

MEMORIAS CLASE CON LINA

CURSO VIRTUAL

ACTIVA TU
CHAKRA RAÍZ
y tu conexión con la energía vital



En compañía del
ARCÁNGEL URIEL

anami

Equilibrar el Chakra Raíz

Respira vincula el sentir + la conexión de **tu SER**

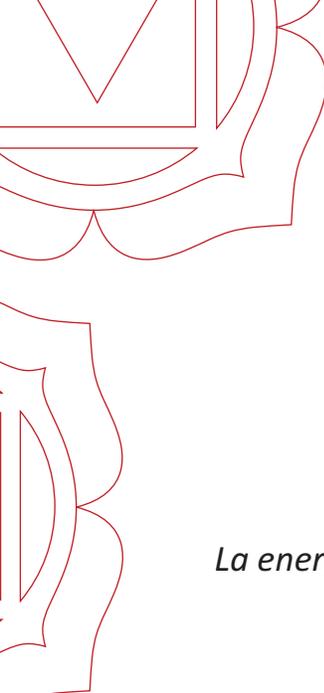
- Estira la columna y los brazos hacia el cielo para extender tus cuerpos.
- Usa ropa interior roja si deseas **activar tu energía**
- Tomar el sol en la espalda por 5 min eleva la energía del cuerpo físico.
- La jardinería equilibra el Chakra raíz
- Los sonidos de la naturaleza y el canto de los animales armonizan el chakra.

Baila vincula el cuerpo + la alegría de **tu SER**

- El movimiento tienen un profundo impacto en los pensamientos, como te sientes y tu bienestar.
 - Ejercitar el músculo perineo
- Caminar descalzo en la naturaleza enraíza la energía

Yoga postura de niño + la compasión de **tu SER**





Esencias que se conectan con tu chakra Raiz

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

Cedro: Te da sentido de seguridad y confianza en sí mismo.

Menta: Prosperidad y realismo para vivir en el presente con alegría.

Lavanda: Genera en ti estabilidad emocional y calma en la mente.

Pino: Aporta tranquilidad y paz, se mueve fácilmente por el cuerpo emocional por medio de la respiración.

Artemisa: Eleva el poder interno.

Ylang ylang y pachuli: Salud sexual.

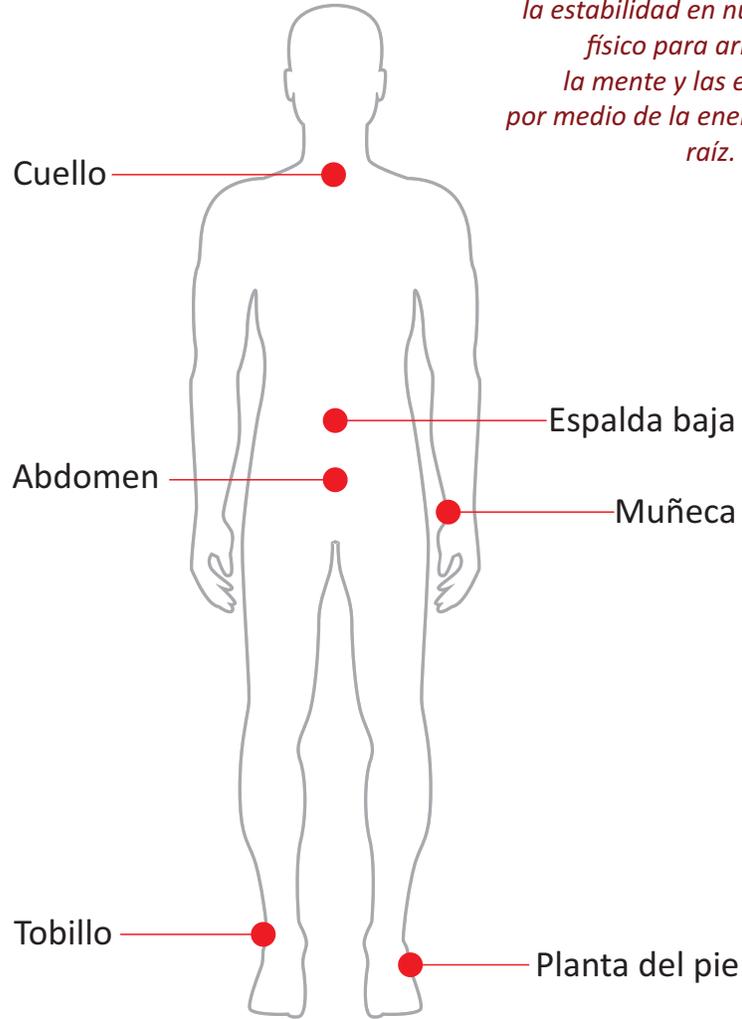
Clavo de especia: Conexión con la naturaleza.

