

MEMORIAS CLASE con Lina



CURSO VIRTUAL

ACTIVA TU SEXTO

CHAKRA DE LA VISIÓN

El poder de la sabiduría

anami

EQUILIBRAR SEXTO CHAKRA

Respiración y visualizar: Respirar en un ritmo profundo y poco a poco disminuir su ritmo, luego visualizar el lugar del Chakra y el color indigo o violeta, puedes tocar con tus manos la zona para ubicar a tu mente, imagina un ojo, respira, sostienes y abre los ojos y sigue tu día.

La música: Sonidos de las vocales y de piano elevan la vibración del chakra.

Crea tu lista de canciones que te hacen ver más allá, canciones que te hacen soñar e imaginar tu mejor versión.

Que Alimentos benefician este Chakra: Todos los alimentos violeta y azules, están llenos de vitaminas C y B, de fibra y potasio.

- Son liberadores de la tensión, dolor de cabeza, ayudan a mantener la salud del cerebro y del corazón.

Arándanos, el café, limón, té negro, chocolate semi amargo, el vino tinto, papa morada, remolacha, uvas negras, cerezas, berenjenas, zanahoria morada, repollo morado, ciruela, aceite de oliva.

El cuerpo por medio del deseo crea motivación para dar bienestar.

Paños de agua: Tibia o fría si deseas pon una gota de la esencia que desees en la esquina de la toalla y aplícalo en la frente.

Oración Código Sagrado 505

Practica física kinestésica: Con mano derecha en el Chakra, extender el brazo izquierdo al lado y sostenerlo, pídele a otra persona que baje el brazo hacia abajo con poca fuerza, si el brazo baja el Chakra está lento y debilitado.

Masajea los ojos, párpados y las cejas con la yema de los dedos para estimular este chakra y días después realiza nuevamente la practica.

Reflexología: Relajar el sistema nervioso y energético emocional.

EQUILIBRAR SEXTO CHAKRA

Respira, cierra conscientemente los ojos + dispónete a tu luz.

- **Postura del gato:** Es la postura mas cómoda y relajante para el cuerpo y lamente, te ayudara a enfocar tu vision interior y balancear tu presente.



El cambio de posición se debe realizar lentamente con cada inhalación y exhalación

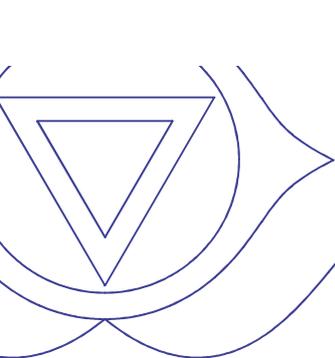
- **Postura del niño o fetal:** Esta postura nos ayuda a sentir nuestra mirada interna soltar la mente y percibir la belleza interior para estar en presente. Nos da descanso, libera del pensamiento no benéfico.



Postura de la cigüeña: Estimular el cuellos y cabeza para dar concentración liberar la tensión, estimula la flexibilidad del cuerpo y la mente.

- Estimula el sistema nervio
- Relaja la columna
- Suelta la expectativa presente.





ESENCIAS SEXTO CHAKRA

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 Cítricos: Aportan bienestar del Sistema nervioso y relaja el cuerpo para el sueño.

Donde usarlos: *Sobre el pecho, orejas, manos, la nuca, cien, hombros, espalda alta.*

Sándalo: armoniza tu mente y relaja los pensamientos.

Jaszmin: Fortalece la confianza de ser.

Menta: Armoniza las emociones.

Limoncillo: Da energía y fuerza a los cuerpos.

Limón: Te lleva pensar libremente y disponerse a manifestar.

Pino: Purifica las energías pesadas o densas.

