**Boletín # 61**

 **La relajación y la meditación**

Mantrans, mandalas y música relajante

En este boletín se explicará la gran importancia y vínculo directo que existe entre la relajación y la meditación trascendente. Por otro lado, también, se ofrecen diversas mantras, mandalas y piezas musicales, que pueden ayudar a una adecuada y satisfactoria relajación.

Para un aprovechamiento adecuado de las técnicas de relajación basadas mantras y mandalas y música suave, recomendamos leer antes, los documentos relativamente cortos del 1 al 7 del presente índice, luego seleccione el mantra, el mandala o la música, que usted prefiera para empezar relajarse.

**Índice de textos**

1-¿Qué es despertar? Haga un clic [AQUÍ](../temas_aislados/despertar.doc)

2-¿Qué es relajación? Haga un clic [AQUÍ](../temas_aislados/relajacion.doc)

3-¿Qué es la meditación? Haga un clic [AQUÍ](../temas_aislados/meditacion.doc)

4- Importancia de la música para la lograr una relajación. Haga un clic [AQUI](../temas_aislados/importancia_musica.doc)

5-¿Qué es un mandala? Haga un clic [AQUI](../temas_aislados/mandala.doc)

6-¿Qué es un mantra? Haga un clic [AQUÍ](../temas_aislados/mantra.doc)

7- Diferencia entre: la relajación, la mediación, una canalización y el estado de conciencia analítica. Haga un clic [AQUÍ](../temas_aislados/medita_canali_relaj.doc)

**Índice de música relajante, para escuchar**

1-Mantras para escuchar.

2-Mandalas para escuchar.

3-Musica especial para relajar.

4-Música de autores clásicos.

**1-Mantrans, Solo haga un clic en los siguientes enlaces:**

**1-Magical Healing Mantra: OM MANI PEDME HUM**: este mantra, nos podría permitir ponernos en contacto con la energía Crística, si lo pronunciamos conscientemente <http://www.youtube.com/watch?v=TDUdT5z_CBU>

**2-Green Tara Mantra. OM TARE TUTTARE TURE SVAHA**: <http://www.youtube.com/watch?v=NU1La7k-ajs&feature=related>

3-AUM SHREE RAM JAY RAM JAY JAY RAM:

<http://www.youtube.com/watch?v=0ibA4ysp2jM>

**3-Gate- Gate- Mantra del corazon: GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHY SVAHA:** <http://www.youtube.com/watch?v=n0NP2z6u-_c&feature=related>

**4-NAM MYOHO RENGE KYO - Ancient Chants, Blissful Grooves:** [**http://www.youtube.com/watch?v=9Sqrtj9p7ZU**](http://www.youtube.com/watch?v=9Sqrtj9p7ZU)

**5-Chakra del Corazon - canto estimulante. AAAAAAAA:** <http://www.youtube.com/watch?v=OXmh12WToSs&feature=related>

**6-The best OHM chant - AUM healing**: <http://www.youtube.com/watch?v=xPIES1mWCig&feature=related>

**7-OM NAMAH SHIVAYA:**

<http://www.youtube.com/watch?v=y20Q444I9QU>

<http://www.youtube.com/watch?v=s0xo4TIfiOY>

<http://www.youtube.com/watch?v=rq-1bxJc7F0>

**8-OM KLEEM KRISHNAYA NAMAH:** <http://www.youtube.com/watch?v=WTs124bc_zQ>

**9-OM AH HUM VAJRA GURU PADMA HUM**: <http://www.youtube.com/watch?v=rkTdmqJ9lZQ>

**2-Los mandalas, Solo haga un clic en los siguientes enlaces:**

**1-Qué es un mandala:** <http://www.youtube.com/watch?v=3XA3WHUbCzk>

**2-Mandalas y chacras:** <http://www.youtube.com/watch?v=EUZ4avSGBEA>

**3-Mandalas de Aire. (Air Mandalas).:** <http://www.youtube.com/watch?v=GQYPkmCCUqg>

**4-Mandalas de Agua. (Water Mandalas):** <http://www.youtube.com/watch?v=dnIOtsfnaCI>

**5- The Most Amazing & Relaxing Voice Ever, The Voice of an angel, meditation relaxing soothing music:** <http://www.youtube.com/watch?v=zKG5HmRhELE&feature=related>

