

KUNDALINI

<https://javierortega.online/>



MEDITA CON JAVIER 
MEDITACIONES GUIADAS



Este taller te ayudará a reconectar contigo mismo, explorando tu energía más profunda y despertando tu conciencia. Sentirás una conexión más clara con tu cuerpo, tus emociones y tu esencia espiritual, lo que te permitirá vivir con mayor autenticidad y plenitud.

A través de las técnicas practicadas, aprenderás a identificar y liberar bloqueos en tus chakras. Esto permitirá que la energía fluya libremente, eliminando tensiones acumuladas y dando paso a una sensación de vitalidad y ligereza.

La Kundalini trabaja tanto con tus emociones como con tu energía. Este taller te ayudará a procesar y transformar emociones densas, como el miedo o la ira, en estados más elevados como la paz, el amor y la gratitud. Saldrás del taller sintiéndote más centrado, sereno y en armonía contigo mismo y con tu entorno.

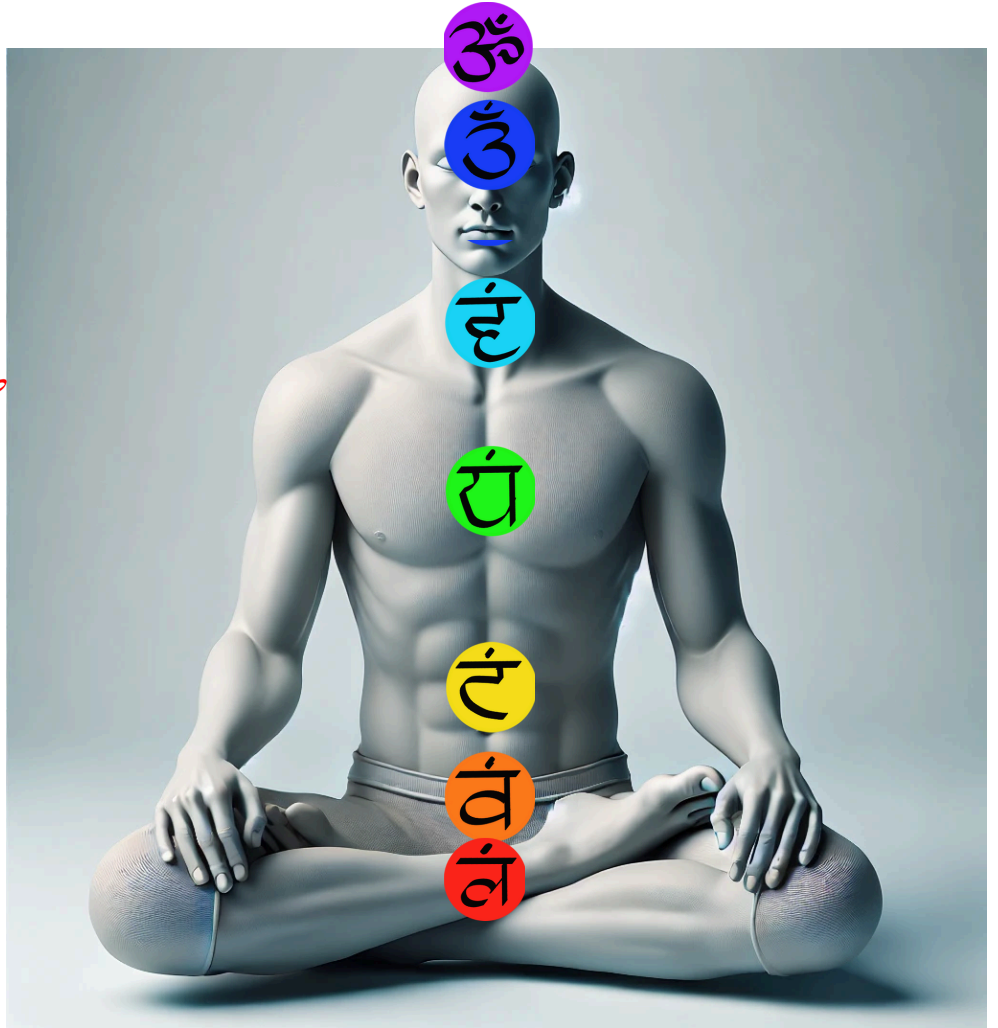
La Kundalini es una poderosa energía espiritual que reside en la base de la columna vertebral.



En el primer chakra, conocido como Muladhara o chakra raíz. Según las tradiciones hindúes y yoguísticas, esta energía, simbolizada como una serpiente enroscada, está latente en todos nosotros y, al despertar, asciende a través de los siete chakras principales del cuerpo.

Este ascenso desbloquea nuestro potencial energético, equilibra nuestras emociones y nos conecta con nuestra esencia espiritual. Despertar la Kundalini es un proceso transformador que nos ayuda a liberar bloqueos emocionales, aumentar nuestra conciencia y experimentar una profunda sensación de plenitud y bienestar.

