

Taller para unificarnos con la Naturaleza

Al tratar al Mundo con Frugalidad y Dulzura, sus Elementos Naturales pueden ayudarnos a recuperar nuestra Energía:

Taller Práctico de Limpiezas Energéticas



Hay veces que parece que el mundo está en nuestra contra: Todo se bloquea. Nada sale bien. Algunos dirán: “¡Estás salado! ¡Ve a hacerte una limpia!”. ¿Qué es eso de “las limpias”? ¿Sirven?

Porque nada en esta vida ocurre al azar, y todo tiene una razón de ser y un significado, ahora vamos a recuperar el Legado de nuestros Ancestros: Las Limpiezas Energéticas.

Durante el Taller aprenderás a unificarte con los elementos de la Naturaleza, al realizar diferentes tipos de limpiezas energéticas para la recuperación del cuerpo físico y el bienestar emocional.

Desarrollo del Taller:

1.- Ejercicio de Visualización para entrar en Comunicación con la Naturaleza.

Lo importante es hallar el equilibrio entre el cuerpo físico, el Alma y la Esencia: La armonía entre Uno y el Cosmos. Para empezar vamos a realizar un Ejercicio de observación de la Naturaleza. Así descubriremos al Universo con su Alma Libre y podremos contactar con otras Almas Libres y Esencias.

- 1.- Olvida todos tus problemas y preocupaciones.
- 2.- Busca un espacio tranquilo.
- 3.- Siéntate en un lugar cómodo.
- 4.- Cierra los ojos y visualiza un paisaje.
- 5.- Percibe cada detalle de ese paisaje y la naturaleza que hay en él.
- 6.- Respira profundo.
- 7.- Desde el centro de tí, dñle a toda tu energía: “El Mundo que me rodea tiene vida. Todo lo que me rodea tiene un Alma, del mismo modo que yo tengo un Alma: Animales, Plantas, Piedras, Elementos... El Cosmos entero posee un Alma”.
- 8.- Platica con la Naturaleza, de Alma a Alma.
- 9.- Respira profundo.
- 10.- Abre los ojos.

Este ejercicio lo puedes realizar antes de hacer cualquier Limpieza Energética. Así te unificas con los elementos que vayas a utilizar. Considera a todos los seres vivos – hombres, mujeres, animales y plantas- como iguales.

2.- Tipos de Limpiezas: Limpiezas Energéticas Frías y Limpiezas Energéticas Calientes.

El origen de todas las enfermedades adquiridas se encuentra en desajustes emocionales. Cuando rompes tus capas de energía, las rompes emocionalmente.

Aprende a controlar las sorpresas que te lleguen. Respira. Aprende a quitar el dolor. Aprende a controlar la ira. Comienza a ver la vida desde la perspectiva de un niño:
ACTUA SIMPLE.

Al canalizar el enojo, dejamos de reprimir nuestras emociones. Respira. Haz tu esfera y
ACTÚA AGUA.

A través de las capas del Aura se percibe a la gente. Las capas se extienden más allá del cuerpo con los brazos extendidos. Cuando las capas están más extendidas es mayor el efecto de un rompimiento físico.

Para hacer una Limpieza Energética, debemos buscar la Limpieza apropiada, el complemento para cada tipo de enfermedad.

A enfermedad fría, Limpieza Energética caliente.

A enfermedad caliente, Limpieza Energética fría.

Las Limpiezas Energéticas frías son:

Limpieza de Tierra.

Limpieza de Agua.

Limpieza de Germinación.

Las Limpiezas Energéticas calientes son:

Limpieza de Fuego.

Limpieza de Aire.

Limpieza de Truenos.

3.- Limpieza Energética de Tierra:



La Limpieza Energética de Tierra puede realizarse a cualquier hora del día.

La Limpieza de Tierra se recomienda para personas que tienen problemas en Estómago, Bazo, Páncreas, Músculos, Huesos, Piel, y con tendencias a la artritis.

Se recomienda para limpiar el sentimiento de la Tosudez, aferramiento, terquedad, y enojo.

Las personas con terquedad tienden a buscar alimentos salados. A todo le ponen sal. Pero un individuo terco que consume sal, se está causando un gran daño físico.

