

# Visualizaciones guiadas con cuencos tibetanos y de cuarzo



**Realizado por:**

Mercedes Cadarso Sánchez  
M<sup>a</sup> Socastro González

“ *Si quieres conquistar la ansiedad de la vida, vive el momento, vive en la respiración* ”

AMIT RAY

## ACTIVANDO TUS CHAKRAS

Siéntate cómodamente...No cruces los brazos o piernas... Cierra los ojos... Inhala y exhala por la nariz profunda- mente... Relájate

Relaja tus pies, tobillos, piernas, rodillas, muslos, caderas, tripa, estómago, tronco, costillas, espalda, relaja tus brazos, muñecas, manos, hombros, cuello, mandíbula. Relaja tu boca, nariz, ojos, cabeza.

Estás muy relajado/a y a gusto.

Siente cómo de las plantas de tus pies empiezan a brotar unas raíces mágicas de luz blanca que crecen y crecen hasta que llegan al centro de la Tierra.

Estas raíces conectan con el centro de la Madre Tierra y se nutren de luz y amor... Todo tu cuerpo se nutre de luz y amor.

Tomamos una respiración profunda e imagínate que baja del cielo una esfera brillante de luz azul oscura y te envuelve por todas partes. Nada que no sea de la más alta y pura vibración pueda entrar en ella. Estás totalmente protegido/a.

Toma una respiración profunda y siente cómo pulsa el movimiento energético del centro de la Tierra.

La primera ola de energía que sientes es de color rojo intenso y sube desde el centro de la Tierra hasta tus pies.

Puedes notar cómo se te calientan los pies y esta energía caliente, roja intensa, sube por tus piernas y muslos hasta llegar a la base de tu columna vertebral y se aposenta en tu chakra raíz.

Notas esta zona caliente y llena de energía y ves cómo irradia luz roja.

Tomamos una respiración profunda y sientes una segunda oleada de energía subiendo desde la Tierra.

Esta energía es de color naranja brillante, como una puesta del sol.

Sube desde la Tierra, entrando por tus pies y piernas hasta que se concentra en tu pelvis, en el chakra de la creatividad.

Notas como cosquilleo en esta zona y ves cómo resplandece con energía naranja.

Esta energía naranja, empieza a ascender mientras se vuelve amarilla brillante y llega a tu plexo solar, situado en el centro, debajo de tu pecho, más o menos a la altura de tus costillas.

Siente cómo esta zona de tu chakra del plexo solar resplandece de amarillo dorado.

Ahora tus tres chakras inferiores están abiertos y cargados de energía luminosa.

Están conectados y la energía fluye fácilmente de uno al otro.

Tomamos una respiración profunda y lleva tu atención al chakra del corazón, donde ves una preciosa bola de luz verde.

Llévate esta bola de energía a tu corazón y mira cómo se abre como una flor verde con un centro rosa.

Esto te hace sentir amor para ti misma, para los demás y para el mundo entero.

Mientras disfrutas de esta preciosa emoción te das cuenta del cielo azul que hay encima de tu cabeza.

Empápate de este cielo azul claro y siente cómo purifica y suaviza tus palabras y tu chakra de la garganta.

Toma una respiración profunda.

Ahora te das cuenta de cómo el cielo está cambiando a un profundo violeta. Este color entra en tu tercer ojo y sabes que está despertando tu visión interior e intuición... Te abre a nuevas posibilidades de ver las cosas.

A continuación, te das cuenta de una exquisita luz blanca por encima de tu cabeza.

Siente cómo una ráfaga de luz blanca penetra en tu chakra de la corona y trae consigo un nuevo entendimiento y sentido de la vida. Estas conectada con tu Ser Superior y sientes una inmensa paz y alegría.

“ ***La paz viene de dentro. No la busques fuera*** ”

BUDA

Inspira paz y exhala alegría... Inspira paz y exhala alegría

Toma una respiración profunda y visualiza y siente cómo un arco iris de luz radiante te rodea y protege.

Esto hace que los colores de tu aura brillen y pulsen.

Disfruta de la experiencia de todos tus chakras resplandeciendo con luz.

Toma una respiración profunda y cuando estés listo toma otra respiración profunda y mueve despacio tus manos, pies, cuerpo y si te apetece, estírate y bosteza.

Abre tus ojos.



“ ***En la quietud de la mente comienza la verdadera sanación.*** ”

DEEPAD CHOPRA

## **UNIENDO CORAZÓN, CUERPO Y MENTE**

Cierra los ojos... observa tu respiración... no hace falta que hagas nada más... todo está bien así... simplemente obsérvala... siente cómo el aire entra relajadamente por tu nariz... y baja por tu garganta hasta llegar a los pulmones... observa cómo se expanden y se contraen... cómo se expanden y se contraen en un baile mágico de vida... permítete fluir con ese ritmo continuo...

