

SIETE DÍAS MOVIENDO  
LA ENERGÍA VIVIENTE

# PRÁCTICA EN CASA (2)

PRIMERA EDICIÓN



# HOLA!

Bienvenidas/os a la práctica

Iniciamos ahora el segundo ciclo con las 'respiraciones andinas', si estás leyendo esto... **¡Felicitaciones!**

En esta ocasión serán **7 días de práctica, 7 tareas** (solo una tarea diaria), lo cual deberás realizar **durante 15 minutos diarios**, con el **audio del tambor y campanas**.

Aumentamos la dificultad, pero disminuimos la cantidad de respiraciones. Lo ideal es ir avanzando y creciendo en la práctica, pero no estresarnos.



# RECORDATORIO

POR SI LO OLVIDASTE...

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 expirar, ofrendar hacia arriba).

En la práctica hay 7 **fuentes**, donde podrás **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 por 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 las respiraciones. **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.
- Recuerda que cada respiración ahora dura **15 minutos.**

- Recuerda que debes acompañar la respiración con el **sonido del tambor** (idealmente con audífonos).
- La idea es completar este manual, pero **no te preocupes** si no alcanzas a realizar todos los ejercicios. Lo importante es crear el hábito.
- La respiración es fluída, un flujo constante, un círculo. **No aguantes la respiración.**
- Las respiraciones se hacen en calma, **trata de no hacer inspiraciones y expiraciones muy profundas**, ya que te sobreoxigenarás, consiguiendo mareos.
- Recuerda que de quien tomes energía en la primera respiración, en la segunda parte tendrás la oportunidad de devolver el favor.
- Cree en tí, ten fe, ten la confianza y la fuerza. Dentro tuyo ya está todo lo que necesitas, Y esto es solo para que lo recuerdes y vuelva a florecer ♥

**VAMOS CON LA PRÁCTICA !!**



TU EXPERIENCIA  
MÁS PLACENTERA

## DÍA 8

---

VAMOS A RESPIRAR EL  
RECUERDO O VIVENCIA  
MÁS HERMOSA QUE  
TENGAMOS. SI NO  
TENEMOS IMAGÍNALO.



ELIJE LA FUENTE  
QUE TU QUIERAS,  
PERO **MUEVE TUS  
MANOS.**

## DÍA 9

---

**MUEVES TUS MANOS  
AL COMPAS DEL  
MOVIMIENTO DE LA  
ENERGÍA VIVIENTE**

**(CÓMO SI ESTUVIERAS  
HACIENDO TAICHI O ALGUNA  
TÉCNICA SIMILAR)**



LO QUE DESEAS  
LOGRAR

## DÍA 10

---

IMAGINA EL MEJOR DE  
LOS ESCENARIOS, TU  
VIDA IDEAL. LUEGO LA  
VAS A RESPIRAR. ESA  
SERÁ TU FUENTE DE  
PODER.



UN BOSQUE  
COMPLETO

DÍA 11

---

RESPIRA TODO UN  
BOSQUE, SUS  
ÁRBOLES, EL CANTO  
DE LOS PÁJAROS, LA  
HUMEDAD, EL VERDE,  
LA MAGIA, LOS  
ELEMENTALES, ETC.



ÁGUILA Y CONDOR

DÍA 12

---

CONECTA CON EL  
PODER ESPIRITUAL Y  
ENERGÍA DE ESTOS  
PÁJAROS SAGRADOS,  
GUARDIANES DEL  
MUNDO DE ARRIBA.



VÍA LÁCTEA

**DÍA 13**

---

**HOY VAS A RESPIRAR  
LA VÍA LÁCTEA  
COMPLETA. SUS  
SOLES, PLANETAS,  
COMETAS Y MÁS**

ÁRCOÍRIS

DÍA 14

---

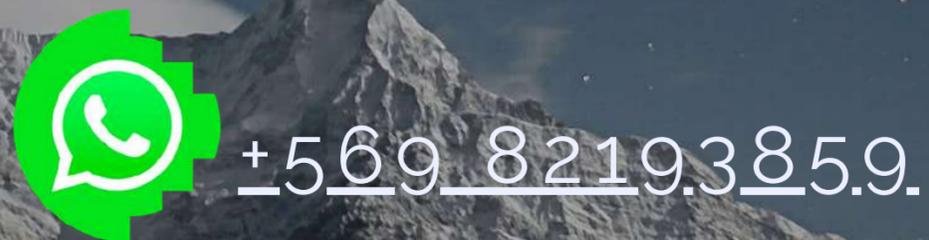
HOY RESPIRAREMOS  
LA ENERGÍA SAGRADA  
Y SUTIL DEL ARCOÍRIS

¡Felicidades!  
has terminado

Nos vemos en la siguiente sesión...



[WWW.NATIVOAMÉRICA.COM](http://WWW.NATIVOAMÉRICA.COM)



WWW.NATIVOAMÉRICA.COM