Los elementos para que necesitamos hacer la Limpieza son:

- 1.- Un huevo fresco (antes de adquirirlo, visualiza que lo metes a la boca del estómago. Si entra con facilidad, ese funciona. Si sientes que no entra ó te cuesta trabajo meterlo, busca otro).
- 2.- Un vaso nuevo (liso, redondo, sin dibujos).
- 3.- Un poco de Esencia de Romero (puedes conseguirla donde hacen perfumes).

Al comenzar la limpieza, nos lavamos las manos. Dejamos que corra un poco el agua, y llenamos el vaso con tres cuartas partes de agua.

Enseguida, frotamos las manos con la Esencia de Romero y untamos el huevo. Al hacerlo, visualizamos que metemos el huevo a la boca del estómago, y hacemos nuestra esfera hasta abarcar nuestro cuerpo y el cuerpo del paciente.

De preferencia, quitar cualquier objeto de metal de nosotros, y de nuestro paciente. El paciente debe estar descalzo.

Limpieza Energética de Tierra:

- 1.- Colocar a la persona mirando al Oriente (por donde sale el Sol).
- 2.- Untamos un poco de Esencia de Romero en sus sienes y en sus muñecas.
- 3.- Vamos a limpiar con el huevo dando círculos (en el sentido de las manecillas del reloj), haciendo contacto con el cuerpo del paciente.
- 4.- Comenzamos colocando el huevo en el entrecejo de la persona (chakra 6), diciéndole que inhale y exhale profundo. En ese momento, haz tu esfera y abarca a tu paciente.

5.- Colócate atrás de tu paciente, y comienza a pasar el huevo en círculos por las siguientes zonas (el huevo siempre debe estar en contacto con el cuerpo del paciente):

CORONILLA
NUCA
ESPALDA ALTA
BRAZO POSTERIOR IZQUIERDO
ESPALDA ALTA
BRAZO POSTERIOR DERECHO
ESPALDA ALTA
COLUMNA
ESPALDA MEDIA
ESPALDA BAJA
CADERA IZQUIERDA
GLUTEO IZQUIERDO
MUSLO POSTERIOR IZQUIERDO
CORVA IZQUIERDA
PANTORRILLA IZQUIERDA
TALON IZQUIERDO
SUBE POR LA PIERNA HACIA LA CADERA IZQUIERDA
ESPALDA BAJA
CADERA DERECHA
GLUTEO DERECHO
MUSLO POSTERIOR DERECHO
CORVA DERECHA
PANTORRILLA DERECHA
TALON DERECHO
SUBE POR LA PIERNA HACIA LA CADERA DERECHA
ESPALDA BAJA

Aquí nos pasamos frente a nuestro paciente, y comenzamos a limpiar con el huevo en círculos por las siguientes zonas:

CORONILLA
FRENTE
OIDOS
CARA
CUELLO
GARGANTA
PECHO SUPERIOR
HOMBRO DERECHO
BRAZO DERECHO
CODO DERECHO
ANTEBRAZO DERECHO
MUÑECA DERECHA
MANO DERECHA
SUBE POR EL BRAZO DERECHO HACIA EL PECHO SUPERIOR
HOMBRO IZQUIERDO
BRAZO IZQUIERDO
CODO IZQUIERDO

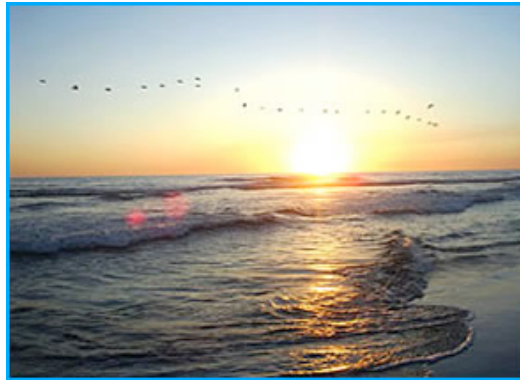
ANTEBRAZO IZQUIERDO
MUÑECA IZQUIERDA
MANO IZQUIERDA
SUBE POR EL BRAZO IZQUIERDO HACIA EL PECHO SUPERIOR
TORAX
BOCA DEL ESTÓMAGO
VIENTRE
OMBLIGO
CADERA DERECHA
MUSLO DERECHO
RODILLA DERECHA
ESPINILLA DERECHA
TOBILLO DERECHO
PIE DERECHO
SUBE POR LA PIERNA DERECHA HASTA LA CADERA
OMBLIGO
CADERA IZQUIERDA
MUSLO IZQUIERDO
RODILLA IZQUIERDA
ESPINILLA IZQUIERDA
TOBILLO IZQUIERDO
PIE IZQUIERDO
SUBE POR LA PIERNA IZQUIERDA HASTA LA CADERA
OMBLIGO

