

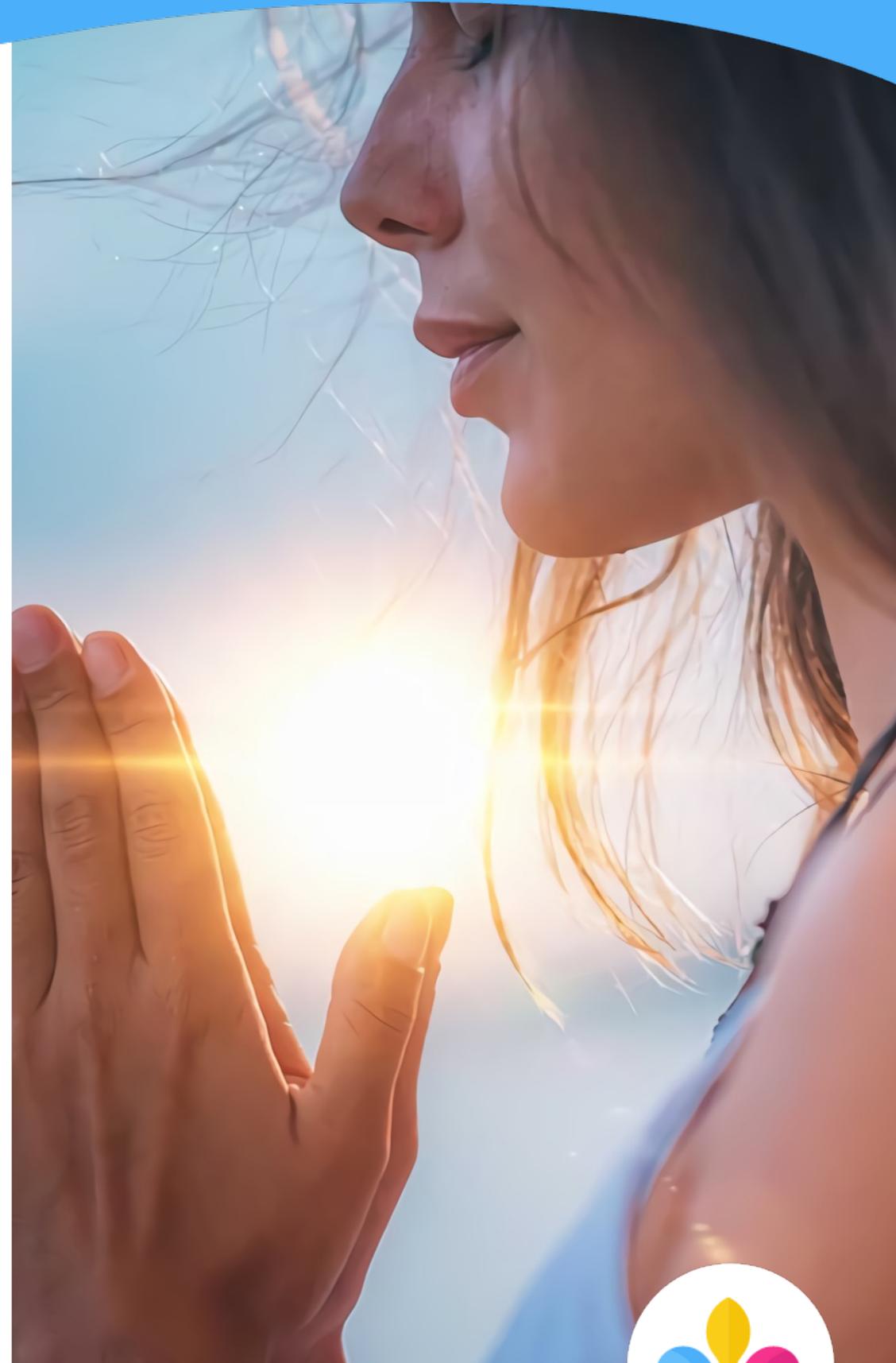


conexión**total**

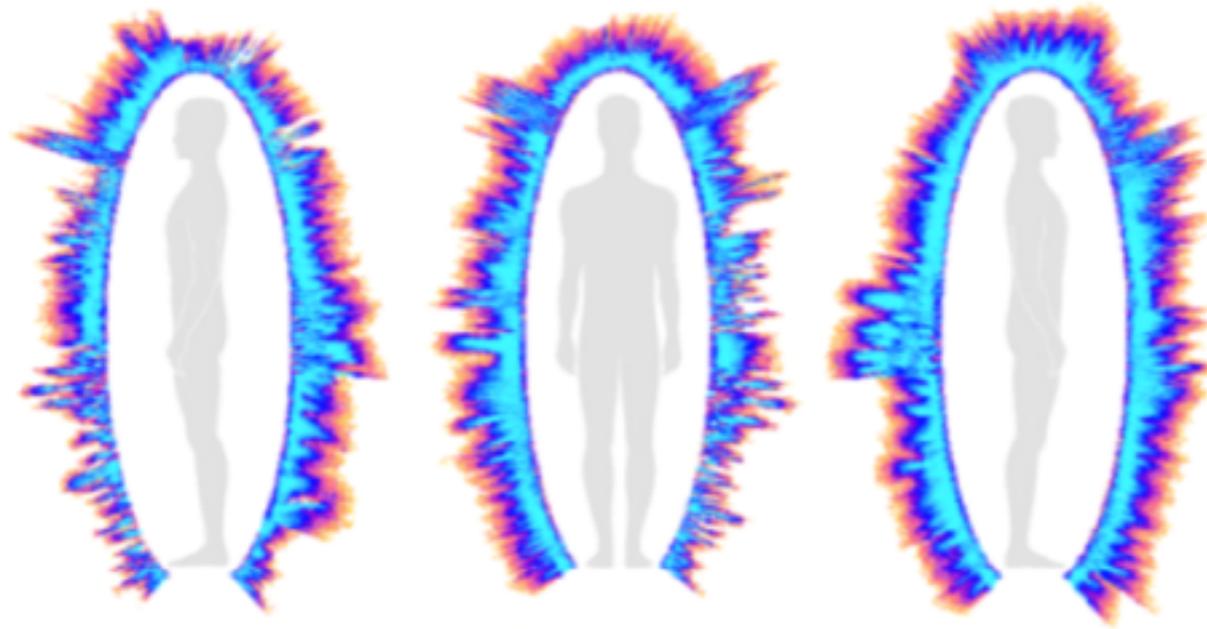
RESPIRACIÓN CONSCIENTE

¿Qué es la Respiración?