**6-Mandala de tierra:** [**http://www.youtube.com/watch?v=UlnqimvAg-o**](http://www.youtube.com/watch?v=UlnqimvAg-o)

**7-Mandalas de Fuego. Fire Mandalas:** [**http://www.youtube.com/watch?v=uXImPOBnvHo**](http://www.youtube.com/watch?v=uXImPOBnvHo)

**8-Mandalas de Luz. :** [**http://www.youtube.com/watch?v=fd7XlXZA7DE**](http://www.youtube.com/watch?v=fd7XlXZA7DE)

**9-Mandala de OSHO:** [**http://www.youtube.com/watch?v=7QgU2iExjhM**](http://www.youtube.com/watch?v=7QgU2iExjhM)

**10-Yir Yantra Mandala electrónico:** [**http://www.youtube.com/watch?v=ebE7WNq3uZk**](http://www.youtube.com/watch?v=ebE7WNq3uZk)

**11-Inhalar exhalar amor con mandalas en meditación:** [**http://www.youtube.com/watch?v=oZQQvOgTSQg**](http://www.youtube.com/watch?v=oZQQvOgTSQg)

**3-Música moderna para relajar, Solo haga un clic en los siguientes enlaces**

**2-Relaxing Piano Rain Music - Nature Scenes 2:** <http://www.youtube.com/watch?v=BJmeIeCsvOY&feature=related>

**4-**-**Relaxing Music Sounds of the Forest :** <http://www.youtube.com/watch?v=dnREtYxCY-I&feature=related>

**5-Musica para Dormir. Noche de LLuvias y Truenos:** <http://www.youtube.com/watch?v=CfZqKu7m4R0&feature=related>

**6**-**Relax 1 - flautas andinas:** <http://www.youtube.com/watch?v=7ep6WDIJ4WY&feature=related>

**7**-**Enya –Relaxation:** <http://www.youtube.com/watch?v=5QkyAYHG6ec&feature=related>

**8**-**Enya - On your Shore:** <http://www.youtube.com/watch?v=n08JRxVLKLE&feature=related>

**9-The Most Amazing & Relaxing Voice Ever, The Voice of an angel:** <http://www.youtube.com/watch?v=zKG5HmRhELE&feature=related>

**8-Erik Satie - Gymnopedie No.3 (Orchestrated by Debussy** \*\*\*\*\*\*
[http://www.youtube.com/watch?v=KUlZylqIL…](http://www.youtube.com/watch?v=KUlZylqILKI&feature=related)

**4-Musica de autores clásicos, Solo haga un clic en los siguientes enlaces:**

**1-Mozart Effect Music:** <http://www.youtube.com/watch?v=OdqyJYLXzW4&feature=related>

**2-Schumann,Traumerei in Moscow** \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*
[http://www.youtube.com/watch?v=qq7ncjhSq…](http://www.youtube.com/watch?v=qq7ncjhSqtk&feature=related)

**3-Liszt, Consolation No. 3** \*\*\*\*\*\*
[http://www.youtube.com/watch?v=zS5LRRsNY…](http://www.youtube.com/watch?v=zS5LRRsNYZk&feature=related)

 **4-Schubert Moment Musical No. 3 in minor** \*\*\*\*
[http://www.youtube.com/watch?v=o9Ak7Tk9B…](http://www.youtube.com/watch?v=o9Ak7Tk9B3s&feature=related)

**5-Claude Debussy, Reverie** \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*
[http://www.youtube.com/watch?v=v0CLYpYKH…](http://www.youtube.com/watch?v=v0CLYpYKHNY&feature=related)

**6-Massenet "Meditation" from Thais, Yo-Yo Ma \*\*\*\*\*\*\*\*\***
[http://www.youtube.com/watch?v=LtiIpIJ5J…](http://www.youtube.com/watch?v=LtiIpIJ5J2Q&feature=related)

**7-Beethoven; Claro de Luna:**

<http://www.youtube.com/watch?v=u7TUYgHQTTE>

**8-Beethoven, para elisa:** <http://www.youtube.com/watch?v=UPNUp9DwFR0&feature=related>

**9-Beethoven, Himno a la alegría:** <http://www.youtube.com/watch?v=MWm01xM7AJ0&feature=related>

**10-J Strauss. El lago de los Cisnes:** <http://www.youtube.com/watch?v=8bBdxgwpTgI>

**11-Joaquín Rodrigo. Aranjuez Concert:** [**http://www.youtube.com/watch?v=VRKUoU55Ghc&feature=related**](http://www.youtube.com/watch?v=VRKUoU55Ghc&feature=related)

|  |
| --- |
|  |