Está íntimamente relacionada con los siete chakras principales, que son los centros de energía en nuestro cuerpo.

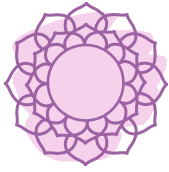


Al despertar, esta energía asciende desde el chakra raíz (Muladhara) hasta el chakra corona (Sahasrara), pasando por cada uno de los chakras y activándolos. Este proceso desbloquea el flujo de energía vital, permitiendo que experimentemos un equilibrio físico, emocional, mental y espiritual.

Cada chakra tiene un papel esencial en nuestra vida, desde aspectos más terrenales como la seguridad y la creatividad, hasta aspectos más espirituales como el amor, la intuición y la conexión con lo divino. Si alguno de los chakras está bloqueado, la energía no fluye adecuadamente, lo que puede manifestarse como emociones densas, desequilibrios físicos o falta de claridad mental.

La Kundalini está íntimamente relacionada con los siete chakras principales, que son los centros de energía en nuestro cuerpo.

El significado de los CHAKRAS



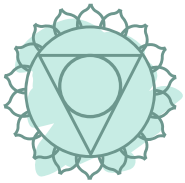
Chakra corona

Conexión espiritual



Chakra del tercer ojo

Intuición y sabiduría



Chakra de la garganta

Comunicación y expresión



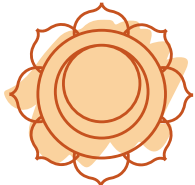
Chakra del corazón

Amor y compasión



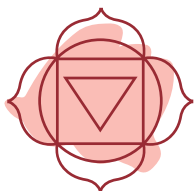
Chakra del plexo solar

Poder personal y confianza



Chakra sexual

Creatividad y pasión



Chakra Raíz

Estabilidad y seguridad



Activar la Kundalini de manera consciente y gradual es importante porque su despertar abrupto o mal guiado puede generar desequilibrios energéticos o emocionales. Una práctica consciente, como la que enseño, permite que esta energía fluya de forma armoniosa, desbloqueando los chakras de manera segura y brindando beneficios como mayor vitalidad, claridad mental, paz interior y conexión con nuestra esencia más elevada.

En el cuerpo humano hay miles de chakras secundarios, que son pequeños puntos energéticos que influyen en nuestro flujo vital. Sin embargo, los siete chakras principales son los más importantes, ya que están alineados a lo largo de la columna vertebral y conectan directamente con nuestro cuerpo físico, mental, emocional y espiritual. Cada uno de ellos tiene una cualidad esencial y un propósito único.

1. Muladhara (Raíz)

Ubicación: Base de la columna vertebral.

Color: Rojo.

Cualidad: Seguridad y estabilidad.

Función: Nos conecta con la tierra y nuestras necesidades básicas de supervivencia, como el hogar, la comida y la sensación de pertenencia.



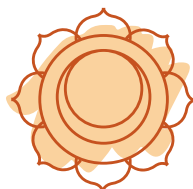
2. Svadhisthana (Sacro)

Ubicación: Justo debajo del ombligo.

Color: Naranja.

Cualidad: Creatividad y placer.

Función: Relacionado con nuestras emociones, creatividad y la capacidad de disfrutar la vida, incluyendo nuestra energía sexual.



3. Manipura (Plexo Solar)

Ubicación: Parte superior del abdomen, entre el ombligo y el esternón.

Color: Amarillo.

Cualidad: Poder personal y autoestima.

Función: Fuente de nuestra confianza, fuerza de voluntad y capacidad para tomar decisiones.



4. Anahata (Corazón)

Ubicación: Centro del pecho, a la altura del corazón.

Color: Verde.

Cualidad: Amor incondicional y compasión.

Función: Es el puente entre los chakras terrenales y los espirituales, promoviendo el equilibrio emocional y la empatía.



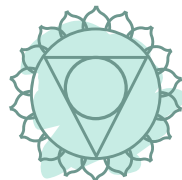
5. Vishuddha (Garganta)

Ubicación: Garganta.

Color: Azul claro.

Cualidad: Expresión y comunicación.

Función: Relacionado con nuestra capacidad para expresar nuestras ideas, emociones y verdad interior de manera auténtica.



6. Ajna (Tercer Ojo)

Ubicación: Entre las cejas, en el centro de la frente.

Color: Índigo.

Cualidad: Intuición y sabiduría.

Función: Nos conecta con nuestra percepción superior, visión interna y capacidad para comprender más allá de lo físico.



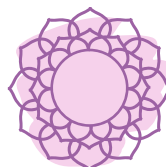
7. Sahasrara (Coronilla)

Ubicación: Parte superior de la cabeza.

Color: Violeta o blanco.

Cualidad: Iluminación y conexión espiritual.

Función: Representa nuestra conexión con lo divino, el universo y el sentido de unidad con todo lo que existe.



