

Estrategia Mental "BioRelajacion" ó "Relajación Bio-Activa"

Todos estamos de acuerdo en que vivimos en un mundo "acelerado". Las ciudades, el tráfico, los problemas del día a día, hacen que nuestro organismo acumule lo que llamamos "Stress".

Todos sabemos que demasiado Stress es Perjudicial para nuestra salud. Pero *¿Qué es Exactamente el Stress?*

Biológicamente hablando, tener Stress significa que nuestro Sistema Nervioso Vegetativo Simpático se "Sobreexcita", y que, por tanto, nuestro cuerpo comienza a bombear **Adrenalina** (hormona producida por las Glandulas Suprarenales, situadas en nuestra cintura, justo encima de los Riñones).

Cuando esto ocurre, la Adrenalina modifica el estado de nuestro cuerpo: Las venas se comprimen (vasoconstricción) aumentando la Tensión Arterial, la cantidad de Sangre y Oxígeno que llegan a los Organos y al Cerebro disminuye. Al llegar menos Nutrientes al Cerebro, este empeora su rendimiento, llegando incluso a "desconectar" ciertas zonas vitales para nuestro razonamiento, lo que produce "despistes", "errores" y "bajo Rendimiento".

También los Músculos se tensan, las Defensas Biológicas Disminuyen dejandonos más vulnerables a las enfermedades, la boca se Seca, la Respiración se acelera, el Pulso se Dispara y a la par que el Corazón late más deprisa, el cerebro, ahora medio desconectado, también trabaja a un ritmo demasiado acelerado, trabajando a una velocidad en ciclos por segundo (Hercios) totalmente innatural y desastrosa. Tanto es así que si el Cerebro llega a alcanzar ondas de entre 20 a 43 Hz (registradas por encefalograma), percibimos una sensación de Miedo, Estres, Ansiedad y/o Pánico.

Es más, **si se bombea DEMASIADA Adrenalina** al cuerpo y el cerebro aumenta tanto su velocidad que supera la "Barrera del Individuo" (que dependiendo de la persona varía desde los 20 hasta los 40Hz) se produce un **Ataque de Pánico**, que puede producir la Muerte por Ataque Cardiaco o Parada Cerebral.

Y aún cuando no se llegue a la muerte, siempre que Adrenalina se está bombeando al organismo, este está en un estado "acelerado", un estado "derrochon" en el que está "quemando" y "desperdiciando" sus preciosos recursos naturales.

Ese es el Problema ¿YCuál es la Solución?

Es Necesario "pisar el freno", para conseguir que el cuerpo deje ese estado derrochon, y pase a estar en un estado "relajado" de "regeneración" durante el que se estabilizará y curará de forma natural.

Esto se consigue por medio de "relajar" el Sistema Nervioso Simpático, y activando su contrario, el Sistema Nervioso Parasimpático.

Esto produce los Beneficios que obtenemos en la **Relajación Bio-Activa**

BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN BIO-ACTIVA

-Mientras se realiza la Realajación Bio-Activa se obtienen los Sigüientes Beneficios:

- **Disminución de la Adrenalina en el Cuerpo.** Activandose el Sistema Nervioso Parasimpático, y produciendose el contrario a la Adrenalina, la **NorAdrelanina**

- **Estabilización Natural del Ritmo Metabólico.** Al reducirse la Adrenalina y Activarse el Parasimpático, **el Corazón se Relaja y late en forma más Tranquila y Sana, la Tensión se Estabiliza, los Capilares y las venas del cuerpo se Vasodilatan** (incluido los capilares Cerebrales) aumentando de esta forma el Riego Sanguineo en todo el Cuerpo, mejorando la Regeneración de todas las Células, Tegidos, Organos y Músculos.

