

Luz Blanca

Siéntese en una silla de respaldo recto.

Tome conciencia de que la postura de su cuerpo es correcta, espalda recta, mentón alineado con el suelo, pies bien apoyados en el suelo y a la anchura de los hombros, relaje el abdomen y el pecho.

Ahora coloque una sonrisa en su rostro. Esto al principio puede parecer extraño pero un rostro contraído por el dolor o el enfado, acaba generando el estado y una sonrisa moverá músculos internos que nos ayudaran a evocar el estado de felicidad. Sonría siempre que se recuerde. Esto beneficiara su salud y su ánimo.

Con las palmas de las manos hacia arriba, cierre los ojos.

Al inhalarla sienta como una luz blanca como la nieve y radiante como las nubes de verano, penetra por todo el cuerpo y por el centro de la mano hasta el interior de los huesos, iluminando todo tejido, toda célula

Al exhalar sienta como todo lo que no circula, sale por todo el cuerpo y por el centro de la mano. No dé atención a esto, dé la orden al cuerpo una sola vez con su deseo y pensamiento y toda su mente puesto en esta luz blanca, e intente sentirla.

Tiempo: 3 minutos