Cuando la Kundalini asciende, pasa por estos chakras principales, activándolos y equilibrándolos. Esto nos ayuda a desbloquear aspectos emocionales y espirituales, permitiendo que vivamos con mayor plenitud, claridad y bienestar. Trabajar con estos chakras de manera consciente es esencial para mantener el equilibrio y evitar bloqueos energéticos.

Ayuda para el Despertar de tu Energía Kundalini

Al despertar tu energía Kundalini, es completamente normal sentirla físicamente recorriendo tu cuerpo. Sin embargo, es posible que notes que en algunos puntos (chakras) sientes más resistencia o como si la energía no fluyera con facilidad. Esto es un claro indicativo de que ese chakra puede estar bloqueado.

¿Qué hacer si sientes resistencia en algún chakra?

Identifica el chakra afectado:

Observa en qué parte del cuerpo sientes la resistencia o el estancamiento. Cada chakra tiene una ubicación específica y está relacionado con ciertas emociones y aspectos de tu vida.

Busca información sobre ese chakra:

Descubre cuáles son las emociones, pensamientos o hábitos que podrían estar bloqueando ese centro energético.

Aprende qué ejercicios, visualizaciones o prácticas pueden ayudarte a desbloquearlo.

En Medita con Javier tienes meditaciones diseñadas para trabajar específicamente con cada chakra. Estas meditaciones te ayudarán a liberar bloqueos, equilibrar tu energía y permitir que la Kundalini fluya de manera armoniosa.

Recuerda que el proceso de desbloqueo puede llevar tiempo y requiere paciencia y constancia. Lo importante es que cada paso que tomes te acercará más al equilibrio y a sentir la plenitud de tu energía interior.

¡Confía en el proceso y sigue practicando! 😊

The screenshot shows the YouTube channel page for 'Medita Con Javier'. The banner at the top features a chakra diagram and the text 'MEDITACIONES GUIADAS CAMBIA TU REALIDAD'. Below the banner, the channel name 'Medita Con Javier' is displayed along with subscriber and video counts. The video grid includes titles such as 'TER NIVEL KUNDALINI', 'NUEVA CONCIENCIA', 'REIKI KARUNA', 'AYUDA A SUSCRIPTORES', 'REIKI USUI RYHO 2 NIVEL', 'INICIACION REIKI USUI RYHO', 'MEMBRESIA EN DIRECTO', 'CHAKRA RAIZ', 'APRENDE COMO VISUALIZAR', and 'SIMBOLO HALO'. A red arrow points to the 'CHAKRA RAIZ' video, which is the 7th video in the grid.

Mitos sobre el despertar de la Kundalini

Uno de los mitos más comunes sobre el despertar de la Kundalini es que, si no estás preparado, este proceso puede provocar desequilibrios físicos o mentales. Es cierto que algunas prácticas descontroladas o mal guiadas pueden generar problemas, pero la Kundalini que he creado y enseño es totalmente segura, porque está diseñada para activarse de manera consciente y equilibrada.

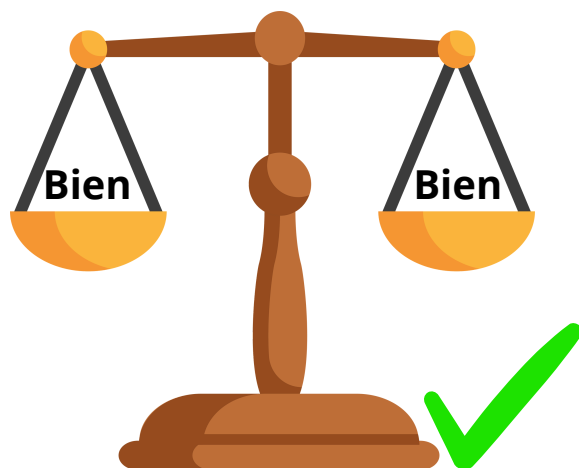
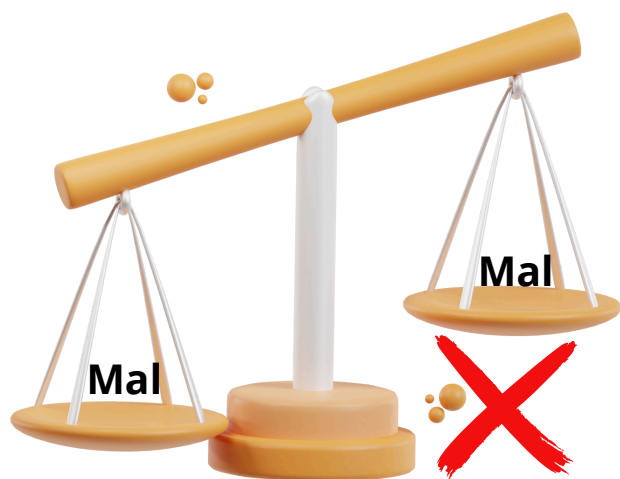
Por qué pueden surgir desequilibrios en otras prácticas

La clave está en el equilibrio entre los tres primeros chakras (los terrenales) y los cuatro superiores (los espirituales).