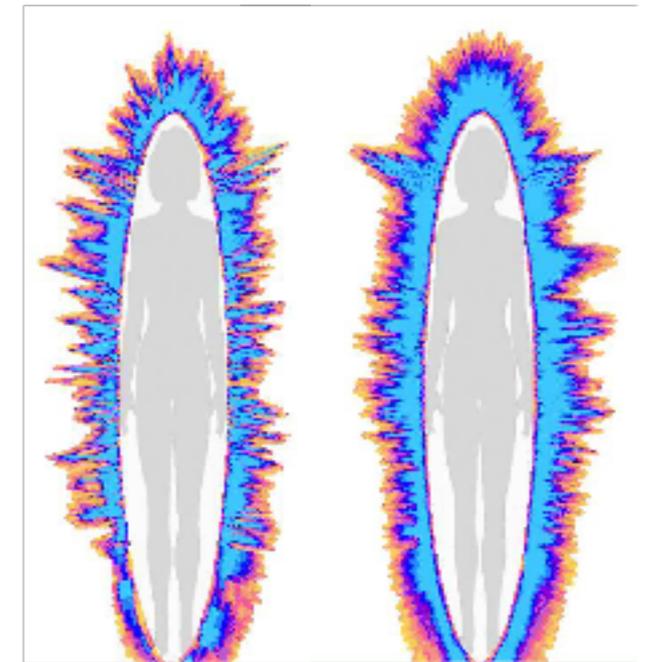
- El verdadero alimento, aliento divino, Energía Vida.
- Directamente relacionada con la mente.