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

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

Sonidos

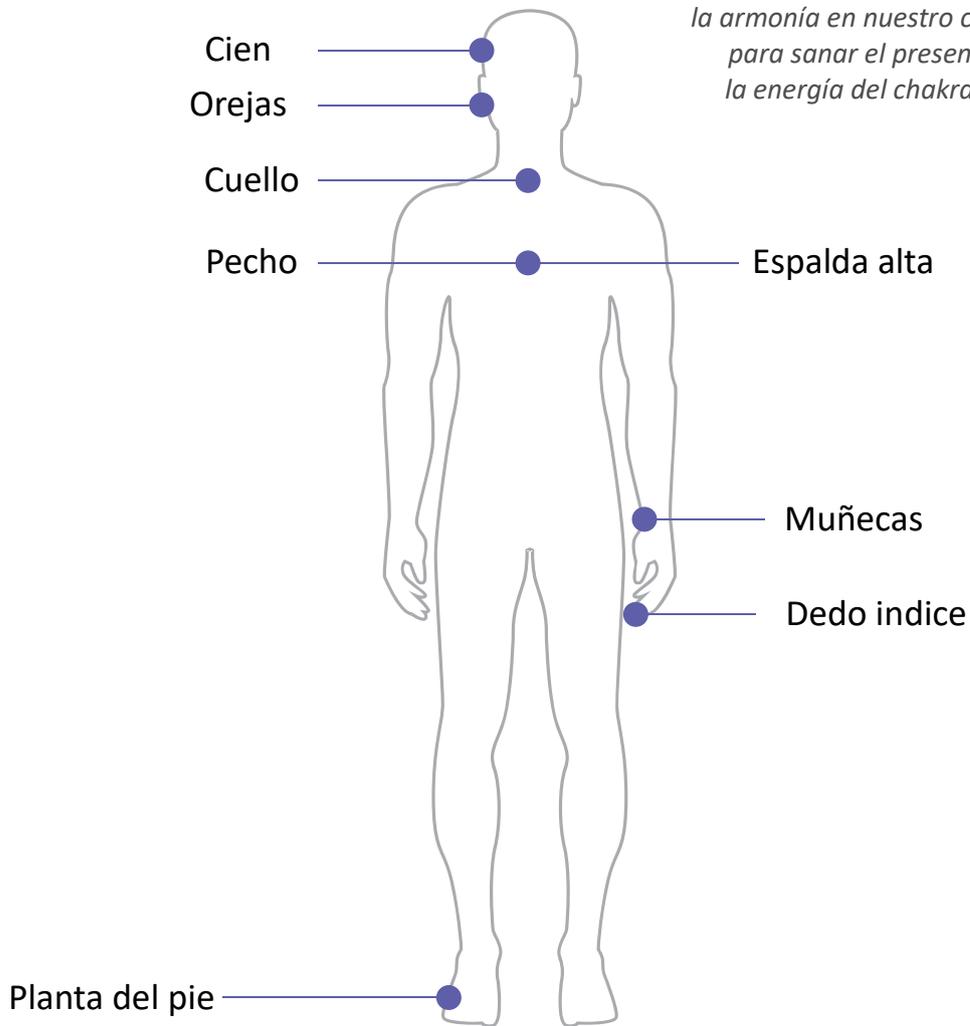
OM (AUM)

“mas allá de la sabiduría”

- Cantarlo armoniza el presente.
- Este mantra desvanece el dolor.
- Los sonidos de naturaleza armonizan los chakras.
- Sonido de campanas, cascada, goteo e imaginarlos aportan a este chakra.
- El sonido de viento, tormentas, vibración cuencos.

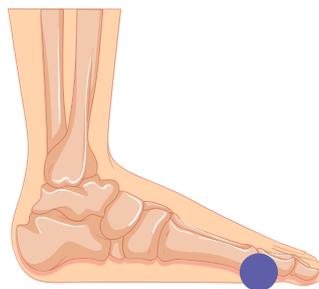
APLICAR ESENCIAS SEXTO CHAKRA

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 de la visión 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 forma en que vemos la vida.

Puntos para activar
chakra tercer ojo
Manos y pie



SEXTO CHAKRA

Antílope: Yo guío

Tiene la virtud de la confianza, la verdad y honestidad.

- Si sueñas o ves un antílope, es que la verdad interior te esta guiando.

Sol y Luna: La luz se establece como un factor superior.

Luna creciente: Es una fase excelente para iniciar un proceso de aprendizaje y cambios.

cualquier actividad enfocada al crecimiento personal o espiritual y el fortalecimiento del ser, debe iniciarse con esta luna.

- **Chakras Femeninos:** Chakra corazón, sacro y **tercer ojo**.
- **Chakras Masculinos:** Chakra Raíz, Plexo solar y garganta.

Dichos del sexto chakra

- *Abrir los ojos:* conocer las cosas como son y ver lo diferente y nuevo.
- *Clavo la mirada:* mirar con atención en el otro
- *Echar el ojo (a una cosa):* mirar con deseo por ella.
- *Cien ojos:* vivir prevenido o receloso.
- *Hablar con los ojos:* dar a entender con una mirada o guiñada lo que se quiere decir a otro.

SIGNOS BINCULADOS AL SEXTO CHAKRA

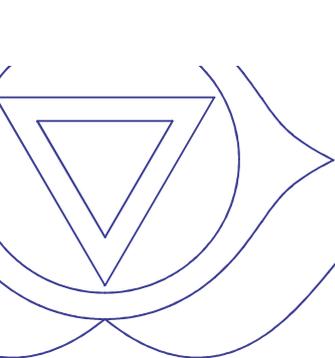
CANCER: Por medio de este chakra este signo crea, imagina, crea vínculos con otros sentir en otros tiempos y espacios.

