

# MEMORIAS

## Clase con Lina

FORTALECE TU TERCER

# CHAKRA DEL

# PLEXO SOLAR

la luz del poder interno



Centro del sol divino

*anami*

## Equilibrar el Plexo solar

***Respira** vincula el fuego + la conexión de **tu poder***

- **Postura de Triangulo:** Postura genera fuerza en el cuerpo y nos vincula con la divinidad.



- **Saludo al sol:** Aporta bienestar al funcionamiento el chakra solar, esta posición ayuda a despertar el cuerpo suavemente.

*La posición se realiza de cuerdo a la flexibilidad del cuerpo*



- **Postura básica de arco:** Esta postura nos ayuda activar el sistema digestivo y liberar emociones para iniciar el día o expandir el plexo solar.



- **Postura Torsión sentada:** Estimular el pecho nos al el dolor de espalda, calma los nervios y estimula el buen funcionamiento el hígado.





## Equilibrar el Plexo solar

### Bailar

- Mover el pecho en forma de circular, genera libertad y libera poco a poco las emociones acumuladas.

- **El pecho** (es la representación de la protección)

Movimiento a la derecha: Libera energía del presente y a la

Movimiento hacia la izquierda: Soltar emociones del pasado.

- **La danza oriental**

- Cuando estiramos la espalda es una señal del chakra que se debe activar para elevar la energía.

- **Si estas desanimado y baja energía:** Endereza la espalda y estírala, pon tu manos detrás de la espalda, une tus manos y sube o saca el pecho.

- **Consejos:** Correr, baños con sales, sauna, turco. Todo que genere calor la cuerpo es de bienestar para este chakra.

**Hacer** lo que tanto has deseado, eleva la vibración del chakra para subir tu luz a los siguientes centros energéticos.

## Esencias que se conectan con tu plexo solar

*La energía de estas esencias son relajantes para aportar calma y vitalidad en la mente y el cuerpo físico por medio del olfato.*

**Beneficios de las Esencias extraídas de los tallos:** Son esencias relajantes para aportar calma en la mente y el cuerpo físico y se vinculan con el fuego de plexo.

**Jengibre:** Da fuerza para obrar con amor y fortalece quien eres.

**Cedro:** Te conecta con la energía de la prosperidad y la esperanza interna.

**Menta:** Armoniza las emociones y enraíza las ilusiones para la creación, ayuda con el dolor de cabeza .

**Limoncillo:** Eleva la energía y fuerza del cuerpo y la liberación de emociones.

**Geranio:** Tienen propiedades analgésicas en momento de dolor y colma de ternura el presente, llega al hogar.

**Lavanda:** Aporta a la paz interior, armoniza espacios y es maravillosa para los gatos.

**Toronja:** Eleva la energía y la auto gratitud y ayuda al desequilibrio emocional.

**Limón:** Nos da la disposición de hacer y llevarlas a cabo.

**Pino:** Purifica las energías de los espacios, en el cuerpo emocional limpia pensamiento.

**Artemisa:** Eleva el poder interno.

**Cedro:** Genera tranquilidad en la mente, nos ayuda para el insomnio.

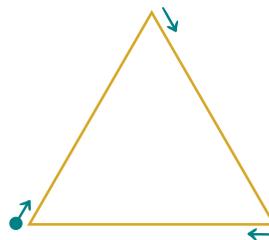
**Para el cuerpo:** Usalo también en jabón, sales acromatizadas, aceites para masaje.

## Símbolos y visualizar chakra Plexo solar

- *Como visualizar el Chakra Plexo solar*

### **DIBUJAR un triángulo**

Da fuerza para obrar con amor y fortalece quien eres. representa el femenino.



- Dibujar un triángulo da estabilidad, equilibrio, crecimiento espiritual, esperanza y equilibra el plexo solar.
- Iniciar el triángulo hacia la derecha.
- **Girasol:** Visualizar o ver el girasol, genera un movimiento interno de vivencias para aceptar y traer lo nuevo al presente.

### **SIGNOS VINCULADOS AL PLEXO SOLAR:**

**Leo:** Por medio de est chakra leo manifiesta la plenitud, el reconocimiento de la belleza en todo y aprende que el EGO es un maestro.