¿Qué es la Respiración?



Respira



Respiración Diafragmática

Cuando nacemos respiramos correctamente, luego con el olvido, foco afuera, vivir en modo estrés, vamos modificando el estado natural de la respiración.

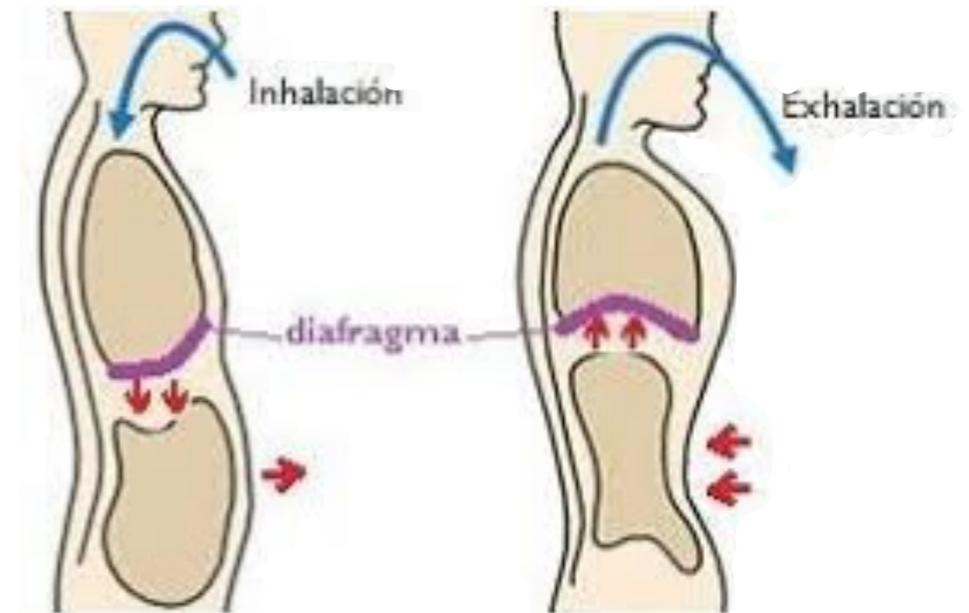
Creamos una respiración torácica que no alcanza a oxigenar y a cargar de energía suficiente nuestro equipo electrónico.

