

SIETE DÍAS MOVIENDO
LA ENERGÍA VIVIENTE

PRÁCTICA EN CASA



HOLA!

Bienvenidas/os a la práctica

Con lo que aprendiste en la clase que acabas de presenciar, te dejamos **7 días de práctica**, que en total serían **14 respiraciones** que debes realizar. para que sigas realizando el movimiento de la energía viviente y vayas sintiendo diferentes tipos de fuerzas.

Cada día tiene diferentes fuentes de "**Kawsay**" (energía viviente), para generar **el hábito y disciplina diaria**, además de permitirte conectar con la naturaleza diversa. Si alguna de esas fuente que te sugerimos no te gustan o generan **energía pesante** (jucha) te sugerimos elegir otra fuente de vida.



IMPORTANTE!

Recuerda...

La respiración consta de **dos partes**; la primera es **SAMINCHAKUY** (tomar energía fina por la cabeza de una fuerza viviente y al expirar ofrendar a Pachamama), la segunda es **SAYWACHAKUY** (tomar energía fina de la madre tierra subirla por todo nuestro cuerpo y, al expriar, ofrendar hacia arriba).

En la práctica hay **14 fuentes**, donde puedas **tomar de ellos energía fina**, para realizar la primerar parte y **ofrendarles energía** en la segunda respiración. Si no los puedes tener en presencia, como pro ejemplo el sol ya que estás de noche o en un subterráno, puedes hacerlo con una foto, con **la imaginación**, videos, sonidos, etc.



CONSEJOS!

Esto te puede ayudar para las prácticas

- **Define horarios** y colócate **alarmas** en tu celular para recordar.
- Coloca **notas** en el refrigerador, **avisos** en tus móviles, colocar **hojas de recuerdo** en las puertas o lugares que frecuentas, etc.
- Deja de hacer toda tarea cuando hagas los ejercicios, fija toda tu atención en los ejercicios. **Vive el aquí y el ahora.**
- Busca siempre un **lugar tranquilo**. En lo posible libre de ruido y terceras personas.
- Cada vez que respires, procura hacerlo **con abrigo** por si te baja la temperatura corporal o si te da calor aligérate la ropa.
- **Anota tus cambios**, fíjate en las sutilezas que son las confirmaciones del empoderamiento.
- Parte con **5 minutos** cada tarea. No más, para no estresarte.

CONSEJOS!

Esto te puede ayudar para las prácticas

- Puedes acompañar los **ejercicios con música** para relajación o meditación si prefieres, para una experiencia más poderosa.
- La idea es completar este manual, pero **no te preocupes** si no alcanzas a realizar todos los ejercicios.
- La respiración es fluída, un flujo constante, un círculo. **No aguantas la respiración.**
- Las respiraciones se hacen en calma, **trata de no hacer inspiraciones y expiraciones muy profundas**, ya que te sobreoxigenarás, consiguiendo mareos.
- Cree en tí, ten fe, ten la confianza. Dentro tuyo ya está todo lo que necesitas, Y esto es solo para que lo recuerdes ♥

MONTAÑA

DÍA 1 - A EJERCICIO 1

RESPIRAR LA ENERGÍA
DE UNA MONTAÑA O
CERRO.



CIELO

DÍA 1 - B

EJERCICIO 2

RESPIRA LA ENERGÍA
DEL CIELO, LAS NUBES
Y TODO LO QUE LO
COMPONE.



SOL

DÍA 2 - A EJERCICIO 3

RESPIRAR LA ENERGÍA
DEL ASTRO SOL

ESTRELLAS

DÍA 2 - B

EJERCICIO 4

RESPIRAR LA ENERGÍA
DE LAS ESTRELLAS

AGUA

DÍA 3 - A EJERCICIO 5

RESPIRAR LA ENERGÍA
VIVIENTE DEL AGUA

AIRE / VIENTO

DÍA 3 - B

EJERCICIO 6

RESPIRAR LA ENERGÍA
VIVIENTE DEL AIRE O
VIENTO.



ÁRBOL

DÍA 4 - A EJERCICIO 7

RESPIRAR LA ENERGÍA
DE LOS ÁRBOLES



LUNA

DÍA 4 - B

EJERCICIO 8

RESPIRAR LA ENERGÍA
DE LA MADRE LUNA



AVATAR

DÍA 5 - A EJERCICIO 9

RESPIRAR LA ENERGÍA
DE TU MAESTRO O
ILUMINAD.S

EJEMPLO: BUDHA, KRISHNA,
JESÚSCRISTO, ETC.



ATARDECER

DÍA 5 - B

EJERCICIO 10

RESPIRAR LA ENERGÍA
DE UN ATARDECER

AMANE CER

DÍA 6 - A EJERCICIO 11

RESPIRAR LA ENERGÍA
DE UN AMANE CER



MÚSICA

DÍA 6 - B

EJERCICIO 12

ELIGE UNA CANCIÓN
QUE TE GUSTE Y
GENERE ENERGÍA FINA,
RESPIRA SU ENERGÍA.



ANCESTROS

DÍA 7 - A EJERCICIO 13

LLAMA A TUS
ANCESTROS Y RESPIRA
SUS BENDICIONES.



MUNAY / AMOR

DÍA 7 - B

EJERCICIO 14

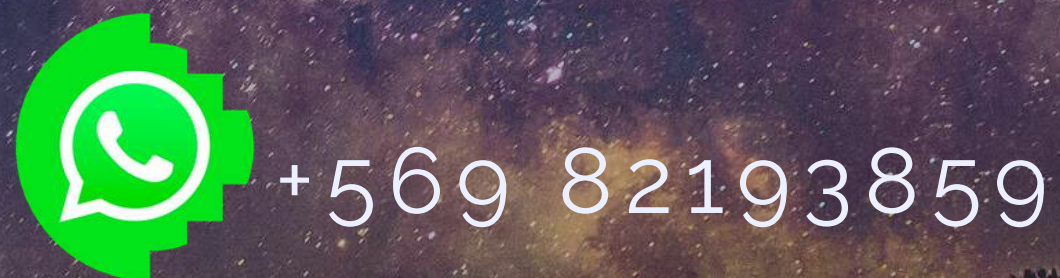
LLAMA LA ENERGÍA
DEL AMOR EN ALGO,
SITUACIÓN, PERSONA,
VIVENCIA, ETC. QUE TE
PRODUZCAN ESA
SENSACIÓN. RESPIRA
SU ENERGÍA VIVIENTE

¡Felicidades!
Ya terminaste.

Nos vemos en la siguiente sesión...



WWW.NATIVOAMÉRICA.COM



WWW.NATIVOAMÉRICA.COM