



PONTENATUR

GUIA

Kundalini

minerales para cuidarla



Sabela Bernárdez
www.pontenatur.es



Minerales para Elevar tu Vibración y Cuidar de tu Kundalini



Bienvenidos a este ebook gratuito donde descubrirás cómo los minerales pueden ayudarte a cuidar y elevar la energía de tu Kundalini. La Kundalini es una energía poderosa que reside en la base de tu columna vertebral y, cuando se despierta y asciende a través de tus chakras, puede traer una profunda transformación espiritual y física. Cada chakra se puede trabajar con minerales específicos que potencian sus propiedades y ayudan en el proceso de ascenso de la Kundalini. He seleccionado unos minerales de vibración muy elevada para ti.

Alineación Inicial

Antes de trabajar con cualquier piedra en un chakra específico, es esencial alinear tu energía con la tierra y el cielo. Para esto, utilizaremos el Ojo de Tigre, una piedra poderosa que equilibra y centra nuestra energía.

- Cómo usarlo: Coloca el Ojo de Tigre en tu primer chakra (base de la columna) o en tu sexto chakra (entre las cejas) durante unos minutos antes de comenzar tu práctica con otros minerales.



Minerales para cada chacra



Chakra 1: Rubí

- Propiedades: Conecta con el amor y la energía vital.
- Uso: Coloca el rubí en la base de tu columna o en los pies mientras meditas para activar y fortalecer tu conexión con la energía de la tierra y el amor incondicional.

Chakra 2: Prehnita

- Propiedades: Activa el sanador interno.
- Uso: Coloca la prehnita en la zona del sacro, justo debajo del ombligo, para activar tus capacidades de sanación y conectar con tu energía creativa.

Chakra 3: Citrino

- Propiedades: Desata tu poder y autoestima.
- Uso: Coloca el citrino en tu plexo solar, encima del ombligo, para potenciar tu poder personal y confianza en ti mismo.



Minerales para cada chacra



Chakra 4: Apofilita

- Propiedades: Facilita la conexión espiritual y la apertura del corazón.
- Uso: Coloca la apofilita en el centro de tu pecho para abrir y armonizar tu chakra del corazón, facilitando el flujo de amor y energía espiritual.

Chakra 5: Lapislázuli

- Propiedades: Potencia la comunicación y la expresión personal.
- Uso: Coloca el lapislázuli en tu garganta para activar y equilibrar tu chakra de la garganta, mejorando tu capacidad para comunicarte con claridad y verdad.

Chakra 6: Vanadinita

- Propiedades: Mejora la percepción y la intuición.
- Uso: Coloca la vanadinita en tu tercer ojo, entre las cejas, para estimular tus habilidades intuitivas y tu conexión con el mundo espiritual.



Minerales para cada chacra



Chakra 7: Tanzanita

- Propiedades: Facilita la conexión con el ser superior y la conciencia universal.
- Uso: Coloca la tanzanita en la coronilla de tu cabeza para abrir y equilibrar tu chakra corona, permitiendo una conexión profunda con tu ser superior y el universo.



Ejercicios con los minerales



Ejercicio 1: Meditación de Alineación Cielo-Tierra

1. Material Necesario: Ojo de Tigre.

2. Paso a Paso:

- Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta.
- Coloca el Ojo de Tigre en tu primer chakra (base de la columna) o en tu sexto chakra (entre las cejas).
 - Cierra los ojos y respira profundamente, permitiendo que tu cuerpo se relaje.
- Visualiza una luz dorada entrando por tu cabeza y conectándose con el Ojo de Tigre.
 - Siente cómo esta luz te alinea con la energía del cielo y la tierra.
- Medita en esta sensación durante 10-15 minutos.

3. Beneficios: Este ejercicio te ayudará a centrarte y equilibrar tu energía antes de trabajar con otros minerales.



Ejercicios con los minerales



Ejercicio 2: Activación del Chakra del Corazón

1. Material Necesario: Apofilita.

2. Paso a Paso:

- Siéntate cómodamente y coloca la apofilita en el centro de tu pecho.
- Cierra los ojos y respira profundamente.
- Visualiza una luz verde esmeralda irradiando desde la apofilita, llenando tu chakra del corazón.
- Siente cómo tu corazón se abre y se llena de amor y energía espiritual.
- Mantén esta visualización y sensación durante 10-15 minutos.