EL OLVIDO » Respiración Torácica



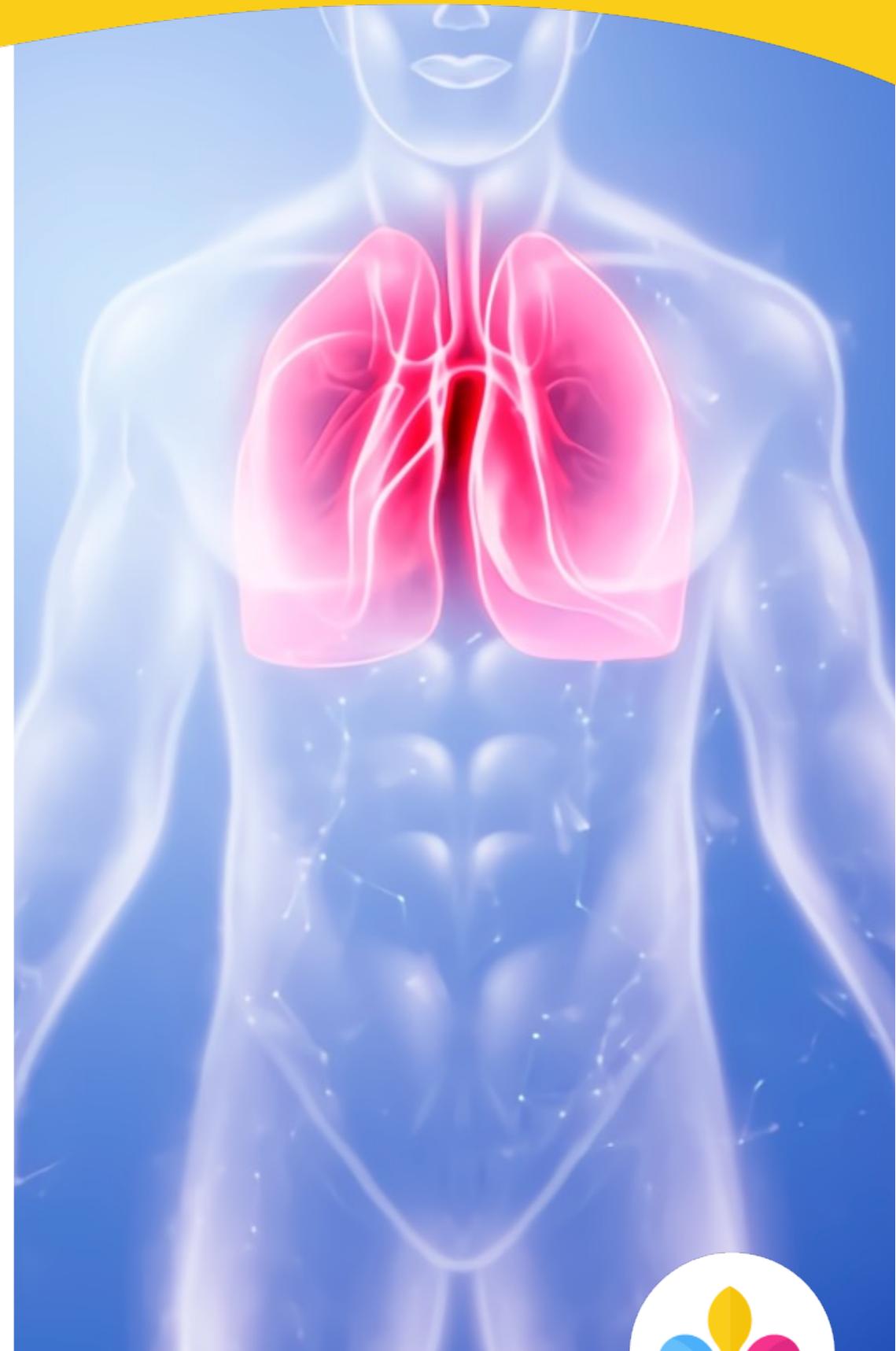
Respiración Diafragmática

- Correcta manera de respirar.
- Si quieres vivir en confianza y libertad desde tu esencia.