- **Aumento de las Capacidades Intelectuales.** Como esta discreta vasodilatación ocurre también en los capilares del Cerebro, este recibe más Oxígeno y Nutrientes, sus Ondas Celebrarles recuperan su Equilibrio Natural. Esto produce que las zonas del cerebro normalmente desconectadas por la Adrenalina, se Reactiven. De esta forma dr produce un Equilibrio entre Ambos Hemisferios Cerebrales, **el Coeficiente Intelectual Aumenta, nuestra Capacidad de Resolver Problemas se ve Multiplicada, Nuestra Lucidez se Dispara y alcanzamos un estado Mental Plenmente Equilibrado.**

- **Mejora de los Reflejos.** Por las mismas Razones, la Resistencia Eléctrica del Cuerpo se Reduce, esto al mismo tiempo que mejorar el Rendimiento Cerebral (y la comunicación Cerebro-Médula Espinal), produce una disminución el esfuerzo necesario para enviar las Señales Nerviosas por el Cuerpo, estás se envían con menor coste biológico, lo que causa una mayor capacidad para soportar el estrés exterior y una

mayor Tranquilidad. Por la misma razón se produce igualmente un **aumento de los Reflejos, la Fuerza y la Velocidad**.

- **Nuestro Ritmo Respiratorio se Estabiliza**. El Equilibrio Parasimpático producido durante la Relajación Bio-Activa, causa que la respiración se haga más Profunda, se reduciéndose a unas 6 respiraciones por minuto, con lo que hay un **Mayor Aprovechamiento del Oxígeno**, se elimina mejor el dióxido de carbono y aumenta la cantidad de Oxígeno en Sangre. (Esto provoca un Mejor Riego Sanguíneo, una Mejora Cerebral y una mayor Regeneración de todos los Tejidos y Organos)

- Todo esto hace que **Nuestro Organismo disfrute de un Mayor descanso que en 7 horas de sueño "normal"** (en la sociedad actual la palabra "normal" es igual a "semi-estresado").

- **Se adquiere Tranquilidad y Felicidad**. Al existir un predominio parasimpático, se Elimina toda sensación de Stress, Ansiedad, Depresión, Enfermedad o Pena (producidas siempre por un predominio del simpático). Lo que causa que las sensaciones "negativas" se vean Substituidas por **sensaciones de Felicidad, Tranquilidad, Paz Interior, Salud, Amor y Entusiasmo**.

- Los músculos se relajan **liberándose de toda "Tensión Base"**. Normalmente los músculos poseen siempre una cierta cantidad de "tensión", hasta cuando dormimos. A esa tensión se le llama "tensión base". Sólo durante una relajación profunda se "sueltan" completamente, alcanzando un estado de Relajación Total como la que se alcanza durante la Relajación Bio-Activa. Esta relajación es Muy Positiva para todo el Organismo y facilita la **Regeneración de los Músculos**. De esta forma **la Regeneración Biológica alcanza su Grado Máximo**, superando la recuperación producida durante el sueño.

- Al existir un Predominio Parasimpático, se produce un **Aumento de las Defensas Naturales del Organismo**. Lo que aumenta el número de Globulos Blancos en nuestra sangre, protegiendonos de las enfermedades con Mayor Eficacia, y **mejorando nuestro estado de Salud General**.

- **Después de haber realizado el Ejercicio de Relajación Bio-Activa la mayoría de sus Beneficios se Mantienen durante Horas**.

- **Mejora de todo Rendimiento Intelectual:** Mayor capacidad de **Concentración, Aprendizaje, Memoria, Inteligencia, Intuición y Capacidad para resolver todo tipo de situaciones, aumentando el Rendimiento en el Estudio y Mejorando los Resultados en el Trabajo.**

- **Mejora de los Reflejos Físicos** (producido por un aumento de la coordinación cuerpo-mente)

- **Discreto Aumento de Fuerza y Velocidad.** (La tensión que normalmente se sufre, hace que para cada movimiento tengamos que superar una "fuerza de resistencia refleja" que es aportada por el músculo contrario al aplicado, esto causa que nuestra fuerza Eficaz sea inferior a la Real. Después de la Relajación Bio-Activa, la "fuerza de resistencia refleja" prácticamente desaparece, produciéndose el lógico aumento de Fuerza Eficaz y Velocidad.)

- **Los músculos quedan en un Mejor Tono Muscular** (más "relajados", aunque no flácidos, sino "en tono", listos para ser utilizados con Eficacia).