Ahora pon atención a tu cuerpo... siente cómo está suavemente apoyado y relajado sobre la colchoneta... cómo tu cabeza apoya su peso sobre el cojín... y cómo tu piel siente el tacto de tu ropa y de la manta que te cubre... es posible que sientas alguna tensión en alguna parte de tu cuerpo... localízala y permite que ese baile mágico de la respiración vaya relajando esa tensión corporal...

Inspiro relajación... exhalo tensión... inspiro relajación... exhalo tensión... inspiro relajación... exhalo tensión... observa cómo esa sensación de tensión va desapareciendo... permitiendo que el cuerpo encuentre bienestar...

Inspiro relajación... exhalo tensión...

Inspiro relajación... exhalo tensión...

Inspiro relajación... exhalo tensión...

Poco a poco tu cuerpo está cada vez más relajado...

Esta relajación corporal permite que tu mente también se relaje... Comienzan a surgir distintos pensamientos... no los retengas... simplemente deja que fluyan libremente... observa tus pensamientos como el que observa las nubes pasar... ayúdate de ese baile mágico de la respiración para que cada pensamiento vuele libre...

Inspiro fluidez... exhalo rigidez...

Inspiro fluidez... exhalo rigidez...

Inspiro fluidez... exhalo rigidez...

Esta nueva libertad te lleva a un lugar mágico... un bosque de bellos y robustos árboles... observa los distintos colores de las hojas, de sus troncos... siente la energía que te rodea... es pura y poderosa... inspira profundamente los aromas que te energizan y te llenan de vibración... escucha su sonido...

Ahora permítete que te guíe tu curiosidad... Camina lentamente entre los árboles... tocando sus troncos... sintiendo el suave y poderoso tacto de sus raíces que sobresalen de la tierra en tus pies...

En esa búsqueda curiosa de un niño... encuentras un árbol que te llama la atención... su forma y su color son diferentes... es un árbol único... con una luz especial... que te llama para que te acerques...te está llamando... acércate sin miedo... lentamente... observando cada matiz único...

Estas tan cerca que puedes tocarlo, sentirlo y abrazarlo... siente cómo toda su energía se está fusionando contigo... permítete sentarte a sus pies, con la espalda apoyada en su tronco y relájate... Simplemente respira... siente cómo estás respirando con el árbol...

Observa cómo tu cuerpo se expande y se contrae suavemente mientras inhalas y exhalas... experimenta la sensación de que no hay diferencia entre el árbol y tú... tú eres parte de él y él de ti...

Siente cómo desde lo más hondo de la Tierra suben unos filamentos luminosos que entran en contacto contigo a través de tu espalda... y poco a poco van ascendiendo hasta que llegan a tu cerebro...

Siente cómo estos filamentos van limpiando todo lo que entre en contacto con ellos... cómo van liberando pequeños bloqueos escondidos y densidades anquilosadas... Siente cómo estos filamentos, como raíces luminosas, van envolviendo todo tu cerebro... llenándolo de luz...

Ahora estos filamentos van descendiendo poco a poco hasta llegar a la zona de tu corazón... Siente cómo van limpiando a su paso... dejando los canales limpios, transparentes y luminosos, aportándote una sensación de paz, bienestar y amor... Ahora mente y corazón están unidos... siente esta energía tan hermosa y poderosa...

Ahora desde tu corazón y tu mente renovadas... observas cómo van surgiendo infinidad de filamentos de luz que se expanden por todo tu cuerpo... Eres pura luz y vibración... Tú eres la unión entre cielo y tierra...

***“La meditación no es evasión, es un encuentro sereno con la realidad.”***

THICH NHAT HANH

Poco a poco y recargado de energía... levántate y dale las gracias al árbol por su enseñanza y compañía... y vuelve lentamente a caminar por el bosque...

Inspira y exhala lentamente... y vuelve a conectar con el baile mágico de tu respiración... vuelve a sentir tu cuerpo... tus pies... tus rodillas... tus piernas...

Observa que sigues manteniendo la luz y la vibración... tu cuerpo, mente y corazón ahora son uno y vibran en la misma vibración maravillosa y mágica...

Inspira y exhala... inspira y exhala... poco a poco y a tu ritmo vuelve a sentir tu cuerpo apoyado sobre la colchoneta y tu cabeza apoyada en el cojín... y cuando tú lo desees, abre tus ojos y vuelve al aquí y al ahora...





# The Wing Book

**WWW.THEWINGBOOK.COM**

**INFO@THEWINGBOOK.COM**

**WHATSAPP: 691 20 20 22**