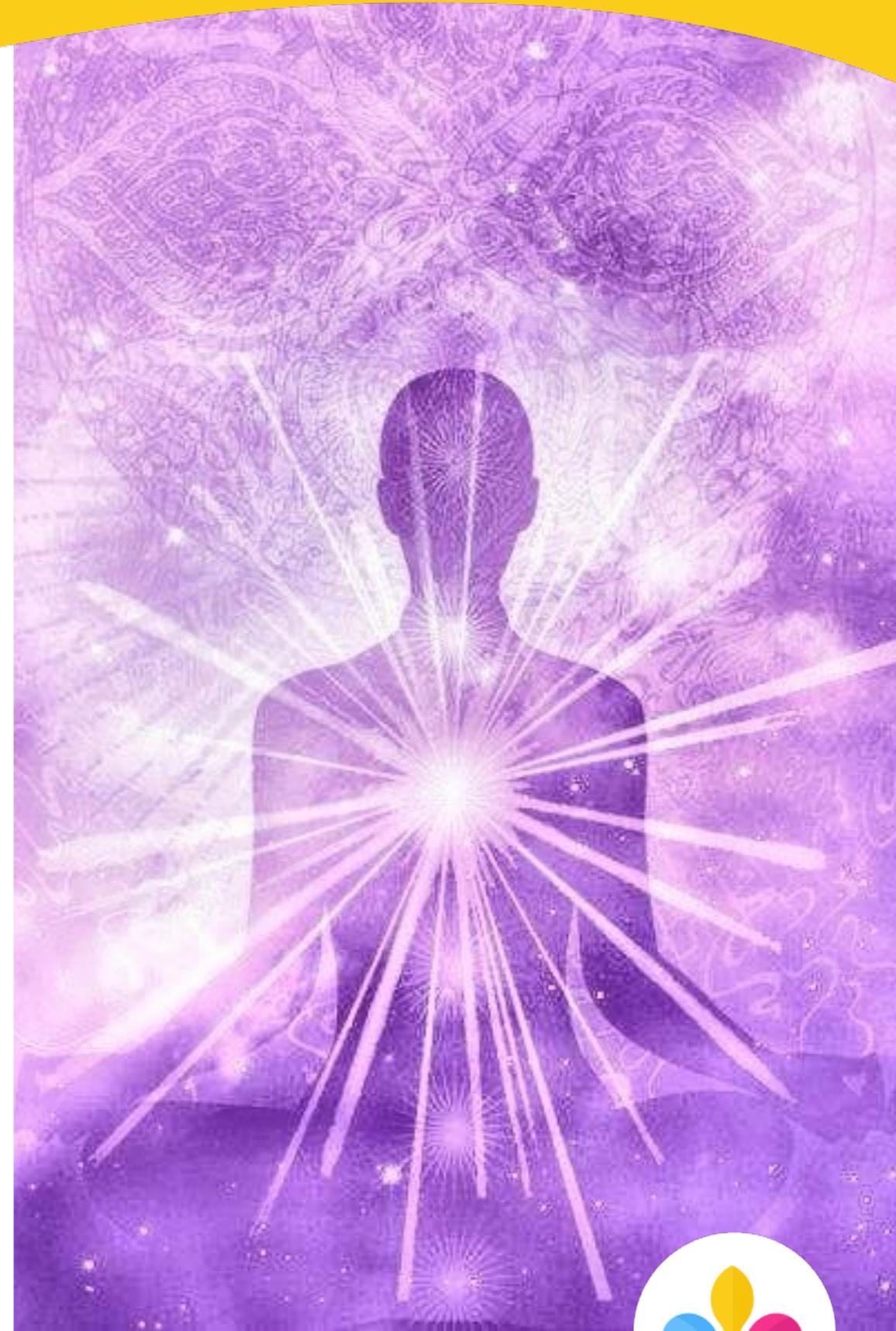
Beneficios de la Respiración Consciente

1. Aumenta tu energía
2. Fortalece tu inmunidad
3. Aumenta capacidad pulmonar
4. Equilibra Glándulas endocrinas
5. Oxigena Sangre, cerebro y células
6. Relaja y aumenta claridad mental y memoria
7. Estimula el Sistema Nervioso
8. Limpia y desintoxica



Beneficios de la Respiración Consciente

9. Conecta con tu Ser Superior, Energía Universal, Sincroniza con el Ritmo Cósmico



Técnicas de Respiración

Hacer todas las respiraciones sobre números pares

Al comienzo solo respira, sosteniendo la atención en tu Presencia Divina intencionando que traen la Luz - energía desde la Fuente y te interpenetra como tu verdadero alimento.

Cuando hayas entrenado forma de respirar diafragmática puedes incorporar repetir mentalmente una afirmación.

Visualízate dentro de un Sol de Oro, no exageres la amplitud de inspiración o de exhalación; haz los ejercicios con regularidad, pero con ponderación.