Vamos a pedirle al paciente que extienda las manos con las palmas hacia arriba.
Pasamos el huevo por el ojo izquierdo, y enseguida por la mano izquierda.
Pasamos el huevo por el ojo derecho, y enseguida por la mano derecha.

- 6.- Rompemos el huevo, y que la yema y la clara caigan en el vaso con agua.
- 7.- Se tira el contenido del vaso por la tasa del baño.
- 8.- Se enjuaga muy bien el vaso, y sólo vamos a usarlo para cuando hagamos otra Limpieza de Tierra.

NOTA: La yema representa el cuerpo físico. Lo blanco es la energía ajena.

4.- Limpieza Energética de Agua:



La Limpieza Energética de Agua se realiza al amanecer, en el mar, en manantiales ó en ríos.

La Limpieza de Agua se recomienda para personas que tienen problemas en los Riñones (insuficiencia renal), en la Vejiga, en los Oídos.

Se recomienda para limpiar el sentimiento de Miedo (por ruptura con el Agua).

Las personas con miedo tienden a buscar alimentos dulces. La gente con miedo tiene mucho frío: pies fríos y manos sudorosas.

Limpieza Energética de Agua:

En el mar:

- 1.- Nadar hacia adentro, y regresar a la playa.
- 2.- Al tocar la arena, echarse agua en la cabeza, en el tronco y en los pies (conforme vayamos saliendo del mar).
- 3.- Al salir del agua, ya no voltear a ver el mar, hasta que lo hayas dejado atrás.
- 4.- Se recomienda no meterse al agua hasta pasadas tres horas mínimo.

En otros lugares (manantiales, lagos, ríos):

- 1.- Bañar al paciente de arriba hacia abajo.
- 2.- Sacar al paciente del agua, y que ese día no se meta al sitio donde se realizó la Limpieza.

5.- Limpieza Energética de Germinación:



La Limpieza Energética de Germinación se realiza con una de las siguientes plantas: Pirú (ó Pirul), Romero, Santa María, Albahacar blanco, Albahacar morado, Ruda, Ciprés, ó Jarilla.

Podemos conseguir un ramo de cualquiera de las plantas frescas en algún Mercado. Antes de adquirirlas vamos a meterlas a la boca del estómago. La que entre con facilidad nos va a ayudar a nuestra Limpieza Energética.

La Limpieza de Germinación se recomienda para personas que tienen problemas en la Vista, en los Órganos Sexuales, en la Vesícula (cálculos).

Se recomienda para limpiar el sentimiento de Pasión (represión, desgano amoroso).

Las personas con desgano amoroso tienden a buscar alimentos rancios. Cuando hay una atracción sexual, se busca el otro polo (el complemento). Cuando no se hace, hay bloqueos energéticos.

Limpieza Energética de Germinación:

- 1.- Se consigue el ramo con la planta para limpiar (Romero, Pirul ó Ruda).
- 2.- Para al paciente mirando al Oriente (donde sale el Sol).
- 3.- Se coloca el ramo a la altura del entrecejo (chakra 6) del paciente. Haz tu esfera hasta abarcar tu cuerpo y el cuerpo de tu paciente.
- 4.- Se comienza a limpiar azotando (suave) la planta en el cuerpo del paciente por las siguientes zonas (de arriba hacia abajo):

DE LA CORONILLA HACIA LA NUCA
 DE LA NUCA A LA ESPALDA SUPERIOR IZQUIERDA
 DE LA ESPALDA SUPERIOR IZQUIERDA A LA CADERA IZQUIERDA
 DE LA CADERA IZQUIERDA A LA PIERNA IZQUIERDA
 DE LA PIERNA IZQUIERDA AL PIE IZQUIERDO