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

En el hogar: Incienso, splash, planta secas o natural.

Zonas para aplicar esencias del chakra raíz

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 movimiento de la sangre y el flujo de la respiración, dan apoyo a la columna y a la espalda baja para tener una postura saludable y fluida.

Puntos para activar chakra raíz



Cristales del chakra Raiz

Ágata: Proporciona equilibrio.

- Disuelve emociones negativas.
- Protege al ser interior.
- valoración del cuerpo y cuida los órganos sexuales.
- Proporcionan confianza y ayuda en el parto.

Hematites: Da fuerza y tiene un efecto el cuerpo físico.

- Ayuda en estados de debilidad.
- Equilibra la energía después de una enfermedad.
- Favorece la energía de sangre y células.

Jaspe rojo: Conecta con el amor paciente.

- Fortalece el flujo de la sangre.
- Aporta paciencia.
- Purifica el cuerpo físico para el descanso.

Gránate: Te conecta con la voluntad del ser.

- Autoconfianza.
- Estimula la sexualidad.
- En el cuerpo armoniza los órganos sexuales y estimula la circulación de la sangre.

Coral rojo: Proporciona energía.

- Favorece la flexibilidad mental.

Turmalina: Protección y absorbe la energía discordante.

Rubí: Enseña amar el cuerpo físico al ser el hogar del espíritu.

Limpiarlo con agua y una pizca de sal y ponerlo al sol.

Luego sientate con las piernas cruzadas y ponlo entre tus piernas y el chakra.

Haz visualización con ojos abiertos y respiraciones conscientes y cerrar los ojos.



Chakra raíz Mensaje

Elige **despertar en ti**, encender tu fuego interior es un proceso de sanación desde la palabra y la fortaleza para abrir tu corazón a lo desconocido y la incertidumbre es un regalo que te invita abrir los ojos y confiar que siempre estas agrediendo.

Celebra cada oportunidad para crecer en tu interior y florecer al exterior en amor y voluntad. **Uriel**

Información de interes

Artículos

Ángeles del amor, el latido del corazón

<https://www.anami.com.co/angeles-del-amor-el-latido-del-corazon/>

El poder de tus manos

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

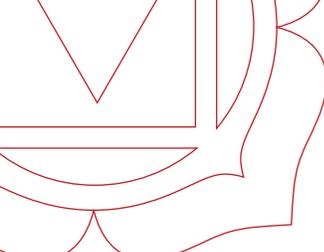
Videos

El Arcángel Uriel nos acompaña a despedir la vida de otros con amor

https://www.youtube.com/watch?v=Vc3X_NMIkZk

Meditación para alinear tus chakras

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

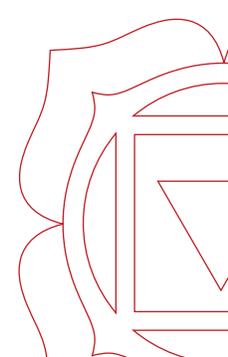
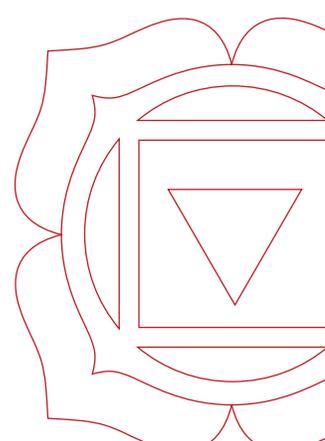


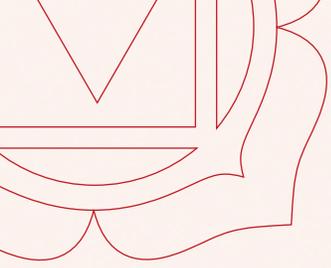
Afirmaciones para conectar con el chakra Raiz

- Gracias, gracias, **gracias**
- Paz aquíétame
- **Yo soy** la prosperidad que nutre mi presente.
- Acepto y **disfruto** mi sexualidad
- **Yo soy** mi hogar
- Cada día mi **abundancia** fluye en todos los sentidos.
- Yo Soy próspero y reconozco la **abundancia** del amor
- Amo y bendigo **mi cuerpo**
- Confío en la vida y en el **universo**
- Vivo en el **presente** y bendigo la experiencia.
- **Me siento** seguro y a salvo
- La vida me provee de **sabiduría**



GRACIAS POR TU ALEGRÍA





ahamî

