



MEMORIAS CLASE con Lina



CURSO VIRTUAL

ACTIVA TU CUARTO

CHAKRA
CORAZÓN

De la alegría y guía

anami





Equilibrar el Plexo solar

Bailar

- Mover el pecho, hombros, brazos y manos moviliza la energía del corazón y libera emociones aculadas y que generan peso en la zona superior del pecho.
- **El pecho** (es la representación del hogar del espíritu)
Movimiento a la derecha: Libera la energía presente
Movimiento hacia la izquierda: Libera emociones del pasado.
- **Consejos para activar:** Caminar, zumba, basketball, natación.
- **Para relajar:** Baños con sales, sauna, turco. Todo que genere calor la cuerpo es de bienestar para este chakra y chakras inferiores.

Sonreír: Sana desde la práctica!

- Sonreír es retornar al estado interno del creer del eterno aprendiz.
- El corazón está vinculado con el centro del universo.
- Regenera tanto físico como mental y emocional.
- El corazón armoniza los chakras superiores para toman el mando de la energía.

Alimentos que aportan bienestar al chakra corazón

Bebida: limonada con menta o kiwi, manzana y pepino.

Ensalada: Espinaca, lechugas, acelga y manzana verde, mezclar con salsa pesto de albahaca fresca. alegrara el chakra corazón.

Sentir y hacer lo que deseas de corazón, eleva la vibración del chakra para subir tu luz a los siguientes centros energéticos.

“El amor es un arte tal como es un arte el vivir”

Erik From

Los seres que enfocan la luz del corazón, crean vínculos internos, donde la seguridad de su luz ligera la emoción desde la compasión que da la unidad.

El guía del Camino

El Intermediario Divino

El Corrector de la Forma

El Morador del amor puro

La energía que recibe y da libremente.

Equilibrar el Plexo solar

Respira vincula el corazón + la alegría de tu luz

- **Postura de Pez:** Postura genera la expansión del corazón y confianza.



- **Postura de Cobra:** Fortalece la verdad del corazón, expande la luz y la sabiduría para unirnos desde la compasión del cambio y la conexión del corazón.

*La posición se realiza de cuerdo
a la flexibiliza la mente*



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



Postura del corazón: Estimular el pecho nos al el dolor de espalda y expandir pulmones.



Esencias que equilibra y elevan la vibración de tu **chakra corazón**

La energía de estas esencias son relajantes para aportar armonía en la mente y el cuerpo físico por medio del olfato y su conexión con el corazón.

Beneficios de las Esencias extraídas de los tallos: Aportar calma en la mente y el cuerpo físico y se vinculan el latido del corazón.

Donde usarlos: Sobre el pecho, brazos, manos, la nuca, codos, hombros, espalda media y alta.

Menta: Armoniza las emociones y enraíza las ilusiones para la creación en lo material.

Limoncillo: energía y fuerza, nos ayuda a vivir en alegría.

Limón: Nos ayuda a tener una mente en disposición de hacer y llevarlas a cabo para crear bienestar.

Pino: Purifica las energías pesadas de los espacios.

Cedro: Te conecta con la energía de la prosperidad y la esperanza. Genera tranquilidad en la mente, nos ayuda al experimentar insomnio, esta esencia disminuye el ritmo cardiaco y la presión arterial aportando a disminuir la ansiedad.

En el cuerpo: Usalo también en jabones, sales aromatizadas, aceites para masaje.

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

Sonidos

YAM: Significa Dejar ir (mantra del amor) Equilibra del cuerpos

Significa: La llave del cerrojo del corazón

- Cantarlo sana el desamor
- Este mantra desvanece el miedo para dar o recibir amor.
- Los sonidos de naturaleza armonizan los chakras
- Sonido de risas, carcajadas, alegría, diversión.
- El sonido de viento, tormentas, vibración cuencos.

Símbolos y visualizar chakra Corazón

DIBUJAR Estrella de David (*Escudo de David*)

Cada una de las 6 puntas, simboliza el poder de Dios en el universo y su protección en toda dirección, norte, sur, este, oeste, arriba y abajo.

- Al dibujar este símbolo creamos una protección
- Símbolo de la unidad entre lo espiritual y la materia
- Símbolo de paz y equilibrio



Corazón: Símbolo de la conciencia suprema

- Da el ritmo a la vida para la manifestación
- El corazón se vincula con los oídos para que el hombre al verlos se conecte desde la palabra de su corazón y la unidad del que imagina y sueña en amor.
- Representación de lo sagrado y el amor

SIGNOS VINCULADOS Chakra Corazón

Géminis: Por medio de este chakra manifiesta la comunicación.

El aire le da el conocimiento a este signo y su sentido de apertura al comunicar.

Son personas: intelectuales, empáticos.

Piedras: Aguamarina, calcedonia, regula el cuerpo emocional y mental

Libra: son personas que atraen por su amor propio y armonía, son amables y respetuosos, personas con una gran mente y tienen mucho tacto al expresar la libertad en paz.