Piedras: *Aguamarina, amatista o jade. calcedonia, todas regulan los cuerpos energéticos.*

Piscis: Personas con fuerte intuición, ven la vida con un propósito mayor.

Piedras: *amatista o jade verde: vincula con lo sagrado del ser y la naturaleza del hombre, regula el cuerpo mental).*

Para estos signos sentir y confiar en su intuición les abre un mundo a infinitas habilidades para servir.



MENSAJE SEXTO CHAKRA

El *Chakra tercer ojo*, nos lleva a crear un sentir que tejemos cada día con nuestra luz guía.

Vivir cada momento de tu vida, involucrarte contigo, entregarte a vivir eso es devoción, liberarse de expectativas y vivir para aprender de la bendición, liberarte del que pasara, pase lo que pase estoy bien.

Ocuparnos en el presente, esa es la vibración del tercer ojo que nos lleva conectar con la intuición que nos hace parte de todo.

Angeles de la visión.

PARA COMPARTIR DEL TERCER OJO

Artículos

Maestro Morya, tubo de luz cósmica

<https://www.anami.com.co/maestro-morya-tubo-de-luz-cosmica/>

Escucho a mi maestro interno

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

Videos

Pranayama y Meditación | Respiración

<https://www.youtube.com/watch?v=jQ7I8AlkjPc>

Meditación para recuperar tu EQUILIBRIO INTERNO

[youtube.com/watch?v=C0lovCIUceA](https://www.youtube.com/watch?v=C0lovCIUceA)

Ejercicio de transmutación con el Arcángel Zadkiel y la llama violeta.

<https://www.youtube.com/watch?v=HDkQeQr-zZI>

Meditación para alinear tus chakras

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

CRISTALES SEXTO CHAKRA

Lapislázuli: Reduce el estrés.

- *Cuerpo físico:* Ayuda a conciliar el sueño.
- *Cuerpo emocional:* Nos ayuda en estados de nervios.

Aguamarina: Eleva la vibración para fortalecer el amor.

- *Cuerpo físico:* libera la energía del sistema respiratorio.
- *Cuerpo mental:* Fortalece la auto reflexión.

Turquesa: Nos aporta sanación y protección, nos ayuda a tener un vínculo con la naturaleza.

Cuerpo físico: Ayuda en el buen funcionamiento de las glándulas y el hígado. Ayuda en la energía de la visión.

Cuerpo mental: Nos enseña a vernos con ojos compasivos, ayuda a liberar la tristeza y el bajo ánimo.

Amatista: Es el elemental sagrado la libertad del ser, cristal de la clarividencia.

Cuerpo físico: Permite dormir en paz, elimina las emociones de los músculos por medio de la respiración.

Obsidiana: Protectora del aura, desvanece la energía pesada y da estabilidad a nuestra energía.

Cuerpo físico: Expande la energía positiva.

Cuerpo mental: Purifica los pensamientos densos.

Calcedonia azul: Es la piedra de la comunicación.

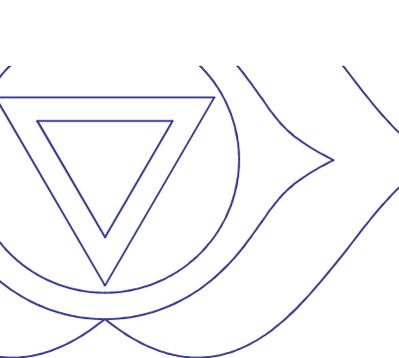
Cuerpo físico: Aporta bienestar en la laringe y vasos sanguíneos a los ojos.

Cuerpo mental: Trae suavidad en la mente.

Jaspe: Incrementa la fe de ver la belleza del otro.

Cuerpo físico: Protege el sistema reproductor, calma el dolor menstrual.

Cuerpo emocional: Fortalece la personalidad.



CHAKRA DEL TERCER OJO

Afirmaciones para conectar con el chakra

Construye tu decreto o afirmación, nacera desde la luz que te habita,
cada palabra y el deseo fluirá desde la vison interna.

Gracias, gracias, gracias

Yo soy la guía de mi yo superior.

La luz esta en mi interior y **YO SOY** mi camino.

Imagino un presente colmado de luz.

Veo mi presente con claridad.

Yo soy el creador de mi luz.

Estoy conectado con la **sabiduría del universo**.

Yo soy mi camino y propósito.

Confió y me guía la intuición.

Mi visión me lleva en el camino del amor.

Gracias por tu compañía
Agradezco la forma en que mi VISIÓN
se expresa para sumar a la vida
y bendecir la creatividad y la luz de nuestro **SER**.

¡Gracias, por permitirme **verte!**



GRACIAS POR TU PRESENCIA



anamī

