

# Pautas para Usar Sonido Bilateral

Robert A. Yourell

## Precuciones

Algunas personas no deberían hacer el proceso de relajación o de incremento de la toma de conciencia sin la ayuda de un profesional experimentado de la salud mental. No afirmamos que todo sonido cura o trata todo, y no todo el Sonido para el Espacio Interior es apropiado para todos. Si usted piensa que puede tener un desorden mental (y no tiene experiencias previas positivas con la relajación profunda y los procesos de construcción de toma de conciencia) le aconsejo vehementemente que hable con un especialista apropiado acerca de cuándo y cómo estas actividades podrían ser útiles y seguras para usted. Puede leer más sobre tales precauciones en [Psychinnovations.com/cautions.htm](http://Psychinnovations.com/cautions.htm).

## Usos del Sonido Bilateral

El Sonido Bilateral no es habitualmente usado para la relajación o la meditación tradicional. Más bien, es utilizado con la relajación guiada o estructurada y el trabajo de toma de conciencia.

## Pautas

### Estéreo

Utilice auriculares estéreo en una unidad estéreo.

### Volumen

Pase la grabación a un volumen menor del que usaría para escuchar música. Este impide que el sonido sea demasiado dominante y lo distraiga. A medida que sus sentidos se abran, puede parecer que la grabación aumenta de volumen. Ajuste el volumen a su comodidad.

### Atención

Puede ser de ayuda seguir el sonido mentalmente de lado a lado cuando focalice en una sensación o en algún otro foco de atención.

## No Esfuerzo

Cuando un ejercicio mental le pide que solamente le preste atención a algo, practique esto sin tratar de cambiar nada. Esto puede servir para descubrir sus recursos internos y lograr una conciencia más sutil. Muchos de los procesos que compartimos se basan en estas cosas y están diseñados para ayudarlo a generarlos. Esta es una de las “habilidades básicas” que son centrales al desarrollo personal a través del trabajo interior.

## Seguridad y Comodidad

Si usted se siente incómodo utilizando el ejercicio o la grabación, pare. Algunas personas necesitan la ayuda de un terapeuta antes de ser capaces de disfrutar los procesos que estimulan la relajación o la toma de conciencia.

## Tiempo

Desea tiempo para que su mente divague o provea imágenes, ideas o nuevas tomas de conciencia durante el ejercicio. Esto forma parte del estimular la resolución creativa de problemas proveniente de sus recursos internos. Está bien también disfrutar de un estado mental meditativo, fluyente y relajado luego de hacer el ejercicio. Por otro lado, quienes escuchan algunas veces sienten que llegado un punto simplemente sienten que han terminado. Ese es el momento de parar. Es como si la mente dijera: “Ya está, es momento de seguir adelante”.

## Otros Procesos

Como el Sonido bilateral puede mejorar su experiencia de procesos tales como la visualización guiada, usted puede desear escuchar el sonido bilateral junto con una grabación de voz. Puede usar un adaptador “Y” para escuchar los dos equipos simultáneamente. El personal de los negocios de electrónica puede ayudarlo con este paso fácil. Observe, sin embargo, que si la otra grabación incluye música, las dos grabaciones pueden estar fuera de sintonía.

## Primero Focalice

Cuando el proceso que esté haciendo incluye Focalizar su atención sobre un sentimiento o un recuerdo, usualmente ayuda comenzar la focalización

antes de escuchar el sonido bilateral. De otro modo, el sonido bilateral puede distraerlo. En el momento adecuado, puede parecer como si el sonido contestara una necesidad que es de algún modo evocada por el foco. (En los procesos guiados con sonido bilateral de nuestro “Sonidos para el Espacio Interior™”, el sonido bilateral es provisto en los momentos apropiados durante el proceso).

## “Auto-DRMO” con Sonido

Si usted sabe (desensibilization y reprocesamiento por el Movimiento Ocular, o EMDR in anglais), observará que las grabaciones de sonido bilateral pueden ser excelentes para usar consigo mismo en procesos inspirados-en-EMDR. Algunos le llaman a esto "auto EMDR", pero EMDR es un método psicoterapéutico realizado en ocho etapas por psicoterapeutas entrenados. (I am sorry I changed seven and put eight, since there are eight phases in EMDR, am I right?)

El uso regular del sonido bilateral ha ayudado a muchas personas a continuar o incrementar su propio crecimiento personal. Los terapeutas de DRMO recomiendan a sus pacientes hacer esto para volverse menos vulnerables a disparadores emocionales, o para otros trabajos de crecimiento personal entre o después de las sesiones de terapia.

Algunos terapeutas escuchan sonido bilateral tal como UpLevel antes de las sesiones. Dicen que los ayuda a mantenerse sintonizados con el paciente y a ser más creativos.

## Habilidades Requeridas

El uso personal de la pauta de cambio de estado y otras actividades avanzadas de manejo del estrés pueden volverse más valiosas a medida que desarrolla habilidades esenciales. Este puede ser un viaje rico y significativo. Si usted desea un CD de audio o entrenamiento en vivo sobre estas habilidades, por favor contáctenos.

## Robert A. Yourell

ha trabajado desde 1975 con muchos grupos diferentes, incluyendo personas dotadas, médicos, militares y policías como clínico, coordinador de programas,. Trabaja con problemas de relación, dependencia química, ansiedad, trauma, depresión, déficit de atención y concentración (ADD/ADHD), enojo/control emocional, y manejo de problemas de salud. Ayuda en situaciones tales como manejarse con sistemas de medicina prepagos y temas de seguros, temas laborales, hablar en público, testimonios en jurados, manejando personas difíciles y entrevistas de trabajo.

Es un psicoterapeuta recibido en Denver, Colorado, USA. Tiene entrenamiento en psicoterapia somática, terapia cognitivo conductual, terapia familiar, DRMO, psicología de energía, disciplinas meditativas, trabajo de energía oriental y otras áreas. Tiene un Master en counseling de la Norwich University's Vermont Collage.

## Presentaciones

También brinda presentaciones estimulantes y entretenidas sobre Shimmering y otros temas.

## Para más información

Por favor visite [www.Yourell.com](http://www.Yourell.com)

## Grabaciones

[www.PsychInnovations.com/productos.html](http://www.PsychInnovations.com/productos.html)