**Piedra que resuena con su energía:** Ojo de tigre, eleva la energía para nuevas ideas.

**Aries:** Al crear conectar plexo solar, se vincula con la fuerza para crear sus deseos.

**Piedra que resuena con su energía:** Coralina, equilibra la energía de todos los cuerpos.

**Virgo:** Para virgo este chakra le enseña de la adaptación al presente y fluir en calma.

**Piedra que resuena con su energía:** Coralina, equilibra la energía del cuerpo emocional.

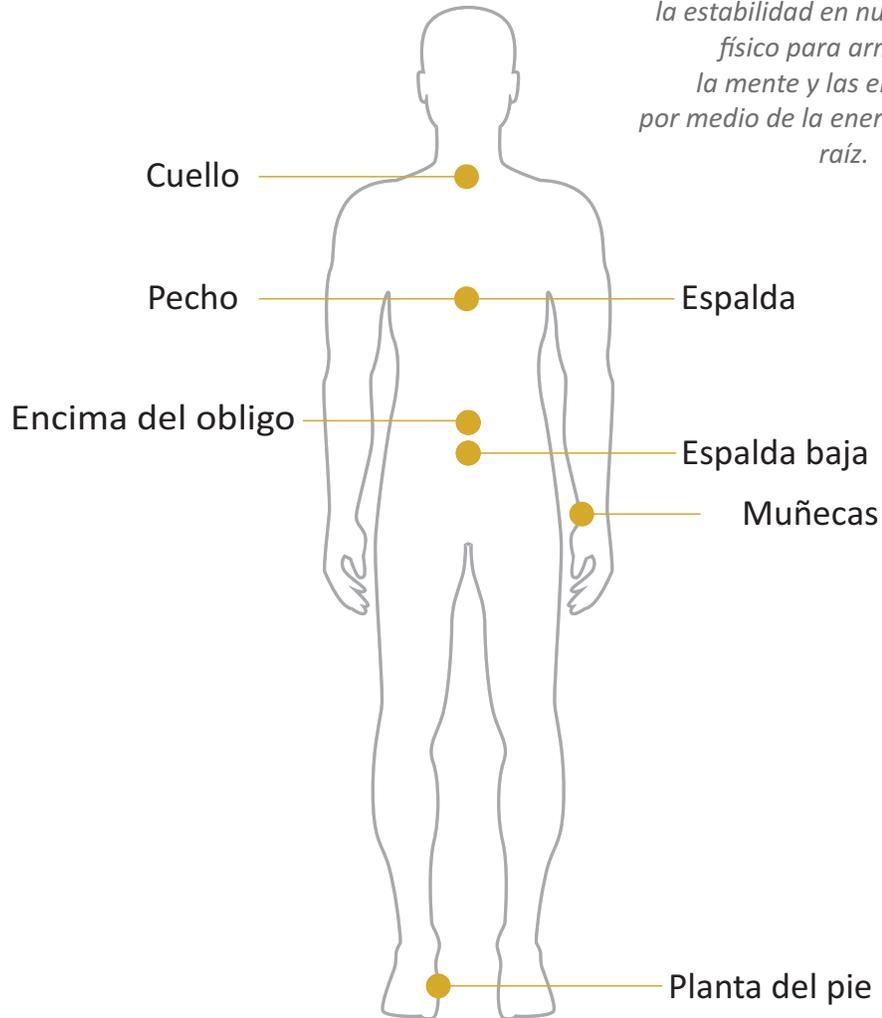
**Sagitario:** la luz del plexo solar de la a sagitario un sentido y hacer desde la integridad, es un signo con una gran visión de crecer su ser.

**Piedra que resuena con su energía:** Citrino, eleva la luz de la confianza.

*Para estos signos, al estar el plexo solar en bienestar la persona está en su fe, y desde ese sentir emprender la habilidad de tomar decisiones y emprender.*

## Zonas para aplicar esencias del chakra Plexo

*Cada zona señalada se vincula con la estabilidad en nuestro cuerpo físico para armonizar la mente y las emociones por medio de la energía del chakra raíz.*



Las zonas **demarcadas** se conectan con el calor del fuego y el fluir de la emoción, dan apoyo a la caja torácica y al pecho para tener una postura optimista y armonía.

### Puntos para activar chakra Plexo solar

**Manos y pie**





## Chakra Plexo solar Mensaje

**Susurrate** emociones para de vida, eres el motor y la voz de tu alma, escucha la divinidad en tu voz que sera la voz de los otros, en el trascurso de elevar la conciencia de los centros de poder, percibirían un incremento en la conexión de su ser. Estamos a tu lado llevandote, es momento de servirte y servir a otros, confía, y libera tus pensamientos, emociones y sentimientos de lo que no disfrutas, eres un corazón profundo elevando o disminuyendo la fuerza y alegría para vivir en presente. Estamos a tu lado renovando la energía por medio de tus acciones somos la guías que baila en tu majestuoso sol interno.