Ejemplos de Afirmaciones:

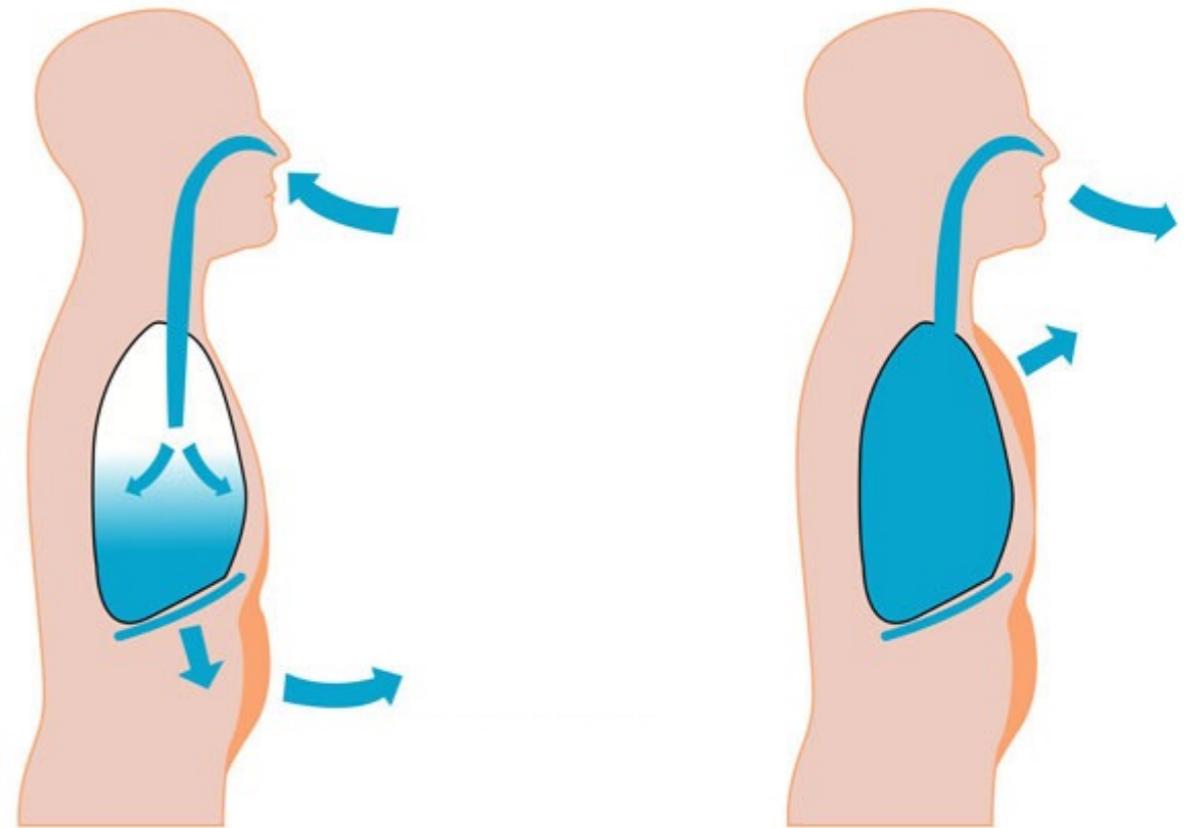
- Yo Soy Luz: (4) Oro
- Yo Soy Amor: (4) Rosa
- Yo Soy Luz: (6)
- Yo Soy el Soplo Equilibrante: (10)



Respiración Rítmica

INHALA Y EXHALA POR NARIZ

- Inspirar dando la afirmación
- Guardar el aliento dando la afirmación
- Expirar dando la afirmación
- Permanecer vacío dando la afirmación



