



LIMPIAR AURA Y EQUILBRAR CHAKRAS

INTRODUCCIÓN:

Lo más importante es tu disposición: apaga el móvil, busca un espacio donde no te interrumpan, procura sentirte cómodo, puedes ambientar con velas, flores, incienso, música suave con frecuencia 963Hz (tiene propiedades armonizantes).

METODO 1:

Visualización:

Consejo: te recomiendo que grabes la sig. Visualización y la escuches 😊

a) Siéntate de manera que estés cómodo sin cruzar brazos ni piernas, cierra tus ojos, puedes hacer 3 respiraciones: inhala contando en 3, retén el aire unos 3 segundos y exhala contando en 7, vacíate y retén 3 segundos, de esta manera sacamos el aire estancado, lo renovamos y oxigenamos todo el cuerpo.

b) Lleva tus manos a tu corazón (la fuente más potente de amor), con cada inhalación una luz brillante rosa se expande por todo tu cuerpo, exhala y la luz se retrotrae, vuelve a inhalar y vuelve a expandir la luz rosa brillante por todo el cuerpo hasta las extremidades, todo brilla, vuelve a exhalar y la luz rosa brillante limpia y extrae de ti toda preocupación, pena, tristeza, simplemente purifica, vuelve a inhalar y esa luz rosa otra vez se vuelve a repartir, expande tanto que sale por los poros de tu piel, tu cuero cabelludo, por las puntas de los dedos, inunda toda la sala, por completo, te envuelve, te sostiene, te reconforta, te purifica, te colma de luz y de amor infinito.

Quédate en esa luz rosa brillante todo el tiempo que desees. Tu aura está restaurada.

METODO 2:

Sahumado/humo:

Se puede limpiar con incienso, palo santo, resinas naturales. Disponte a la limpieza como cuando te preparas para ir a la ducha, es decir prepara los elementos, apaga toda distracción. Respira varias veces de manera profunda, y con la intención de limpiar tu cuerpo energético.

Pasa desde arriba de tu cabeza, primero por el lado derecho el sahumo, palo santo o lo que hayas elegido para la tarea, y ve bajando por el lado derecho de tu cuerpo envolviéndote con el humo, hasta llegar a tu pie derecho, vuelve a subir y la misma operación por el lado izquierdo, envuelve todo tu lado izquierdo con el humo hasta llegar a tu pie izquierdo, lo hacemos 3 veces de cada lado y al finalizar agradecemos a la madre tierra por transmutar toda la energía discordante en amor.





METODO 3:

Agua y frotaciones:

Llena de agua (de lluvia, mar, río, manantial ideal, o grifo déjala reposar una noche la puedes intencionar: *“dejo reposar el agua que mañana con amor limpiará mi aura”*, por ejemplo) un recipiente de tamaño pequeño o mediano. Descalzo, párate frente a él, junta tus manos a la altura del pecho, cierra los ojos, inhala en 3 tiempos, retén el aire 3 segundos, y exhala en 7, reten vacío por 3 segundos, repetimos 3 veces.

Comienza a frotar tus manos de tal manera que entren en calor, frota tus antebrazos, y siente como extraes la energía desde las plantas de tus pies, y como un rayo se dirige hacia arriba por tu columna, sigue frotando con entusiasmo, no suave, al contrario, fuerte. Cuando te sientas preparado, desde tu cabeza hasta los pies sigue frotando todo tu cuerpo, de arriba hacia abajo, cuando llegues a los pies sacude tus manos hacia el recipiente de agua, entrégale con amor toda tu energía discordante, el agua absorberá todo, repite la operación de frotaciones 7 veces, al finalizar, tira el agua al desagüe.

METODO 4:

La Madre Repara:

El contacto directo con la naturaleza es la manera más auténtica, primitiva y eficaz que existe. Un baño en el mar, lago, río. Un paseo por el parque, bosque. Caminar descalzo sobre la hierba, arena, descansar bajo un árbol, conectar con nuestras mascotas, atender, hablar, regar a nuestras plantas.

Dormir con piedras, cuarzos suaves: rosas, blancos, celestes...somos la naturaleza, ella no está separada de nosotros, vive dentro de nosotros, y nos lo recuerda con toda la magnificencia que nos rodea y entrega constantemente.

