

Práctica de higiene energética

Esta práctica es para equilibrar nuestro sistema energético; chakras y cuerpos energéticos. Una vez que nuestro sistema energético está equilibrado, nos sentimos felices y llenos de energía. Es un proceso simple que nos ayuda a transformar un estado de "bajo ánimo" al "sentirse bien y ligero". Solo necesitamos dirigir nuestra conciencia hacia dentro, para estar presente con nuestro sistema energético.... comienza la magia....

◆ ◆ Consulte la tabla de chakra, meridiano y aura a continuación (inglés) ◆ ◆

Instrucciones generales:

Para equilibrar los chakras y aura tenemos seguir los siguiente:

- Definir claramente el objeto y verlo con claridad en nuestra mente.
- Estar presente con el dicho objeto con actitud tranquila, sin imaginar e influir el objeto.
- Cuando sentimos relajación y apertura en el chakra o aura, seguimos al siguiente chakra o capa del aura.

Los puntos:

1. Siéntese o acuéstese, póngase cómodo.
2. Preste atención hacia adentro y pregunte: **¿cómo estoy? ¿Dónde siento lo que siento?**
3. **Concéntrese en su respiración** y preste atención mientras entra y sale. No lo manipules.
4. Concéntrese en el **primer chakra en el pélvico** y déjelo relajarse y asumir su equilibrio. Cuando esté equilibrado, continúe con el **segundo chakra** y luego con el siguiente ... hasta llegar al **chakra 7; de la corona**. Puede agregar afirmaciones mientras trabaja con los chakras
5. Dirija su atención al **primer cuerpo energético** (aura) que lo rodea. Expande tu conciencia a un espacio imaginario, a 15 cm de tu piel. Puede percibir la energía como una sensación física y / o colores o imágenes. Concéntrate hasta que te conectes. Si percibe que la energía está bloqueada, mantenga su conciencia allí hasta que sienta una apertura. Luego muévete al segundo cuerpo energético (aura).... hasta el numero 7
6. Vuelva a conectarse con su respiración. Expresa gratitud por esta oportunidad de sentirse mejor y transformarse.

◆ ◆ Practica a diario y tu vida fluirá maravillosamente ◆ ◆

7. CORONA



6. TERCER OJO



5. GARGANTA



4. COROZAN



3. PLEXO SOLAR



2. SACRAL

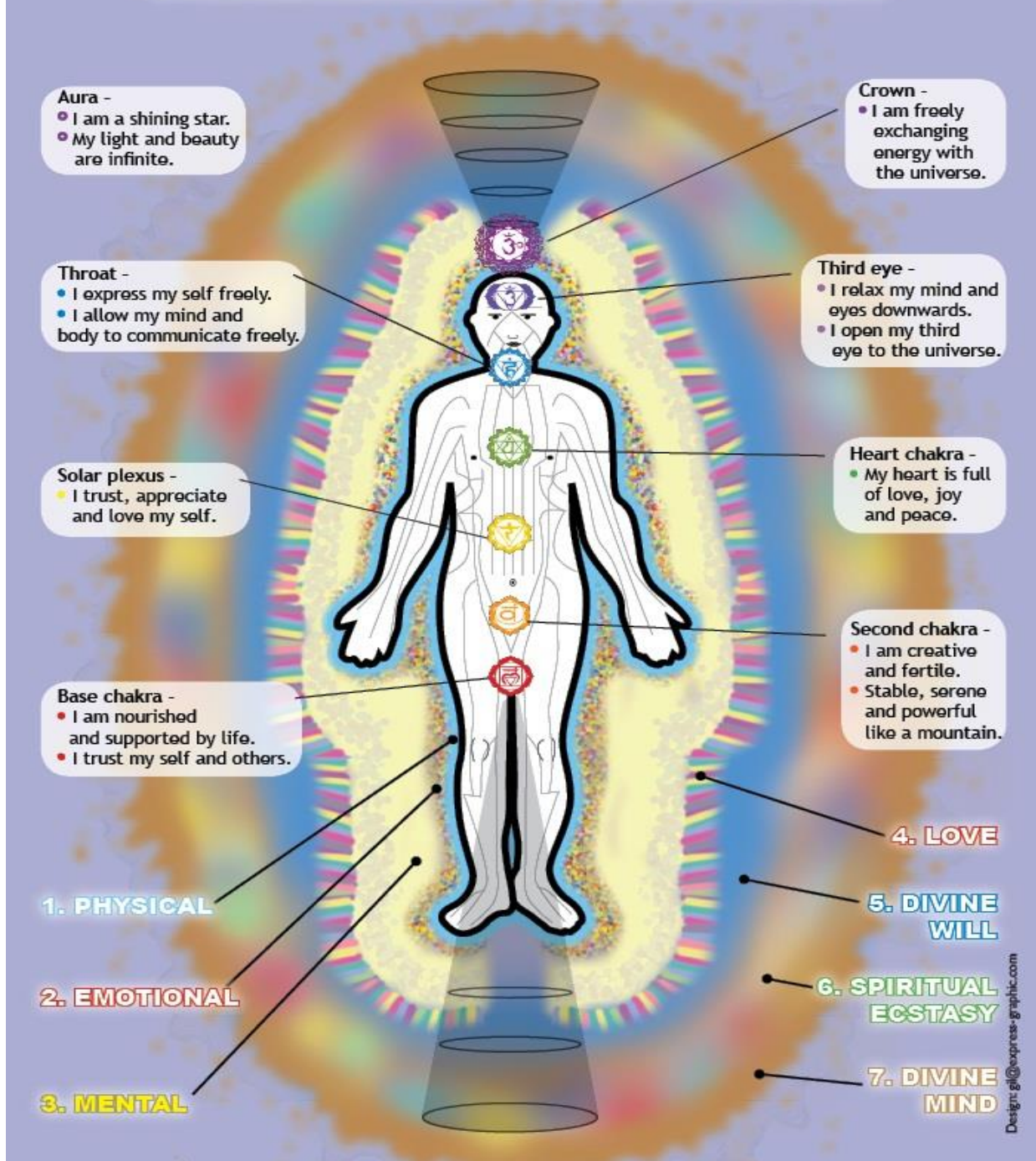


1. BASE



CHAKRAS, MERIDIANS & AURA

POSITIVE AFFIRMATION TO HEAL MIND AND BODY



Si tiene alguna pregunta, envíe un correo electrónico a: yairsay10@gmail.com

Con mucho amor y bendiciones

Yair y Ziza