3. Beneficios: Este ejercicio te ayudará a abrir y armonizar tu chakra del corazón, facilitando el flujo de amor y energía espiritual.



Ejercicios con los minerales



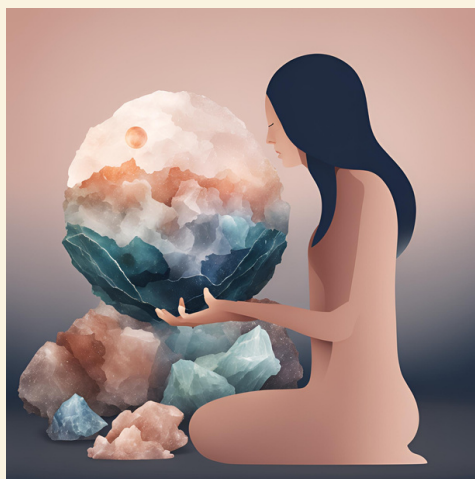
Ejercicio 3: Potenciación del Plexo Solar

1. Material Necesario: Citrino.

2. Paso a Paso:

- Siéntate cómodamente y coloca el citrino en tu plexo solar, encima del ombligo.
- Cierra los ojos y respira profundamente.
- Visualiza una luz dorada irradiando desde el citrino, llenando tu plexo solar.
- Siente cómo tu poder personal y confianza en ti mismo se fortalecen.
- Mantén esta visualización y sensación durante 10-15 minutos.

3. Beneficios: Este ejercicio te ayudará a potenciar tu poder personal y tu autoestima.



Cuidados de los minerales



Es esencial limpiar tus minerales después de cada uso para eliminar cualquier energía negativa que puedan haber absorbido. Aquí hay algunos métodos efectivos para limpiar tus minerales:

Método 1: Agua y Sal

1. Llena un recipiente con agua y añade una cucharadita de sal marina.
2. Coloca los minerales en el agua salada y déjalos reposar durante 10-15 minutos.
3. Enjuaga los minerales con agua corriente para eliminar cualquier residuo de sal.

A excepción de lapislázuli, ojo de tigre o vanadinita.



Cuidados de los minerales



Método 2: Luz Solar o Lunar

1. Coloca tus minerales al aire libre durante unas horas bajo la luz del sol o de la luna llena después de pasarles un agua o incienso (este último para lapislázuli)
2. La luz natural recargará y purificará tus minerales. Sí lo dejas al sol, no lo dejes mucho tiempo para que no se consuma el color. Preenhita es sensible a la temperatura.

Método 3: Incienso o Hierbas

1. Pasa tus minerales por el humo de un incienso o haz un sahumerio con hierbas como salvia o palo santo.
2. Asegúrate de cubrir completamente los minerales con el humo para limpiarlos.



Cuidados de los minerales



Método 4: Sonido

1. Usa un cuenco tibetano, campanas o cualquier instrumento de sonido para limpiar tus minerales.
2. Coloca los minerales cerca del instrumento y haz sonar el cuenco o las campanas para que las vibraciones eliminen cualquier energía negativa.

Trabajar con minerales es una práctica poderosa para elevar tu vibración y apoyar el ascenso de tu Kundalini. Asegúrate de limpiar y recargar tus minerales regularmente para mantener su efectividad y pureza. Estos ejercicios y métodos de limpieza te ayudarán a integrar los beneficios de los minerales en tu práctica diaria.



Minerales para Elevar tu Vibración y Cuidar de tu Kundalini



Recuerda siempre trabajar de manera respetuosa y consciente con cada mineral, escuchando a tu cuerpo y espíritu.

Esperamos que esta guía te sea de gran ayuda en tu viaje espiritual y te ayude a descubrir el poder de los minerales y la energía Kundalini.

Sabela Bernárdez, naturópata
Formación, sesiones y activaciones grupales de Kundalini
Online y en Vigo