Los primeros chakras están conectados con el plano físico, nuestras necesidades básicas y la estabilidad emocional.

Los superiores están relacionados con lo espiritual, la intuición y la conexión con lo divino.

Si los primeros chakras están bloqueados y los superiores muy abiertos, se genera una discordancia energética. Esto puede causar que una persona se desconecte de la realidad, llegando incluso a experimentar alucinaciones o confusión emocional, ya que su energía no está bien distribuida. Es como construir un edificio con una base débil: la estructura superior puede tambalearse.



En la vida, el equilibrio es esencial. Algo beneficioso en exceso puede volverse contraproducente.

Por ejemplo:

Es vital para la vida, pero beber en exceso puede provocar problemas de salud como una sobrehidratación.

Mantener el cuerpo saludable, pero un entrenamiento excesivo puede generar lesiones o agotamiento.

Dormir: Es esencial para la regeneración, pero dormir demasiado puede causar fatiga y afectar nuestra energía.

Lo mismo ocurre con los chakras: debemos trabajar en equilibrarlos, evitando que unos estén demasiado abiertos mientras otros permanecen cerrados.

Es normal tener algunos chakras más bloqueados que otros. Estos bloqueos se manifiestan como energía densa que impide el libre flujo energético. Las experiencias negativas, emociones reprimidas o traumas son las principales causas de estos bloqueos.

Si los chakras terrenales están bloqueados:

La persona puede sentir inseguridad, miedo o falta de conexión con la realidad.

Si los espirituales están desequilibrados:

Puede haber desconexión emocional, fantasías excesivas o dificultad para distinguir la intuición de la imaginación.

Con la práctica que enseño, estos problemas se evitan porque trabajamos en desbloquear los chakras de manera gradual y equilibrada.

Primero, fortalecemos los chakras terrenales para construir una base sólida. Después, avanzamos hacia los superiores, asegurándonos de que el flujo energético sea estable y armonioso. Esto permite a los practicantes experimentar los beneficios de la Kundalini sin riesgos.

El despertar de la Kundalini no es peligroso si se hace correctamente. Es un proceso natural que todos podemos experimentar para liberar nuestro potencial y vivir con mayor claridad, amor y propósito.

Recuerda: como todo en la vida, se trata de encontrar el equilibrio adecuado.

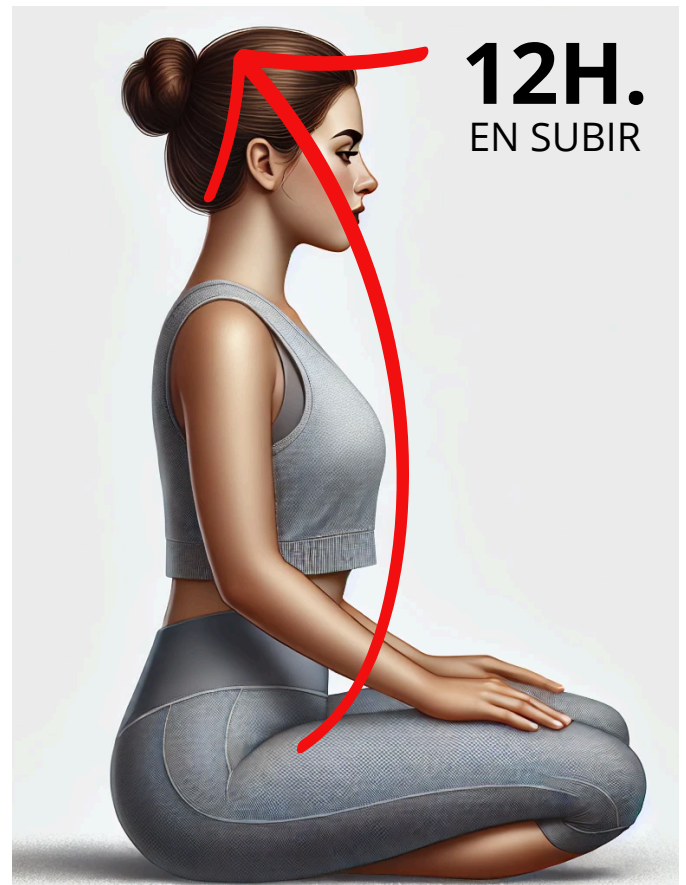
El flujo energético y la importancia del equilibrio

En el interior de cada ser vivo fluye una energía vital conocida como Prana. Esta fuerza, presente en todo ser vivo, es el motor que sustenta la vida, equilibra nuestras emociones y nos conecta con el universo. El Prana circula continuamente dentro y fuera de nuestro cuerpo, siguiendo ciclos naturales que completan un recorrido de 24 horas.