DE LA CORONILLA HACIA LA NUCA

DE LA NUCA A LA ESPALDA SUPERIOR MEDIA
DE LA ESPALDA SUPERIOR MEDIA A LA ESPALDA MEDIA
DE LA ESPALDA MEDIA A LA ESPALDA BAJA

DE LA CORONILLA HACIA LA NUCA
DE LA NUCA A LA ESPALDA SUPERIOR DERECHA
DE LA ESPALDA SUPERIOR DERECHA A LA CADERA DERECHA
DE LA CADERA DERECHA A LA PIERNA DERECHA
DE LA PIERNA DERECHA AL PIE DERECHO

DE LA CORONILLA HACIA EL LADO IZQUIERDO DE LA CABEZA
EL LADO IZQUIERDO DE LA CABEZA PASAMOS POR TODO EL COSTADO
IZQUIERDO (BRAZO, PIERNA, PIE IZQUIERDOS)

Pasamos frente al paciente:

DE LA CORONILLA HACIA LA CARA (MUY SUAVE)
DE LA CARA AL CUELLO
DEL CUELLO AL PECHO SUPERIOR DERECHO
DEL PECHO SUPERIOR DERECHO A LA CADERA DERECHA
DE LA CADERA DERECHA A LA PIERNA DERECHA
DE LA PIERNA DERECHA AL PIE DERECHO

DE LA CORONILLA HACIA LA CARA (MUY SUAVE)
DE LA CARA AL CUELLO
DEL CUELLO AL PECHO SUPERIOR MEDIO
DEL PECHO SUPERIOR MEDIO A VIENTRE

DE LA CORONILLA HACIA LA CARA (MUY SUAVE)
DE LA CARA AL CUELLO
DEL CUELLO AL PECHO SUPERIOR IZQUIERDO
DEL PECHO SUPERIOR IZQUIERDO A LA CADERA IZQUIERDA
DE LA CADERA IZQUIERDA A LA PIERNA IZQUIERDA
DE LA PIERNA IZQUIERDA AL PIE IZQUIERDO

- 5.- Colocamos el ramo a los pies del paciente, para que limpie sus plantas (como cuando llegas a una casa y limpias tus pies en el tapete).
- 6.- Limpiamos sus manos con las ramas que hayan caído en la Limpieza.
- 7.- Rociamos el ramo con un poco de loción de Azahar (para neutralizar los daños).
- 8.- Se frotran los brazos, las piernas, la nuca del paciente con un poco de loción de Azahar.
- 9.- Al final, tira el ramo en la sección de basura orgánica.

NOTA: Una variante de esta Limpieza, es hacer un cocimiento con una de las plantas (en una olla grande), y echarse el thé (a jícara, de arriba hacia abajo) por la noche, antes de dormir.

6.- Limpieza Energética de Fuego:



La Limpieza Energética de Fuego se realiza en una habitación con poca luz. Necesitamos una vela blanca simple (no veladoras, ni vasos con peticiones), un vasito, y alcohol de caña.

La Limpieza de Fuego se recomienda para personas que tienen problemas en el Corazón, en el Intestino Delgado, en la Boca.

Se recomienda para limpiar el sentimiento de la Arrogancia.

Las personas con arrogancia tienden a buscar el sabor Amargo (cerveza, café amargo).

Limpieza Energética de Fuego:

1.- Colocamos a la persona parada, en dirección al oriente, en una habitación oscura (así es más simple ver y controlar el fuego). Haz tu esfera, hasta abarcar tu cuerpo y el de tu paciente.

2.- Se prende la vela (puedes colocarla en una botella de vidrio ó en un portavelas).

4.- Llena con alcohol la mitad del vaso.

3.- Lávate muy bien las manos.

4.- Mete el dedo índice de la mano izquierda en el vaso de alcohol. Unta una capa de alcohol en la palma de la mano derecha. Unta una segunda capa en la palma de la mano derecha. Acerca la mano a la vela, y que se prenda (debes hacerlo antes de que se evapore el alcohol. Si no prende vuelve a untar las dos capas de alcohol), y apágala con la mano izquierda (como si aplaudieras).