- **Aumento de la sensación de Salud, Seguridad, Autoconfianza, Autoestima y Felicidad.** (Al reducirse el predominio simpático "estresante", y aumentar el predominio parasimpático recuperamos nuestra Autoconfianza y Autoestima, al percibir una Mayor Sensación de Calma y Seguridad Interna)

Las defensas del Organismo se mantienen en un punto óptimo. (efecto producido por el predominio parasimpático, que produce el riesgo de contraer todo tipo de enfermedades se vea reducido)

- **Cualquier actividad que realicemos después de la Relajación Bio-Activa la haremos con más Energía,** y nos agotará mucho menos, la acabaremos más descansados de lo normal, con más energía. Según se termina la sesión de Relajación Bio-Activa, se posee una Sensación de **Agradable Energía, Felicidad y Entusiasmo** que dura varias horas.

- **Se mantiene un Mejor Ritmo Cardiovascular, más Sano y Natural.**

- **Si se realiza la Relajación Bio-Activa antes de dormir, se encontrará que el sueño llega mucho más fácilmente, es más profundo y regenerador** pasando a "dormir como un niño". Y aprovechando mucho más el sueño (muchos sujetos observan que 4 horas de sueño, pasan a rendir como 10 horas)

- **Si después de la Relajación Bio-Activa se realiza algún tipo de Actividad Física, se encontrará que está se realiza con Mayor Facilidad, con Más Energía y Eficacia.** (Debido a la mejora Física y Mental)

- **Si después de la Relajación Bio-Activa se realiza algún tipo de Actividad Laboral, se encontrará que esta se realiza con Mayor**

Eficacia, y que el Rendimiento Laboral Aumenta en forma Extraordinaria.

¿Qué es la "Relajación Bio-Activa"?

La Relajación Bio-Activa es una forma Práctica y Eficaz que utiliza Anclajes de BioProgramación conseguir "frenar" a nuestro organismo de su ritmo acelerado, para conseguir alcanzar ese Estado Natural que tantos Beneficios le Produce.

Existen Muchas formas de alcanzar ese "Predominio Parasimpático", toda técnica de Relajación, Meditación, Yoga, Oración, Autohipnosis o similar, trae consigo una sensación de "tranquilidad", de "Relajación" que nos indica que estamos viviendo, en ese momento, en ese estado de predominio parasimpático que tan Natural y Beneficioso nos es.

Sin embargo, muchos métodos de Meditación son Incompletos, y aunque siempre serán beneficiosos, son quizás demasiado complicados para Llevarlos a Cabo en esta Sociedad Moderna en la que Vivimos. Además, para practicar muchos de esos métodos es necesario tener ya un "Predominio Parasimpático", es decir, estar ya Tranquilo. Eso causa que justo cuando más los necesitamos, no podamos utilizarlos.

Para empeorarlo aún más, para poder practicar muchos sistemas de Meditación (y similares) hace falta acudir a Costosos Seminarios, o a Cierta Número de "clases" cada semana, todo con un coste en dinero y tiempo que se ve empeorado por los Resultados, pues parece ser que para obtener los Máximos Beneficios de esas técnicas, hace falta trabajar antes durante meses (algunas veces, años), hasta poder aplanzar la "Maestría" y hacerlos "correctamente". Esto es un grave problema ¡Pues Nuestro Organismo NECESITA disfrutar de esos Beneficios AHORA! Y no dentro de tres meses, o tres años.

Es por esto que la Relajación Bio-Activa sea un método tan Util y Práctico, debido a que es un sistema es Tan Fácil de Utilizar, que desde la primera "Sesión" vamos a obtener Todos estos Beneficios que tanto necesita nuestro Organismo.

Esta es una Garantía que obtenemos los máximos resultados, SEA CUAL SEA NUESTRO ESTADO DE SALUD (Física y/o Mental), y sin ningún tipo de contraindicación.

Pues **la Relajación Bio-Activa es un método Tan Natural**, que no hace falta tener ningún conocimiento especializado, ni acudir a ningún cursillo para perder ningún tiempo. Es **Tan Facil** que Solamente tenemos que meter un CD en un reproductor de CDs, colocarnos unos auriculares, recostarnos en una cama, y apretar el "Play" para pasar a disfrutar **de forma Automática** de un "Predominio Parasimpático" que nos proporcionará **todos los Beneficios Citados**.