Durante este ciclo energético:

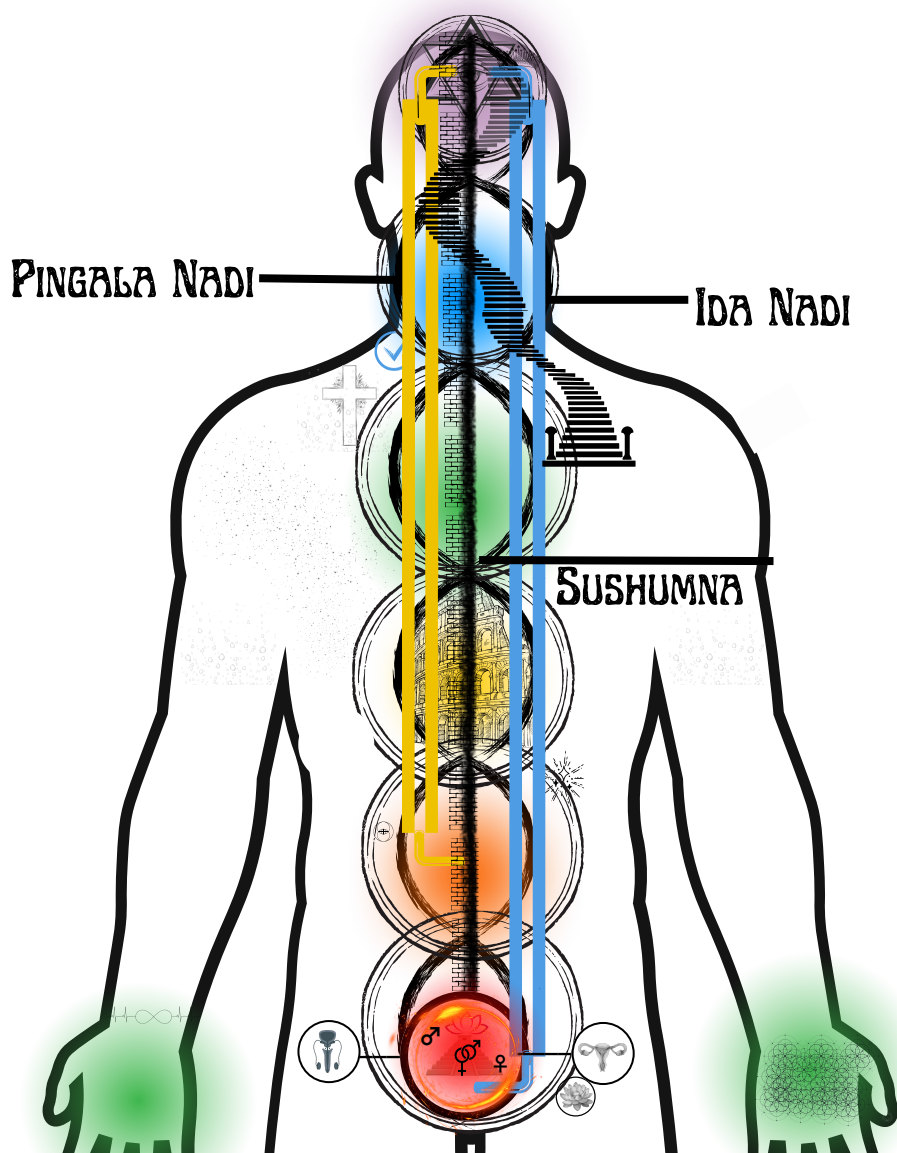
En las primeras 12 horas, el Prana desciende desde el chakra coronilla (Sahasrara) hasta el chakra raíz (Muladhara), recorriendo el cuerpo y alimentando nuestras necesidades físicas y emocionales.

En las siguientes 12 horas, la energía asciende nuevamente desde el chakra raíz hacia la coronilla, conectándonos con nuestro lado espiritual y nuestras aspiraciones más elevadas.



Este flujo constante es esencial para mantenernos en equilibrio. Sin embargo, el movimiento energético puede interrumpirse si hay bloqueos en el cuerpo, lo que afecta nuestra salud, emociones y claridad mental.

El Prana fluye a través de canales energéticos llamados nadis, siendo el principal de ellos el Sushumna, que recorre la columna vertebral. Este canal conecta los siete chakras principales, que son los centros energéticos más importantes de nuestro cuerpo. Cuando el Sushumna está limpio, la energía fluye sin obstáculos



Al despertar la Kundalini, esta energía asciende por el canal Sushumna, pasando por cada uno de los chakras principales y activándolos.

A medida que la Kundalini asciende, produce un proceso de limpieza energética que desbloquea tensiones acumuladas en los chakras. Estos bloqueos son como "nudos" de energía densa que impiden el flujo libre del Prana.

Al ser eliminados, se generan sensaciones de alivio y bienestar, mientras que la energía fluye armoniosamente por todo el cuerpo.

Cuando la Kundalini llega a la coronilla, se completa el circuito energético, permitiendo una conexión total con nuestro ser espiritual. Este proceso no solo eleva nuestra energía, sino que también nos lleva a experimentar estados de claridad, paz y plenitud.