Enseguida nos dirigimos a cada parte del cuerpo y presionamos tres veces (con la mano derecha cerrada, formando un hueco en la palma). Vamos a realizar este paso para cada una de las siguientes zonas:

MANO IZQUIERDA

MANO DERECHA

PARTE SUPERIOR DE LA CABEZA (MOLLERA)

HOYITO DE LA NUCA
COLUMNA VERTEBRAL, PARTE SUPERIOR
COLUMNA VERTEBRAL, PARTE MEDIA
COLUMNA VERTEBRAL, PARTE BAJA
HOYITO DE LA PANTORRILA IZQUIERDA
HOYITO DE LA PANTORRILA DERECHA
TENDÓN IZQUIERDO
TENDÓN DERECHO

Vamos a sentar al paciente:

PLANTA DEL PIE IZQUIERDO
EMPEINE IZQUIERDO
PLANTA DEL PIE DERECHO
EMPEINE DERECHO

Vamos a parar al paciente:

RODILLA IZQUIERDA
CORVA IZQUIERDA
RODILLA DERECHA
CORVA DERECHA
OMBLIGO
BOCA DEL ESTÓMAGO
PECHO (TÓRAX)
AXILA DERECHA
AXILA IZQUIERDA
CODO DERECHO (HUECO)
CODO IZQUIERDO (HUECO)
PALMA DE LA MANO DERECHA
PALMA DE LA MANO IZQUIERDA
PECHO (TÓRAX)
GARGANTA (MUY SUAVE, CASI SIN PRESIONAR)
OIDO DERECHO
OIDO IZQUIERDO
NARIZ (MUY SUAVE)
OJO DERECHO
OJO IZQUIERDO
CORONILLA

5.- Al finalizar, no te laves las manos hasta pasadas dos horas.

NOTA: Al manejar el fuego, vamos a tener cuidado de no regar el alcohol en la mesa de trabajo. Hay que concentrarnos en cada movimiento. No pensar. Estar en el Alma: INVIERTO, SOPLO, AGUA. CIERRO.

7.- Limpieza Energética de Aire:



La Limpieza Energética de Aire se realiza con un recipiente de cerámica (plato, taza, sahumero, copalero) que tenga brazas de carbón. Ahí vamos a colocar la resina para limpiar (puede ser copal –blanco ó negro-, encinas aromáticas, mirra, ó romero). Las resinas se consiguen en el Mercado.

La Limpieza de Aire se recomienda para personas que tienen problemas en la Nariz, las Vías Respiratorias, en los Pulmones, en la Cadena Ganglionar (inflamación de Ganglios).

Se recomienda para limpiar el sentimiento de Angustia.

Las personas con angustia tienden a buscar el sabor Agrio. Por lo general sienten mucho frío en el cuerpo.

Limpieza Energética de Aire:

- 1.- Colocamos a la persona parada, en dirección al oriente. Que cierre los ojos.
- 2.- Tomamos el sahumador, y colocamos copal ó resina. Los movimientos que haremos con el sahumador serán en círculos (en el sentido de las manecillas del reloj). Frente al paciente, comenzamos a sahumar la frente, a la altura del entrecejo (chakra 6). Haz tu esfera, hasta abarcar tu cuerpo y el de tu paciente.
- 3.- Ve hacia atrás del paciente, y comienza a sahumar de abajo hacia arriba, en círculos por las siguientes zonas:

PIES
PANTORRILAS
PIERNAS
CADERA
ESPALDA BAJA
ESPALDA MEDIA
ESPALDA ALTA
NUCA
CABEZA

Ve hacia el costado izquierdo y comienza a sahumar de abajo hacia arriba:

PIE IZQUIERDO
PIERNA IZQUIERDA
CADERA IZQUIERDA
BRAZO IZQUIERDO
HOMBRO IZQUIERDO
PARTE IZQUIERDA DE LA CABEZA

Ve frente al paciente, y comienza a sahumar de abajo hacia arriba:

PIES
RODILLAS
PIERNAS
CADERA
VIENTRE
OMBLIGO (AHI PERMANECE DANDO CIRCULOS UN POCO MAS)
PECHO (AHI PERMANECE DANDO CIRCULOS UN POCO MAS)
CABEZA (AHI PERMANECE DANDO CIRCULOS UN POCO MAS)

Ve hacia el costado derecho y comienza a sahumar de abajo hacia arriba:

PIE DERECHO
PIERNA DERECHA
CADERA DERECHA
BRAZO DERECHO
HOMBRO DERECHO
PARTE DERECHA DE LA CABEZA

Ve hacia atrás del paciente, y comienza a sahumar de arriba hacia abajo, en círculos por las siguientes zonas:

CABEZA
NUCA
ESPALDA ALTA
ESPALDA MEDIA
ESPALDA BAJA
CADERA
PIERNAS
PANTORRILAS
PIES

Ve hacia el costado izquierdo y comienza a sahumar de arriba hacia abajo:

PARTE IZQUIERDA DE LA CABEZA
HOMBRO IZQUIERDO
BRAZO IZQUIERDO
CADERA IZQUIERDA
PIERNA IZQUIERDA
PIE IZQUIERDO

Ve frente al paciente, y comienza a sahumar de arriba hacia abajo:

CABEZA (AHI PERMANECE DANDO CIRCULOS UN POCO MAS)
PECHO (AHI PERMANECE DANDO CIRCULOS UN POCO MAS)
OMBLIGO (AHI PERMANECE DANDO CIRCULOS UN POCO MAS)
VIENTRE
CADERA
PIERNAS
RODILLAS
PIES

Ve hacia el costado derecho y comienza a sahumar de arriba hacia abajo:

PARTE DERECHA DE LA CABEZA
HOMBRO DERECHO
BRAZO DERECHO
CADERA DERECHA
PIERNA DERECHA
PIE DERECHO

4.- Al finalizar, colocamos el sahumador frente al paciente, en el piso, y hacemos nuestra esfera. Abarca tu cuerpo, y el cuerpo del paciente. Puedes apagar los carbones con un poco de agua.

NOTA: Vamos a tener cuidado de que no salten cenizas ni chispas. Haz movimientos suaves con el sahumador.

8.- Limpieza Energética de Truenos:



La Limpieza Energética de Truenos se realiza con una piedra llamada Alumbre (la consigues en el Mercado). Se pasa esta piedra sin tocar el cuerpo, (a medio centímetro de distancia).

La Limpieza de Truenos se recomienda para personas que tienen problemas en las Glándulas de Secreción Interna, en el Tejido Hematopoyético (produce las células sanguíneas), en el Sistema Nervioso, en el Hígado.

Se recomienda para limpiar el sentimiento de la Ira.

Las personas con ira tienden a buscar el sabor Picante. Por lo general hay frío en el cuerpo.

Limpieza Energética de Truenos:

- 1.- Colocamos a la persona parada, en dirección al oriente. Que cierre los ojos.
- 2.- Vamos a limpiar con la piedra Alumbre dando círculos (en el sentido de las manecillas del reloj), a una distancia muy corta (medio centímetro) del cuerpo del paciente.
- 3.- Comenzamos colocando la piedra Alumbre en el entrecejo de la persona (chakra 6), diciéndole que inhale y exhale profundo. En ese momento, haz tu esfera y abarca a tu paciente.
- 4.- Colócate atrás de tu paciente, y comienza a pasar la piedra Alumbre en círculos por las siguientes zonas:

CORONILLA

NUCA

ESPALDA ALTA

BRAZO POSTERIOR IZQUIERDO

ESPALDA ALTA

BRAZO POSTERIOR DERECHO

ESPALDA ALTA

COLUMNA
ESPALDA MEDIA
ESPALDA BAJA
CADERA IZQUIERDA
GLUTEO IZQUIERDO
MUSLO POSTERIOR IZQUIERDO
CORVA IZQUIERDA
PANTORRILLA IZQUIERDA
TALON IZQUIERDO
SUBE POR LA PIERNA HACIA LA CADERA IZQUIERDA
ESPALDA BAJA
CADERA DERECHA
GLUTEO DERECHA
MUSLO POSTERIOR DERECHA
CORVA DERECHA
PANTORRILLA DERECHA
TALON DERECHA
SUBE POR LA PIERNA HACIA LA CADERA DERECHA
ESPALDA BAJA

