención.

Éxtasis/placer

Después de la atención plena en el fuego de pasión, es preciso saberse merecedores y permitirse disfrutar del éxtasis que esta experiencia brinda. Dejar estallar el placer sin límites, dejar que el orgasmo suceda, dejarse consentir, dejarse tocar por la alegría y el placer, que compensen y recompensen la existencia misma. El éxtasis del placer sexual es uno de las experiencias más reconfortantes de la vida y justo por esta sensación ha pasado de todo en la historia humana. Es uno de los momentos cumbres de este ritual del amor, a través del cuerpo, de lo que nos da existencia en este mundo material, de nuestros sensores biológicos de esta máquina viva.

Integración

Al final es importante integrar la experiencia, integrar la energía sexual generada, atesorar lo sucedido en cada una de las células del cuerpo. Integrando así este suceso como algo divino, como algo a favor de la vida de los participantes, como algo que viene a renovar y revitalizar la existencia humana, a través de la sexualidad sagrada. A través del amor

compartido, ya que al dar, recibes. Así es preciso integrar y dejar grabada la experiencia en lo más profundo del alma.

Diseño de la terapia del Sonido (Pasos)

Audio 1. Relajación (20 min)

Dosis 1 Binaural Constante:

Binaurales: 10.6 Hz (Relajación pero en alerta)
Base de frecuencia: 136.1 Hz (Estado de Armonía)
Base: sonidos naturales: cascada, rio, mar, viento.

Dosis 2 Binaurales múltiple:

Composición de relajación alerta: (20 min)
Binaurales: 9 Hz a 13 Hz = 10 min (Estado alfa. Relajación, sensación de flotar. Estados de lucidez mental)
Binaurales: 10.6 Hz = 10 min (Relajación pero en alerta)
Base de frecuencia: 136.1 Hz (Estado de Armonía)
Base: sonidos naturales: cascada, rio, mar, viento.

Método de relajación:

1. Sentarse o acostarse cómodamente con el cuerpo relajado, desajustar el cinturón, quitarse los objetos metálicos.
2. Ajustar el reproductor a un volumen agradable y escuchar el audio con auriculares solo una vez (sin la función repetir). También se puede escuchar con altavoces estéreos.
3. Respirar profunda...y lentamente...dejarse guiar por el sonido hacia las frecuencias de relajación...

Audio 2. Apertura (10 min)

Dosis 1 Binaural Constante:

Binaurales: 8.60 Hz (Reducción de la ansiedad, reducción del stress)
Base de frecuencia: 136.1 Hz (Estado de Armonía)
Base: sonidos naturales: cascada, rio, mar, viento.

Dosis 2 Binaurales múltiple:

Composición de relajación alerta: (20 min)
Binaurales: 13.0 - 40.0Hz = 10 min (Estado Beta. Pensamiento intelectual, comunicación verbal, energía física)
Binaurales: 5.80 Hz = 10 min (Reducción del miedo)

Base de frecuencia: 136.1 Hz (Estado de Armonía)

Base: sonidos naturales: cascada, rio, mar, viento.

Audio 3. Activación (10 min)

Dosis 1 Binaural Constante:

Binaurales: 2.30 Hz (Genitales masculinos y femeninos)

Base de frecuencia: 136.1 Hz (Estado de Armonía)

Base: sonidos naturales: cascada, rio, mar, viento. O música rítmica con tambores.

Dosis 2 Binaurales múltiple:

Composición de relajación alerta: (20 min)

Binaurales: 586.0 Hz = 10 min (Circulación sanguínea. Sexo)

Binaurales: 32.0 Hz = 10 min (Vigor. Estado de alerta)

Base de frecuencia: 136.1 Hz (Estado de Armonía)

Base: sonidos naturales: cascada, rio, mar, viento.

Audio 4. Atención (20 min)

Dosis 1 Binaural Constante:

Binaurales: 12.0 Hz (Rango ondas Beta. Actividad, alerta.)

Base de frecuencia: 136.1 Hz (Estado de Armonía)

Base: sonidos naturales: cascada, rio, mar, viento.

Dosis 2 Binaurales múltiple:

Composición de relajación alerta: (20 min)

Binaurales: 11.0 - 14.0 Hz = 10 min (Alerta, focalización)

Binaurales: 32.0 Hz = 10 min (Vigor. Estado de alerta)

Base de frecuencia: 136.1 Hz (Estado de Armonía)

Base: sonidos naturales: cascada, rio, mar, viento.

Audio 5. Éxtasis (20min)

Dosis 1 Binaural Constante:

Binaurales: 55.0 Hz (Yoga tántrico. Kundalini)

Base de frecuencia: 136.1 Hz (Estado de Armonía)

Base: sonidos naturales: cascada, rio, mar, viento.

Dosis 2 Binaurales múltiple:

Composición de relajación alerta: (20 min)

Binaurales: 15.0 Hz - 24.0 Hz = 10 min (Estado de euforia)

Binaurales: 4.50Hz = 10 min (Estados de conciencia superiores (shamanes,tibetanos))

Base de frecuencia: 136.1 Hz (Estado de Armonía)

Base: sonidos naturales: cascada, rio, mar, viento.

Audio 6. Integración (20 min)

Dosis 1 Binaural Constante:

Binaurales: 15.0 Hz (Dolor crónico. Sahasrara chakra. Piel. Integración persona y espíritu)

Base de frecuencia: 136.1 Hz (Estado de Armonía)

Base: sonidos naturales: cascada, rio, mar, viento.

Dosis 2 Binaurales múltiple:

Composición de relajación alerta: (20 min)

Binaurales: 8.00 Hz - 13.00 Hz = 10 min (Estado Alpha. Estado tranquilo de conciencia.

Integración mente y cuerpo)

Binaurales: 126.2 Hz = 10 min (Sentimiento mágico, trascendental. Hara)

Base de frecuencia: 136.1 Hz (Estado de Armonía)

Base: sonidos naturales: cascada, rio, mar, viento.

Contraindicaciones.

- No mezclar con audios que no sean coherentes.
- No utilizar los sonidos Conduciendo vehículos, manejando maquinaria o equipo peligroso.
- No utilizar los sonidos en el caso de epilepsia, diabetes, marcapaso, operaciones cerebrales.
- No utilizar un volumen muy alto.
- No entrenar a nadie sin su consentimiento.
- No utilizar si las pareja no está unida al menos este momento por Amor.