Piedras: Jade verde, cuarzo rosa con el cuerpo mental.

Acuario: Son personas con pensamiento libre, puede afectarse su garganta fácilmente si no comunican, es independiente y este Chakra le enseña a expresar con respeto y compasión.

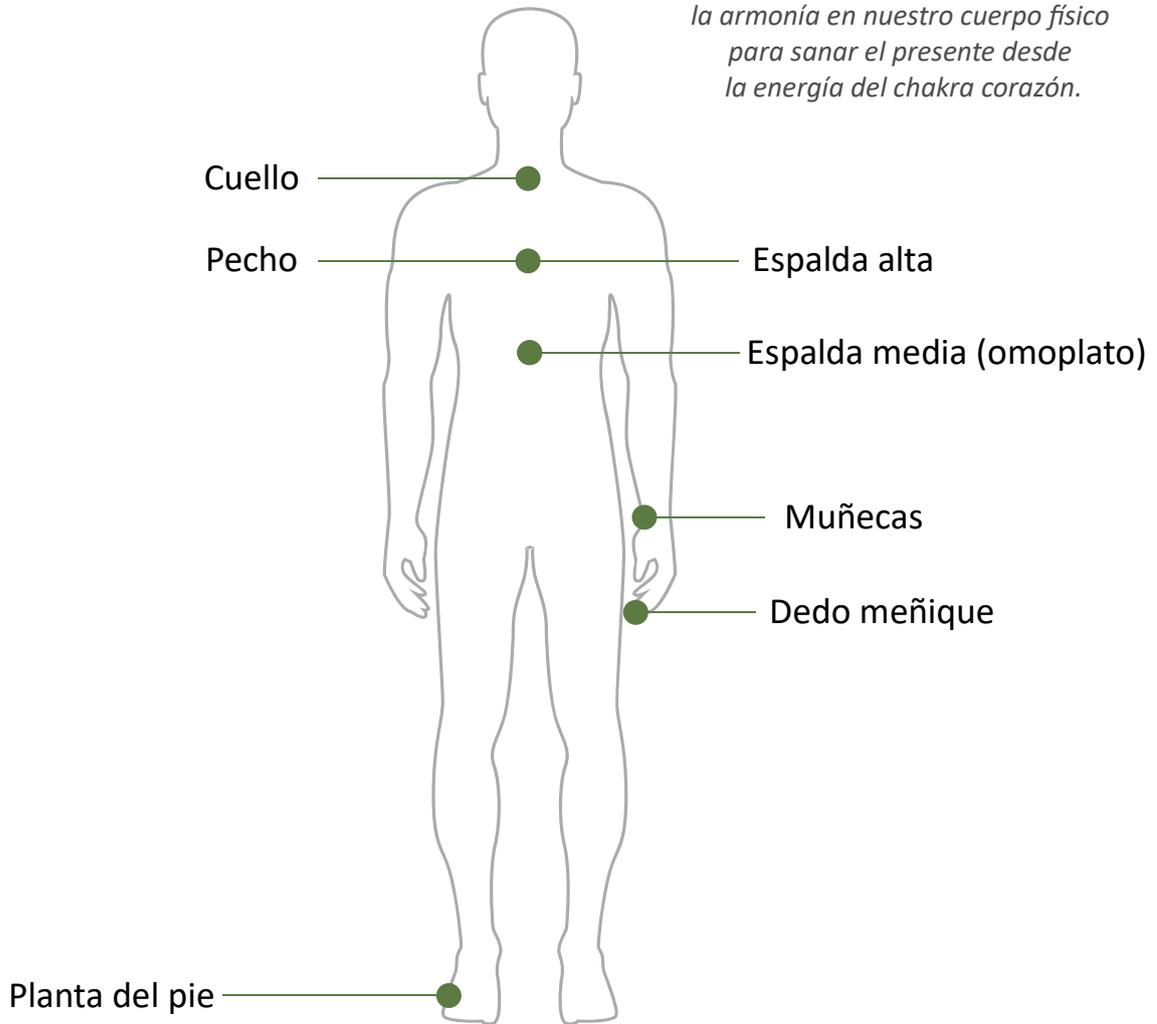
Piedras: Calcedonia, regula el cuerpo emocional y mental.

Para estos signos sentir el corazón fortalece su fe, y desde ese sentir emprender la habilidad de tomar decisiones y servir para sentir la compasión y la sentirse libres

Chakra Corazón

Esencias

Cada zona señalada se vincula con la armonía en nuestro cuerpo físico para sanar el presente desde la energía del chakra corazón.



Las zonas demarcadas se conectan con la conexión del corazón y el fluir de las aguas del cuerpo, cada uno de ellos nos impulsa para vivir en el presente y conectar con el latir de la vida.

Puntos para activar
chakra Corazón
Manos y pie



Chakra Corazón

Mensaje

El aire Fluye de forma consciente o involuntaria, has estudios que dicen que la respiración profunda aporta a la curación y el equilibrio para irradiar amor y abrir nuevos caminos.