Aquí nos pasamos frente a nuestro paciente, y comenzamos a limpiar en círculos por las siguientes zonas:

CORONILLA
FRENTE
OIDOS
CARA
CUELLO
GARGANTA
PECHO SUPERIOR
HOMBRO DERECHO
BRAZO DERECHO
CODO DERECHO
ANTEBRAZO DERECHO
MUÑECA DERECHA
MANO DERECHA
SUBE POR EL BRAZO DERECHO HACIA EL PECHO SUPERIOR
HOMBRO IZQUIERDO
BRAZO IZQUIERDO
CODO IZQUIERDO
ANTEBRAZO IZQUIERDO
MUÑECA IZQUIERDA
MANO IZQUIERDA
SUBE POR EL BRAZO IZQUIERDO HACIA EL PECHO SUPERIOR
TORAX
BOCA DEL ESTÓMAGO
VIENTRE
OMBLIGO
CADERA DERECHA
MUSLO DERECHO

RODILLA DERECHA
ESPINILLA DERECHA
TOBILLO DERECHO
PIE DERECHO
SUBE POR LA PIERNA DERECHA HASTA LA CADERA
OMBLIGO
CADERA IZQUIERDA
MUSLO IZQUIERDO
RODILLA IZQUIERDA
ESPINILLA IZQUIERDA
TOBILLO IZQUIERDO
PIE IZQUIERDO
SUBE POR LA PIERNA IZQUIERDA HASTA LA CADERA
OMBLIGO
VIENTRE
PECHO
CUELLO
CARA
CORONILLA

5.- Vamos a terminar dando círculos en la zona del PECHO. Haz tu esfera, abarca a tu cuerpo y el de tu paciente. INVIERTO, SOPLO, AGUA.

6.- Tira la piedra en la sección de basura orgánica.

OBSERVACIONES PARA LAS LIMPIEZAS ENERGÉTICAS:

Se recomienda para cualquier Limpieza Energética, que el paciente se quite los zapatos (puedes colocar un tapete si el piso es frío).

Sus pies deben tener una abertura que esté alineada a la distancia que hay entre los hombros (para que mantenga el equilibrio durante la Limpieza).

También debemos quitarnos cualquier objeto de metal (aretes, pulseras, anillos, collares, cinturones) tanto nosotros como el paciente (los metales absorben mucha energía, y pueden hacer interferencia con la Limpieza).

Las Limpiezas Energéticas se pueden realizar a uno mismo. No te preocupes si algunas zonas de tu cuerpo no las alcanzas. De todas formas nos ayudan.

Si el paciente comienza a sentir alguna incomodidad (angustia, que le falta el aire, a alterarse mucho):

- 1.- Acuesta boca arriba a la persona en el piso (si es sobre una cobija, mejor).
- 2.- Que flexione las rodillas, haciendo contacto con las plantas de los pies en el piso.
- 3.- Colócale un cojín entre el hueco de las pantorritas y los muslos. Que haga presión en el cojín.
- 4.- Díle que respire profundo: Inhala 5 segundos, aguanta el aire 5 segundos, exhala soplando 5 segundos. La respiración debe hacerse hasta que se tranquilice la persona.
- 5.- Ahora que se acueste sobre un costado (en posición fetal).
- 6.- Presiona con ambas manos el cuerpo del paciente. Muy suave. Dále protección. Apapacha a la persona. Pasa por sus hombros, brazos, espalda y piernas. Como si amasaras con delicadeza su cuerpo.
- 7.- Toma un huevo, y colócalo en la nuca del paciente. Comienza a girarlo hacia la derecha como un torniquete en esa zona (un par de minutos).
- 8.- Rompe el huevo en un vaso con tres cuartas partes de agua. Tira el contenido en la taza del baño.
- 9.- Cuando tu paciente esté más tranquilo, que se levante despacio.

9.- Para después de hacer Limpiezas, un Ejercicio para Recuperar Energía.