Cómo detectar bloqueos energéticos

El Prana no siempre fluye libremente. Las experiencias negativas, los traumas y las emociones no resueltas pueden crear bloqueos en nuestros chakras, manifestándose como energía estancada o densa. Estos bloqueos afectan nuestro bienestar físico, emocional y mental, dificultando nuestra capacidad de sentirnos equilibrados.

Por ejemplo:

Bloqueo en el chakra raíz: Puede provocar inseguridad, miedo o sensación de desconexión con la realidad.

Bloqueo en el chakra corazón: Suele manifestarse como dificultad para dar y recibir amor, resentimiento o dolor emocional.

Bloqueo en el chakra garganta: Puede generar timidez, miedo a expresarte o sensación de opresión en el cuello.

Estos bloqueos no solo afectan nuestra energía, sino que también están directamente relacionados con emociones y experiencias no procesadas. Por ejemplo, un trauma infantil, emociones reprimidas o incluso patrones de pensamiento negativos pueden manifestarse como dolores físicos o tensiones en ciertas áreas del cuerpo.

El proceso de activación de la Kundalini busca desbloquear los chakras de manera gradual y consciente, limpiando el canal energético y permitiendo que el Prana fluya libremente. Al hacerlo, alcanzamos no solo un bienestar físico y emocional, sino también una conexión profunda con nuestra esencia espiritual.

Trabajar con la energía de forma consciente te permitirá entender tu propio flujo energético, reconocer tus bloqueos y liberar aquello que ya no necesitas. El resultado es un estado de equilibrio y plenitud, donde cada parte de tu ser vibra en armonía con el universo.

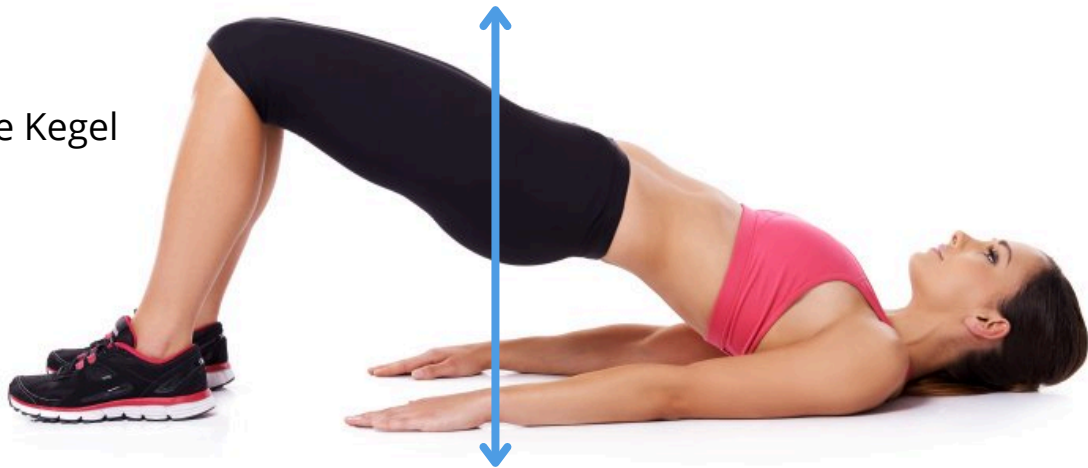
La práctica de la Kundalini que enseñas se basa en activar y dirigir la energía desde el chakra raíz hasta la coronilla, trabajando conscientemente con la respiración, la presión pélvica y la visualización.

Beneficios médicos de la presión en la pelvis

Fortalecimiento del suelo pélvico:

Los ejercicios que implican la contracción de los músculos pélvicos (similares a los ejercicios de Kegel) fortalecen esta área, lo cual es beneficioso tanto para hombres como para mujeres.

Ejercicios de Kegel



Un suelo pélvico fuerte mejora la estabilidad interna, previene problemas como la incontinencia urinaria y aumenta la sensibilidad en la zona.

Estimulación del sistema nervioso parasimpático:

Al realizar la presión y la contracción, se activa el plexo sacro, una red de nervios en la base de la columna que está conectada con el sistema nervioso autónomo.

Esto promueve una sensación de relajación y bienestar, reduciendo el estrés y la ansiedad.

Mejora de la circulación sanguínea:

La contracción y relajación en la zona pélvica aumentan el flujo de sangre hacia los órganos reproductivos y el abdomen inferior, lo que ayuda a oxigenar y nutrir los tejidos.

Esto puede aliviar molestias menstruales en las mujeres y mejorar la salud prostática en los hombres.

Liberación de hormonas del bienestar:

Durante estos ejercicios, el cuerpo libera endorfinas, dopamina y oxitocina, conocidas como hormonas del placer y la felicidad. Estas sustancias ayudan a reducir el dolor, mejorar el estado de ánimo y aumentar la sensación de conexión con el cuerpo.