*Elevo la vibración que enseña el camino de la sanación,
mágica luz que vibra del corazón deseoso al amor
el cual es el único que les lleva a la elevación del espíritu,
en la paz del corazón hallarlas la guía para el presente,
que en cada palpitar del corazón renazca la inspiración del ser
para emitir en si la compasión de aprendiz y la sabiduría del maestro
que da la guía en amor. **Rafa***

Información de interes

Artículos

El poder de tus manos

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

Angeles del amor el latido del corazon

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

Videos

Meditación: Un faro para tu corazón

<https://www.youtube.com/watch?v=xR-bYs1n678>

Protege la energía de tu mascota

<https://www.anami.com.co/protege-la-energia-de-tu-mascota/>

Ejercicio guiado en compañía del Arcángel Rafael

<https://www.youtube.com/watch?v=HOxpdvXLvM8&t=23s>

Meditación para alinear tus chakras

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

Cristales del chakra Corazón

Esmeralda

Piedra de sabiduría del pasado.

Trae bendiciones al ser regalada

Es utilizada para la memoria, para el asertividad en la comunicación.

Si se colocaba sobre el estomago, te ayudaba en las funciones gástricas.

Jade verde

Se le llama la piedra de la salud, Te ayuda a estar paz, nos ayuda a conocernos donde nuestra energía. Motiva relaciones sanas y honestas consigo mismo.

Cuerpo físico: Reduce el nerviosismo, ayuda a elevar la temperatura del cuerpo.

Cuerpo mental: Armoniza desde la tolerancia y la honestidad, reduce el sentimiento de culpa.

Se limpia con agua sal y se pone a cargar al sol y la luna y se fortalece en compañía de un cuarzo rosa.

Labradorita

Piedra de la protección de las energías densas.

Protege a los clarividentes.

Cuerpo físico: Eleva la energía del cuerpo, da equilibrio can los campos electro magnéticos.

Cuerpo mental: ayuda a personas con mal temperamento y a las personas en momentos de soledad emocional.

Se debe limpiar y cargar con los rayos de la luna.

Cuarzo Rosado

Símbolo del amor y la ternura.

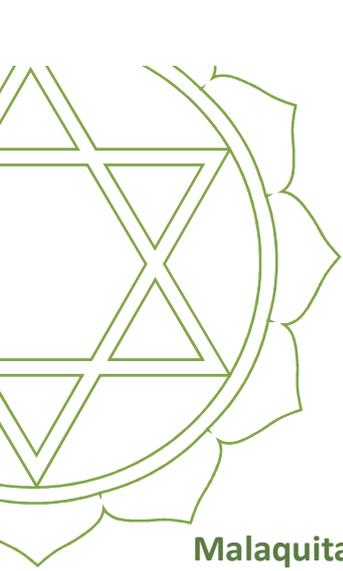
Cuerpo físico: Ayuda a equilibrar la energía del sistema circulatorio, nos ayuda a nivelar la temperatura en quemaduras de la piel.

Se limpia con agua y pizca de sal, y se carga a la luna con varios cuarzos rosos.

Cuerpo mental: Nos conecta con el amor universal, el auto respeto y la sabiduría del perdón. Nos cubre de alegría del corazón y el placer de disfrutar.

Es gran compañía en momento de tristeza.

Se limpia con agua sal y se pone a cargar al sol y la luna en compañía de mas cuarzos rosa.



Cristales del chakra Plexo solar

Malaquita

Cuerpo mental: Da energía positiva, transforma la energía densa, nos ayuda en momentos de cambios fuertes.

Alivia, la ansiedad y los miedos irreales, creados por la mente.

Cuerpo Físico: Ayuda a mover la energía en los lugares y armoniza los campos energéticos.

Se limpia con agua sal y se pone a cargar al sol y la luna.

Jade limón

Es una piedra que representa la honestidad y la templanza para enseñar tolerancia.

Cuerpo mental: Te ayuda a estar paz, nos ayuda a conocernos donde nuestra energía. Motiva relaciones sanas y honestas consigo mismo.

Cuerpo físico: Regula el movimiento de la respiración.

Maravillosa para sonreír y respirar profundo.

Hacer visualización con ojos abiertos y respiraciones conscientes, cerrar los ojos.

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

Afirmaciones

para conectar con el chakra Corazón

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

Gracias, gracias, gracias

Mi **Chakra corazón** dar y recibe con la vibración del **amor**.

Yo soy el corazón que late en **sabiduría**.

Lo siento, perdona, te amo, **gracias**.

Me amo, te amo **doy y recibo** amor.

Me perdono y **todo fluye**

Doy re recibo libremente

Abro mi corazón a recibir todo el amor

Amo vivir en compasión a todo.

El amor es mi camino **presente**.

Gracias por tu compañía

Agradezco la forma en que mi corazón
se expresa para sumar a la vida
y bendecir el amor y la magia de nuestro **SER**.

¡Gracias, por permitirme sentirte!



GRACIAS POR TU PRESENCIA

ahamī