Cuando acabes de hacer cualquier Limpieza Energética, vamos a realizar el siguiente ejercicio:

- 1.- Párate firme. Respira profundo.
- 2.- Comienza a sacudir las manos (vé de suave y lento, a fuerte y rápido).
- 3.- Junta las manos y comienza a frotar las palmas.
- 4.- Cuando sientas que están calientes, coloca cada mano en alguna zona del cuerpo que sientas que le falta calor.
- 5.- Sube y baja los hombros. Relaja la espalda y el cuello.
- 6.- Coloca una mano sobre otra, y pásalas en círculos por las siguientes zonas (a un centímetro de distancia):

EN LA FRENTE

EN LA GARGANTA

EN EL PECHO

EN LA BOCA DEL ESTÓMAGO

EN EL OMBLIGO

- 7.- Respira profundo.
- 8.- Extiende los brazos hacia el frente.
- 9.- Pasa la palma de la mano derecha sobre el brazo izquierdo (de la mano hacia el hombro), como si atrajeras algo hacia tí.
- 10.- Al llegar al hombro izquierdo, voltea la mano derecha, y con el dorso, sacude por todo el brazo izquierdo hasta llegar a la mano izquierda. Ház el ejercicio tres veces.
- 11.- Extiende los brazos hacia el frente.
- 12.- Pasa la palma de la mano izquierda sobre el brazo derecho (de la mano hacia el hombro), como si atrajeras algo hacia tí.
- 13.- Al llegar al hombro derecho, voltea la mano izquierda, y con el dorso, sacude por todo el brazo derecho hasta llegar a la mano derecha. Ház el ejercicio tres veces.
- 14.- Respira profundo. Ház tu esfera hasta abarcar todo el cuerpo. Siente que tu esfera se llena de AGUA.

NOTA: Intenta tener pensamientos agradables durante el ejercicio.

10.- Finalizamos el Taller aprendiendo un sencillo Masaje para la Circulación de Energía.

Este masaje puedes realizarlo al final de cada Limpieza Energética:

- 1.- Coloca al paciente parado.
- 2.- Pónte atrás de la persona y comienza a dar golpecitos con las yemas de los dedos (como si tamborrearas, muy suave) por las siguientes zonas:

CORONILLA

SIENES

ATRAS DE LA CABEZA

NUCA

ESPALDA ALTA

BRAZO IZQUIERDO

ESPALDA ALTA

BRAZO DERECHO

ESPALDA ALTA

COLUMNA ALTA, MEDIA, BAJA

PASA POR LA PARTE DE ATRAS DE LA PIERNA IZQUIERDA HASTA EL PIE

PASA POR LA PARTE DE ATRAS DE LA PIERNA DERECHA HASTA EL PIE

- 3.- Acuesta al paciente boca arriba, sobre una manta.
- 4.- Que respire. Que relaje los músculos.
- 5.- Balancea el cuerpo del paciente de un lado hacia otro. Balancéalo por los hombros. Balancéalo por la cadera. Balancéalo por cada pierna.
- 6.- Ve hacia su brazo derecho, y comienza a presionar suave con ambas manos desde la mano hasta el hombro.
- 7.- Ve hacia su brazo izquierdo, y comienza a presionar suave con ambas manos desde la mano hasta el hombro.
- 6.- Ve hacia su pierna derecha, y comienza a presionar suave con ambas manos desde el pie hasta la cadera.
- 6.- Ve hacia su pierna izquierda, y comienza a presionar suave con ambas manos desde el pie hasta la cadera.
- 7.- Deja que el paciente se quede acostado unos minutos. Cuando se levante, que lo haga hacia un lado y despacio.

NOTA: El masaje debe ser consentidor para el que lo recibe. Tómate tu tiempo, sin prisas. Tus pensamientos deben ser muy positivos. Intenta estar en paz y de buen humor.

Taller Práctico de Limpiezas Energéticas

Las Limpiezas Energéticas son un apoyo a nuestra búsqueda del bienestar físico, desbloqueo energético y recuperación de Esencia. Puedes realizarlas cuando sientas que te ayudarán a tí, y a tus pacientes.

Cualquier duda ó comentario, escribe a: actuaryresolver@gmail.com

Hasta pronto!

Atte.

Juan Carlos Magaña