

Ejercicios para Equilibrar la Energía Masculina

Vamos a encender una vela (cualquier color) y nos sentaremos cómodamente frente a ella, y empezaremos a inhalar y exhalar ese fuego de manera suave ... no lucharemos con nuestros pensamientos solo nos dedicaremos a observar, sentir, respirar y pedirle al fuego que equilibre, purifique y sane...



Duración del ejercicio: 20 minutos.

Una vez finalicemos vamos agradecer al elemental del fuego por su amor, fuerza y purificación.

Nos paramos lentamente y empezaremos a realizar movimientos circulares con nuestra cadera mientras lo hacemos diremos: dejo salir toda la fuerza que emana de mí, el poder, la seguridad, la decisión...

Esta actividad se realizará por unos 5 minutos.

Termina con un fuerte abrazo.