Excitación y sensación de calor: un proceso natural

Es completamente normal que durante la práctica de la Kundalini, al realizar presión en la pelvis, las personas experimenten sensaciones de excitación o un aumento de calor en el cuerpo. Esto ocurre porque:

La zona pélvica es rica en terminaciones nerviosas y vasos sanguíneos, lo que la hace altamente sensible a la estimulación.

Los ejercicios de presión y respiración incrementan el flujo sanguíneo hacia esta área, lo que puede generar una sensación de calor y placer físico.

Algunas personas pueden incluso experimentar orgasmos espontáneos durante la práctica, lo cual es completamente saludable y beneficioso. Estos orgasmos no son necesariamente sexuales, sino una expresión de la energía liberada y un signo de que el cuerpo está desbloqueando tensiones acumuladas.

Diferencia entre el orgasmo sexual y el espiritual

Orgasmo sexual:

Es una respuesta física localizada en los órganos sexuales y el sistema reproductivo. Generalmente se desencadena por estímulos externos o internos específicos y dura unos segundos.

Su enfoque principal es liberar energía acumulada, pero su impacto puede ser más físico que emocional o espiritual.

Orgasmo espiritual (o energético):

Es una experiencia más profunda que involucra todo el cuerpo y, a menudo, también la mente y el espíritu.

En lugar de estar limitado a la zona pélvica, este tipo de orgasmo se siente como una expansión de energía que puede recorrer todo el cuerpo, desde la base de la columna hasta la coronilla.

Puede durar más tiempo y se acompaña de una sensación de paz, alegría y conexión interior.

Estos orgasmos ayudan a liberar bloqueos energéticos y a equilibrar los chakras, dejando una sensación de plenitud y bienestar duradera.

Beneficios de los orgasmos en el cuerpo y la mente

Tanto los orgasmos sexuales como los espirituales tienen un impacto positivo en el cuerpo:

Regulan el sistema nervioso: Reducen el estrés, calman la mente y promueven un estado de relajación profunda.

Fortalecen el sistema inmunológico: Ayudan a liberar tensiones acumuladas, lo que mejora la función inmunológica.

Incrementan la felicidad: Aumentan la liberación de serotonina y dopamina, lo que mejora el estado de ánimo.

Favorecen la conexión con uno mismo: Los orgasmos espirituales en particular promueven una sensación de unidad y equilibrio interior.

Conclusión

Las sensaciones de calor, excitación o incluso orgasmos durante la práctica de la Kundalini no solo son naturales, sino también beneficiosos. Estas respuestas son una forma en que el cuerpo libera energía acumulada, desbloquea tensiones y se conecta con su potencial más profundo. Diferenciar entre el orgasmo sexual y el espiritual permite comprender que este último es una experiencia más completa, capaz de transformar no solo el cuerpo, sino también la mente y el espíritu.

Permitir que estas sensaciones fluyan y se expresen es parte del proceso de sanación y autodescubrimiento, una puerta hacia una vida más equilibrada, alegre y plena. 🌟

Beneficios de los orgasmos en el cuerpo y la mente

Tanto los orgasmos sexuales como los espirituales tienen un impacto positivo en el cuerpo:

Regulan el sistema nervioso: Reducen el estrés, calman la mente y promueven un estado de relajación profunda.

Fortalecen el sistema inmunológico: Ayudan a liberar tensiones acumuladas, lo que mejora la función inmunológica.

Incrementan la felicidad: Aumentan la liberación de serotonina y dopamina, lo que mejora el estado de ánimo.

Favorecen la conexión con uno mismo: Los orgasmos espirituales en particular promueven una sensación de unidad y equilibrio interior.

Conclusión

Las sensaciones de calor, excitación o incluso orgasmos durante la práctica de la Kundalini no solo son naturales, sino también beneficiosos. Estas respuestas son una forma en que el cuerpo libera energía acumulada, desbloquea tensiones y se conecta con su potencial más profundo. Diferenciar entre el orgasmo sexual y el espiritual permite comprender que este último es una experiencia más completa, capaz de transformar no solo el cuerpo, sino también la mente y el espíritu.

Permitir que estas sensaciones fluyan y se expresen es parte del proceso de sanación y autodescubrimiento, una puerta hacia una vida más equilibrada, alegre y plena. 🌟

Primera fase: Preparación inicial (10 min)

En esta etapa se busca establecer la base para la activación de la Kundalini, promoviendo un estado de relajación y conexión interior.

Respiración rítmica (5 min)

Objetivo: Activar el flujo energético y comenzar a dirigir la energía Kundalini.

Instrucciones:

Siéntate en una posición cómoda, ya sea en una silla con los pies tocando el suelo o en postura de loto.

Cierra los ojos y lleva toda tu atención a tu respiración.

Inhalación: Visualiza una luz descendiendo desde tu coronilla hasta la base de tu columna (chakra raíz).

Exhalación: Imagina cómo la energía sube nuevamente desde el chakra raíz hasta la coronilla.

Mantén un ritmo constante: inhalaciones profundas por la nariz y exhalaciones suaves por la boca.

Siente cómo esta luz comienza a fluir de forma más natural y libre con cada respiración.

