

# MEMORIAS

## clase con Lina



CURSO VIRTUAL

ACTIVA TU SEGUNDO  
**CHAKRA SACRO**  
y conecta con tu energía creativa,  
el sentir y el deseo

*anami*

## Equilibrar el Chakra Sacro

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

- **Postura de la Diosa:** Postura de equilibrio, fortalece la confianza y libera emociones.



- **Postura de la cobra:** Genera estiramiento de los músculos, elevando el ser y agradecimiento del cuerpo



- **Postura de cocodrilo:** Postura de relajación emocional.



**Postura del triangulo:** Postura para el equilibrio y la flexibilidad en cuerpo y mente .



## 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.*

**Rosa:** Confianza en sí mismo, Mueve la vibración del amor propio.

**Sándalo:** Aporta sensación de fluir para confiar y actuar, eleva el estado de ánimo NO en embarazo o con alergias en la piel.

**Lavanda:** Estabilidad emocional.

**Romero:** Aporta a la calidad del sueño y la circulación de los líquidos en el cuerpo.

**Ámbar:** Fortaleces los pensamientos y emociones positivas.

**Eucalipto:** Genera un equilibrio mental, es un cómplice para crear espacios de descanso.

**Gardenia:** Conecta con la belleza, atrae el buen humor, calma la mente del estrés real o imaginario. Da alivio a la mente.

**Salvia:** Es calmante para el cuerpo emocional y físico.

**Mandarina:** Su color y aroma hace el llamado a la alegría, equilibra la temperatura del cuerpo.

**Ylang ylang y Pachuli:** Equilibra la salud sexual y da apertura al placer, da calma al malestar de cólicos, da energía para una vida sexual saludable.

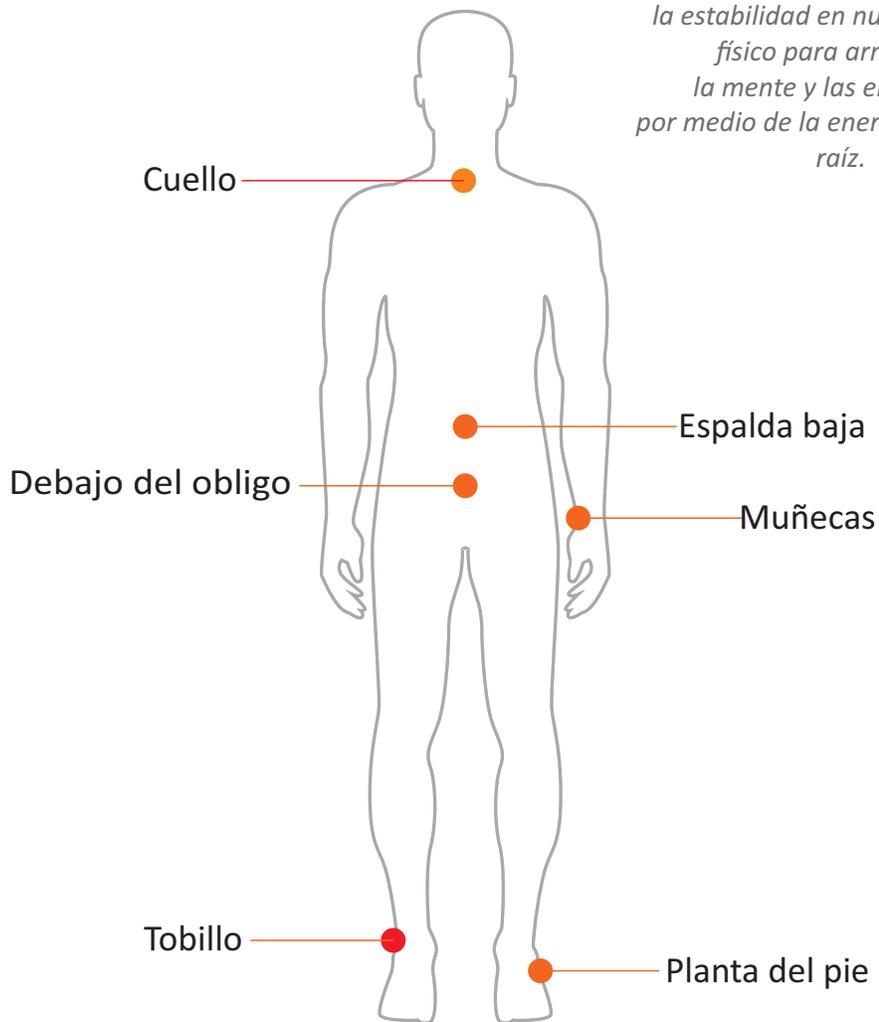
**Granate, jaspero rojo:** Eleva la energía sexual, el placer, la pasión, liberando el fuego en pareja.

