

La respiración del arco iris

- Es una práctica que usa las frecuencias de la luz de los chacras para expandir nuestra capacidad de sentirlos.
- Es ideal para practicar con una fuente de luz natural externa como el sol, una estrella (especialmente la polar, sirio o capella), si no hay una fuente de luz externa, la práctica se lleva a cabo visualizando la luz que desciende desde una estrella lejana, sobre la corona.
- Empezar de pie, con los pies separados a la distancia de los hombros. Brazos relajados a los lados, se levantan hasta unir las manos sobre la cabeza, juntando las manos en plegaria y trayéndolas al corazón. Desde ahí, gratitud y profundo deseo de bienestar que se expande en todas las direcciones.
- Relajar los brazos a los lados. Relajar el cuerpo con una sonrisa desde la corona a los pies, que sigue descendiendo y penetra en la tierra. Sentir la conexión con la tierra, y con una ligera inhalación y un pequeño movimiento ascendente de los brazos, guiar la reacción de la tierra hacia el 1º chacra o el chacra que se esté trabajando.
- Activar la visualización del color correspondiente al chacra:
 - 1º rojo
 - 2º naranja
 - 3º amarillo
 - 4º verde.
 - 5º azul celeste
 - 6º azul índigo
 - 7º dorado, plateado, luz violeta
- Exhalar suavemente, con un ligero movimiento descendente de los brazos, manteniendo la sensación energética ascendente de la tierra penetrando en el centro correspondiente, con el color del chacra que estamos trabajando.
- Inhalando, subir los brazos con un movimiento circular por los costados hasta unir los dedos medios de las manos sobre la corona, a unos 15 cm, para activar el descenso de la energía cósmica desde la fuente de luz.
- Conectar con la fuente de luz, con una sonrisa de gratitud, abriendo los brazos de forma receptiva, y sentir la energía descendente en forma de luz dorada-blanquecina que llega a la corona.
- Al entrar en el cuerpo, la luz se transforma en el color correspondiente al chacra que se está trabajando.
- Los brazos descienden, con las palmas mirando hacia el cuerpo, para guiar la luz al chacra correspondiente.

- La luz se instala en el centro energético, en forma de color que se contrae y se expande con la respiración, profundiza la percepción de esa dimensión.
- Realizar tres respiraciones y dejar descansar los brazos a los costados para volver a empezar.
- Hacer la secuencia en los 7 chakras con sus colores correspondientes.
- Al acabar el 7º chakra sentir el arco iris interno.
- Para terminar, recoger toda la estructura de la sensación energética en la zona de vuestro bajo vientre, en el dan tian inferior. Quedaros un momento asentando la experiencia.