Respiración Rítmica

Purificadora con la Llama Violeta

INHALA Y EXHALA POR NARIZ

Inspirar

Luz desde la Presencia

Guardar el aliento

En el centro cardíaco se califica con el Poder de la Llama Violeta

Exhalar

Llama Violeta purifica 4 cuerpos inferiores

Permanecer vacío

Energía purificada se eleva hacia la Fuente de Vida

EL UNIVERSO TIENE UN RITMO



COHERENCIA CARDÍACA



Respiración Equilibrante

INHALA Y EXHALA POR LA NARIZ

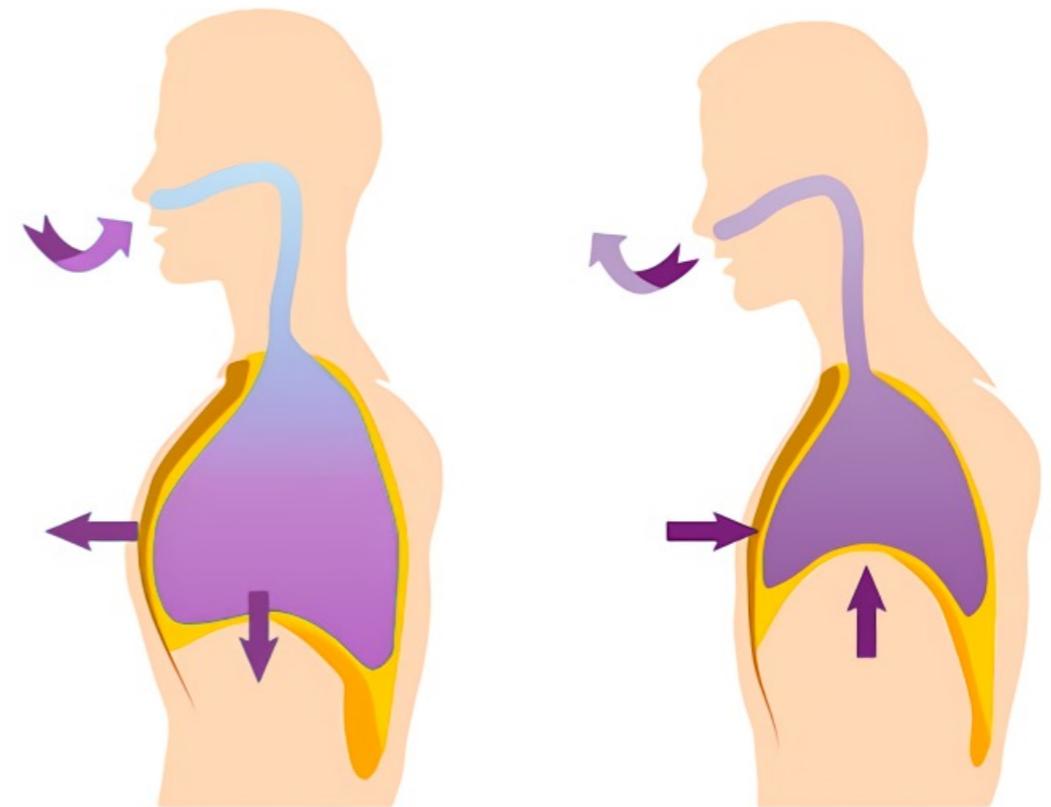
- Inspirar por fosa izquierda haciendo la afirmación
- Guardar la respiración repitiendo la afirmación
- Exhalar por fosa derecha diciendo la afirmación
- Permanecer vacío repitiendo la afirmación
- Después invertir la operación



Respiración Energizante

INHALA POR NARIZ Y EXHALA POR LA BOCA

- Inspirar profundamente sin enunciar la afirmación
- Enunciar la afirmación guardando el aliento
- Expirar como si se quisiera silbar (sin hacerlo) sin dar la afirmación
- Enunciar la afirmación quedando vacío



El Poder de la Respiración

**ASEGÚRATE
DE USAR
CORRECTAMENTE
EL PODER QUE
OBTENDRÁS AL
AUMENTAR TU
ENERGÍA VITAL**



¡ RESPIRA !



www.conexiontotalne.com