



Emociones que curan

Coronavirus, contagios, confinamiento, cuarentena, encierro ...son palabras que estamos escuchando mil veces al día y que nos preocupan a todos. Es normal sentir inquietud en momentos así.

Desde La Biblioteca Gabriel y Galán queremos aportar nuestro granito de arena y ofrecerte lo mejor que sabemos hacer: proporcionarte toda la información y el mejor entretenimiento musical.

Fonoteca y Hemeroteca nos unimos para hacer que la cuarentena te afecte lo menos posible, tanto psicológica como físicamente.

Aquí encontrarás una serie de reportajes y música recomendada para superar la epidemia emocional, para cambiar tu humor y mostrar la cara luminosa de la primavera.

Anímate a descubrir nuestras recomendaciones, creadas desde el cariño para ayudarte a que te cuides un poco más y a que vivas mejor la cuarentena.



Reportajes

SUBE TU ÁNIMO EN 15 MINUTOS, REPORTAJE DE GEMA SALGADO EN LA REVISTA CUERPOMENTE.

En este reportaje, se proponen ideas sencillas para elevar el ánimo en el día a día. ¡Muchas se pueden realizar en sólo 15 minutos!. Para combatir la falta de vitalidad y la apatía se pueden llevar a cabo pequeñas acciones a lo largo del día que ayuden a centrarse en el presente, recuperar la energía y darle un mayor sentido a lo que se hace. Uno de esos pequeños actos puede ser ESCUCHAR MÚSICA. Ciertas músicas tienen el poder de transmutar el espíritu y devolver la alegría. Puede ser un tema que traiga gratos recuerdos o una música que invite a salir de los pensamientos negativos haciendo cambiar el humor. Sólo hay que ponerse unos auriculares y empezar a disfrutar. ¿Te animas?.

Pincha en el enlace para poder leerlo:

https://www.cuerpomente.com/salud-natural/consejos-subir-animo_6148



5 BENEFICIOS DE LA MÚSICA PARA TU SALUD FÍSICA Y MENTAL, REPORTAJE DE MIREIA SERRA, EN LA REVISTA CUERPOMENTE.

La música no deja a nadie indiferente y nos influye mucho más de lo que pensamos. Influye en nuestro estado de ánimo, en nuestras relaciones y en la forma en como afrontamos ciertas ocasiones. Es una actividad que nos beneficia.

Aporta beneficios físicos como pueden ser la toma de conciencia del cuerpo, refuerza el equilibrio, activa la frecuencia respiratoria y facilita mayor confort; beneficios emocionales como posibilitar la comunicación, la proyección personal, facilita recursos para controlar la ansiedad y abre la capacidad de disfrutar; beneficios sociales como favorecer la socialización e invitar al diálogo; beneficios cognitivos como la capacidad de atención y el estímulo de la memoria y finalmente también beneficios espirituales como crear ambientes envolventes, evocar vivencias y facilitar la meditación.

En resumen, mejora nuestra calidad de vida. Anímate a poner música en tu vida, siéntela y muestra tus preferencias.

https://www.cuerpomente.com/salud-natural/terapias-naturales/5-beneficios-fisicos-emocionales-musica_5354





31 PLANAZOS (gratis) DESDE CASA PARA PASAR EL CONFINAMIENTO, REPORTAJE DE LUCÍA MARTÍN Y MACARENA ESCRIBÁ EN LA REVISTA VIAJAR

En estos días toca quedarse en casa, pero eso no significa que vayas a aburrirte. Las propuestas de entretenimiento llueven por todos los lados. ¡Toma nota!

VISITAS VIRTUALES A MUSEOS ABIERTOS. Ahora, exposiciones y museos se podrán ver desde casa. No se olvidan de todos los que tienen ansia de cultura. Se ofrecen distintos videos en directo, desde sus redes, presentando distintas obras de su colección.

LA MÚSICA también esta presente en nuestras casas gracias a artistas que se suman para poder llevar a cabo distintos festivales. Todos ellos realizarán sus conciertos en directo desde sus casa hasta la tuya.

ENTRETENIMIENTO PARA LOS MÁS PEQUEÑOS, sesiones de cuentacuentos de 15 minutos destinadas a entretener a los más pequeños.

DEPORTE SIN SALIR DE CASA, que es uno de los perfiles que ofrece en YOUTUBE videos para ejercitar tu cuerpo desde tu hogar.

APRENDER A GESTIONAR LAS EMOCIONES, sesiones a través de redes que nos ayudan a gestionar la ansiedad y la preocupación que nos invade.

A LA ÓPERA GRATIS, el MET ofrecerá ópera on line de forma gratuita.

TEATRO DESDE EL SOFÁ, grabaciones de espectáculos de todo tipo de géneros incluida la danza totalmente gratis.

CULTURA A TRAVÉS DE LA UNESCO, mapas, textos, fotos y películas de todos los tiempos y reliquias culturales de todas las bibliotecas del planeta.

LECTURA PARA COMBATIR EL ABURRIMIENTO, distintas plataformas de audiolibros, podcasts y libros electrónicos que permiten leer de forma ilimitada.

PELÍCULAS GRATIS, varias plataformas ofrecen catálogos de series y películas muy interesantes.

Y MUCHAS PROPUESTAS MÁS....

Todas éstas y muchas más propuestas que podréis ir descubriendo en este reportaje:

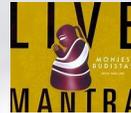
<https://viajar.elperiodico.com/planes/31-planazos-gratis-casa-pasar-confinamiento>

Música sanadora

La música, magia y poder para curarnos por dentro y por fuera, capaz de hacernos conectar con nuestro mundo interior y exterior, con nuestros sentimientos y con el de otras personas. Desde la distancia, la biblioteca se ofrece una pequeña selección de discos y recursos para poder disfrutar de momentos agradables y de escape en estos días difíciles.

Discos

- Balkan Paradise Orchestra. "Odisea".
- Tim Janis. "Celtic heart".
- María José Llergo. "Sanación" .
- Monjes budistas. "Live mantra".
- Nirinjan Kaur. "Adhara".
- Shastro and Sirius. "No dimensión".
- Parijat. "Offerings".
- Llewellyn. "Reiki sleep".
- Llewellyn. "Reiki gold".
- Deolinda. "Outras historias"



Pincha sobre las imágenes y los enlaces verdes para escuchar la música.

- Mirabai Ceiba. "A hundred blessings".
- Mirabai Ceiba. "Sacred Love Meditations"
- Deva Premal. "Sings the Moola mantra".
- Indra. "The joy of mantra".
- Ashana. "Jewels of silence".
- Ajeet Kaur. "Indigo sea".
- Patrick Bernard. "Angel reiki".
- Indra mantras. "Canta".
- Mariza. "Mariza".
- A Naifa. "As canções D´A Naifa".



Enlaces musicales

- https://www.youtube.com/watch?v=G_6Q1ZWtHWM&list=PLkqz3S84Tw-TvPBfm8sFhDuuXZULLxRVC
- <https://www.youtube.com/watch?v=xj5GCBrWiI4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=UMTHkr9cnig>
- <https://www.youtube.com/watch?v=I-sORPVo7fs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=cOZTinqIGSg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=BKPMoEorN8Q>
- <https://www.youtube.com/watch?v=NFN2Wot7VSo>