**¡Sonríe!**

### Información de interes

#### Artículos

##### **El poder de tus manos**

<https://www.anami.com.co/el-poder-de-las-manos/>

##### **Escucho a mi maestro interno**

<https://www.anami.com.co/escucho-a-mi-maestro-interno/>

#### Videos

##### **El limón, fruta de poder que aporta a tu vida.**

[https://www.youtube.com/watch?v=DLZSjXi8n\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=DLZSjXi8n_U)

##### **Enciende una luz por las personas que no conoces. Ángeles de la guarda**

<https://www.youtube.com/watch?v=0pVafZeO4XY>

##### **Aprendamos la vibración de las Palabras Bendecir y maldecir**

<https://www.youtube.com/watch?v=dkTOJUqSrPO>

##### **Meditación para alinear tus chakras**

<https://www.youtube.com/watch?v=k-UP57Jxgi0>



## Cristales del chakra Plexo solar

• **Topacio imperial:** Nos ayuda a ver la vida de forma positiva, eleva la energía de la fertilidad, en trastornos mentales.

• **Citrino:** La piedra de la abundancia, enseña de la generosidad, optimismo.  
Cuerpo físico: Estimula el bazo para fortalecer el páncreas.  
Cuerpo mental: Da auto confianza, sentir calidez, piedra de chamanes para eliminar la oscuridad que entristece.

• **Ojo de Tigre:** Conocido como el escudo energético, da seguridad, fuerza, da valor de ser, su energía es intensa y trabaja solita.

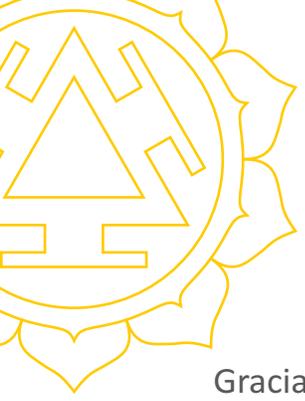
**Cuerpo físico:** Ayuda al equilibrio de los órganos, da equilibrio a la respiración, alinea la energía de las piernas, rodilla.

• **Calcita oro:** Es una piedra que trae curación a las emociones de la incomodidad y enseña a la mente a ser flexible para digerir su energía.

• **Jade Amarillo limón:** Es una piedra que representa la honestidad y la templanza para enseñar tolerancia. Te ayuda a estar paz, nos ayuda a conocernos donde nuestra energía. Motiva relaciones sanas y honestas consigo mismo.

• **Pirita:** Nos ayuda a elevar la luz interna para dar y recibir, su color eleva la energía del poder asertivo y constructivo.

• Otras que se vinculan con este chakra: Ámbar, ojo de gato, fluorita arcoíris, calcita amarilla, cuarzo dorado. Entre otras.



## Afirmaciones

para conectar con el chakra Plexo solar

Construye tu decreto o afirmación, nacera desde el amor,  
las palabras y el deseo que fluye en ti.

Gracias, gracias, **gracias**

Yo soy el **creador** de mi realidad

Yo soy el **balance** perfecto (Yo soy, significa Dis en mi es.)

Soy **flexible** y me dispongo al cambio

**Valoro** mi cuerpo

Manifestó mi poder y **fortaleza**

Yo soy la **voluntad** de mi ser

Yo soy mi mágica **presencia**

Elevo la **generosidad** de mi luz

**Mi luz** superior manifiesta

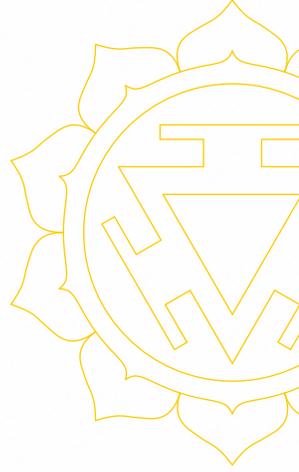
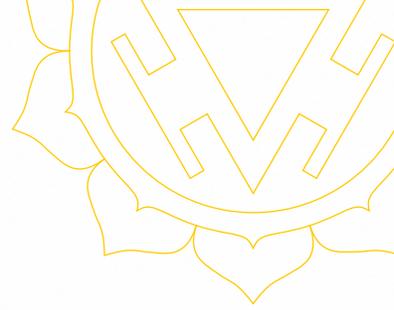
**Gracias por tu compañía**

**Agradezco** la forma en que mi luz fluye  
para dar guía a la luya y como tu luz ilumina mi presente  
reafirmado el amor y la magia de nuestro ser.

¡Gracias, por permitirme sentirte!



**GRACIAS POR TU PRESENCIA**



*anami*