Guía adicional:

Para quienes tienen dificultad con la visualización, pueden imaginar sentir la energía cálida recorriendo su columna vertebral, como un circuito continuo.

Ejercicio de presión pélvica (5 min)

Objetivo: Fortalecer la conexión con el chakra raíz y activar la energía latente.

Mantén la misma postura y atención en la posición cómoda
(postura sentado con la espalda recta en una silla).

Inhalación: Mientras llevas la luz hacia el chakra raíz, contrae ligeramente los músculos del suelo pélvico, como si estuvieras conteniendo la necesidad de orinar.

Exhalación: Relaja los músculos del suelo pélvico mientras visualizas la luz subiendo por tu columna.

Repite este movimiento de contracción y relajación con cada ciclo de respiración.
Concéntrate en la zona pélvica y siente cómo despierta la energía en esta área.

Este ejercicio no solo activa el chakra raíz, sino que también fortalece los músculos pélvicos, lo cual tiene beneficios físicos y energéticos.

Incremento del ritmo de la respiración (7 min)

Objetivo: Aumentar la intensidad del flujo energético y preparar el cuerpo para un estado más activo de energía.

Respiración rítmica acelerada:

Inhala profunda pero más rápidamente que en la fase anterior.

Exhala de forma fluida y continua, permitiendo que el aire salga naturalmente.

Mantén un ritmo constante y sin pausas entre inhalación y exhalación.

Mientras inhalas, intensifica la visualización de la luz descendiendo al chakra raíz.

Al exhalar, visualiza cómo la energía asciende, expandiéndose hacia los chakras superiores.

Guía adicional:

Recuerda que el ritmo debe ser controlado: más rápido que en la fase anterior, pero sin llegar a hiperventilar. El foco sigue siendo la conexión con el flujo energético.

Intensificación de la presión pélvica (5 min)

Objetivo: Activar con más fuerza el chakra raíz y mover la energía acumulada.

Durante cada inhalación, aumenta la intensidad de la contracción en los músculos del suelo pélvico (como si quisieras elevar la energía hacia el abdomen).

Al exhalar, relaja por completo los músculos y permite que la energía fluya hacia los chakras superiores.

A medida que avances, sincroniza este movimiento con la respiración más rápida.

Beneficio:

Este ejercicio no solo activa el chakra raíz, sino que también desbloquea tensiones acumuladas en la pelvis, lo que facilita la sensación de energía ascendiendo por la columna.

Respiración de fuego (7 min)

Objetivo: Intensificar el flujo energético y desbloquear tensiones más profundas.

Siéntate en una posición cómoda, con la espalda recta y los ojos cerrados.

Comienza con inhalaciones y exhalaciones rápidas y continuas por la nariz.

Al inhalar, permite que el abdomen se expanda hacia fuera.

Al exhalar, contrae ligeramente el abdomen hacia dentro.

Mantén un ritmo constante y fluido, sin pausas entre la inhalación y la exhalación.

Visualiza la luz energética subiendo y bajando rápidamente por tu columna vertebral.

Nota importante: Si alguien se siente mareado o incómodo, puede ralentizar el ritmo o tomar una pausa para estabilizarse.

Visualización de la serpiente ascendente (5 min)

Objetivo: Guiar la energía Kundalini de forma simbólica y conectarla con su movimiento natural.

Durante la respiración de fuego, imagina una serpiente luminosa enroscada en la base de tu columna, en el chakra raíz.

Visualiza cómo esta serpiente comienza a moverse en espiral, ascendiendo lentamente por la columna.

A medida que sube, imagina cómo despierta y activa cada chakra, limpiando cualquier energía estancada.

Siente cómo la energía llega al chakra coronilla, irradiando luz y expandiendo tu conexión espiritual.

Ampliación de la presión hacia el abdomen y el pecho (3 min)

Objetivo: Intensificar el movimiento de la energía hacia los chakras superiores y fortalecer el flujo.

Al inhalar, aumenta la contracción de los músculos pélvicos y lleva esa presión hacia el abdomen.

Imagina que estás guiando la energía hacia el pecho y los chakras superiores.

Al exhalar, relaja todos los músculos y deja que la energía fluya libremente por todo tu cuerpo.

Este ejercicio puede combinarse con la respiración de fuego para quienes se sientan cómodos con una práctica más intensa.

Cierre: Relajación y estabilización (10 min)

Cierre: Relajación y estabilización (10 min)

Relajar la respiración (5 min)

Objetivo: Estabilizar la energía activada y permitir que el cuerpo y la mente se integren.

Reduce gradualmente el ritmo de la respiración hasta que sea profunda, lenta y natural.

Visualiza cómo la energía ahora fluye de manera estable y armoniosa por todo tu cuerpo.

Imagina que cada chakra está brillando con su color correspondiente, limpio y equilibrado.

Observación de sensaciones (5 min)

Objetivo: Crear un espacio de reflexión y conexión con las experiencias físicas y emocionales vividas.