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

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

## Zonas para aplicar esencias del chakra Sacro

*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 del agua 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 sacro





## Cristales del chakra Raiz

- **Ágata:** Proporciona equilibrio, disolver emociones negativas y protege al ser interior.
- **Piedra lunar:** Equilibra el femenino y masculino, limpia la mente de impulsos emocionales.
- **Coral:** Piedra para el niño interior y proteger la inocencia.
- **Coral rojo:** Proporciona energía fluida. favorece la flexibilidad y seguridad en ti mismo
- **Piedra del Sol:** Ayuda al auto estima y elevar la energía en estados de ánimo.
- **Topacio:** Libera la incertidumbre, la negatividad por medio de la alegría.
- **Citrino:** Purifica el miedo a la abundancia.
- **Ojo de Tigre:** Valoración del cuerpo y cuida los órganos sexuales, proporcionan confianza en el parto.
- **Ópalo naranja:** Ayuda a libera el pasado.

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

*Luego sientate con las piernas cruzadas y ponlo debajo del ombligo, haz visualización con ojos abiertos y respiraciones consientes y cerrar los ojos.*

## Chakra raíz Mensaje

Eres un ser sabio para transformar y soltar lo viejo y atraer lo nuevo.  
Observa los pensamientos que están presentes, validalos, elije y realiza cambios  
que serán bendiciones para tu camino.

Eleva tu vibración estarás cubierto de sabiduría y claridad.

**Renueva tu energía!**

### Información de interes

#### Artículos

##### **Eleva la vibración de la energía**

<https://www.anami.com.co/eleva-la-vibracion-de-la-energia/>

##### **Japa mala, los elementales vibran con tu voz.**

[anami.com.co/japa-mala-los-elementales-vibran-con-tu-voz/](https://www.anami.com.co/japa-mala-los-elementales-vibran-con-tu-voz/)

#### Videos

##### **Meditación ara fortalecer la confianza en ti**

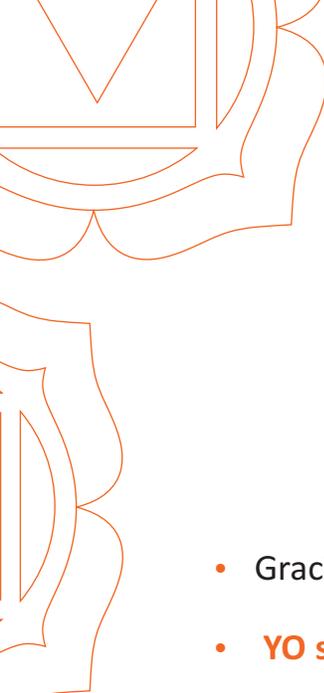
[https://www.youtube.com/watch?v=rTWHU6cK\\_XA](https://www.youtube.com/watch?v=rTWHU6cK_XA)

##### **Enciende una luz a tu ángel de la guarda**

[https://www.youtube.com/watch?v=se58\\_-eIQk8](https://www.youtube.com/watch?v=se58_-eIQk8)

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

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

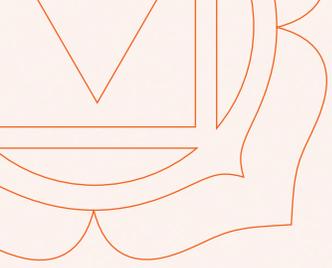


## Afirmaciones para conectar con el chakra Sacro

- Gracias, gracias, **gracias**
- **YO soy** el placer en mi vida
- **Acepto** y disfruto mi sexualidad
- **La vida** es abundante y placentera
- **Yo soy** el placer y le disfrute
- Cada día mi **placer** fluye en todos los sentidos.
- **Yo soy** el inicio de la creatividad
- Amo y bendigo **mi cuerpo**
- Confío en la vida y en el **universo**
- Agradezco por mi **talento** por ser fuente de armonía y alegría.
- Me **acepto** y te acepto como una misma energía
- Mi ser **crístico**, saluda a tu ser **crístico** para estar en amor y armonía.



GRACIAS POR TU DISFRUTE



*anami*

