

Ejercicios

Pequeña Guía de Ejercicios

Tántricos Pleyadianos

7 Ejercicios conscientes
para conectar con la
Energía Creadora

Tatiana Romero Soy

Consciencia Pleyadiana

Tántricos

La energía tántrica muchas veces mal interpretada y limitada por los humanos, que han provocado que se oculte en el inconsciente colectivo de la humanidad, quedando deshabilitada del mundo terrenal cotidiano. Una energía que provoca estragos cuando se presenta, tabúes y “susto” a quién la escucha por primera vez.

La energía tántrica no es más ni menos que la Consciencia atravesando el cuerpo físico. Cuando la Consciencia cósmica atraviesa la mente, esta se transforma en sabiduría, comprensión y toma de conciencia; pero cuando esta misma energía es aceptada y transportada por el cuerpo, se transforma en energía creadora.

La biología comienza a experimentar una serie de sensaciones que va más allá de toda experiencia terrenal, por el simple hecho de que la Consciencia está manifestándose de manera consciente en cada una de las células (de manera inconsciente, la consciencia siempre se expresa, pero el acto de hacerla consciente genera en el humano un cumulo de sentimientos únicos y movilizadores).

Cuando el cuerpo recibe a la Consciencia, este se abre como una flor hacia la vida, los puntos sensitivos se amplifican y el éxtasis sucede de cabeza a pies. El cuerpo experimenta un estado alterado de la realidad, donde se fusiona con el entorno y se une en una sintonía perfecta y armoniosa con todo lo que ES.

Desde este lugar veremos a la energía tántrica, así que cuando leas estas hojas, y hagas los ejercicios, que tu mente no se limite con el tantra que todos hablan del acto sexual, sino que te abras a la comprensión de que la Consciencia Cósmica estará atravesado tu cuerpo y este la recibirá de manera fluida y gratificante.

En cierto punto, la mirada humana de que la energía tántrica se basa en la energía sexual, es correcto. Pero el grado de conciencia del cual se ha interpretado esto, no lo es.

La energía sexual es la energía creadora. Es la creatividad en su máximo potencial. Es la creación y manifestación de la vida. Gracias a la energía sexual existes, y esta Existencia existe. Gracias a la energía sexual la vida existe.

La energía sexual es la fusión de las formas, con el fin de formar nuevas formas. Cuando la fusión sucede, la unión se presenta y las nuevas formas se manifiestan.

Si solo llamas energía tántrica a la energía sexual, está bien, pero la energía sexual no es solamente el acto sexual entre dos cuerpos. Sino que ésta se expande mucho más, se expande hacia la vida.

Cuando te unes en tu entorno, cuando interactuaras con tu entorno, cuando hay un flujo energético entre tu y el entorno, la energía sexual se presenta. Entonces, el acto de hablar con un amigo, es un acto con energía sexual (Estamos rompiendo paradigmas, ¿no?)

Simplemente amplía tu mente, y solo quédate con la idea de que la Consciencia (El Todo, la Fuente, Dios) traspasa tu cuerpo, y tu cuerpo experimenta sensaciones jamás experimentadas.

Comencemos con los ejercicios: estos deben de hacerse todos juntos. Te recomiendo que primeramente leas todo, y luego decidas el momento y lugar para hacerlos. Cuando los hagas, ten este PDF cerca.

1) La santísima Trinidad:

Piensa en un triángulo.

En una de sus puntas se encuentra el lado masculino, en la otra el femenino, y la última representa la fusión.

El lado masculino abre paso a una fuerza impulsora, un movimiento marcado y contundente, con una impronta Fuerte y generadora. Una energía que mueve, sacude, contiene, impulsa, motiva. Allí la confianza, la certeza, la fe, el Poder interior, la Voluntad, se hacen presentes. La energía masculina es la base que sostiene.

La energía femenina es la energía que se apoya sobre la base masculina. Una energía sutil, expansiva, armónica. Una energía que fluye como el agua. Serenidad, claridad, transparencia, Verdad, pureza, compasión, baile, disfrute, son algunas de las características del lado femenino.

El objetivo en este ejercicio es la fusión. Tú mismo tienes ambas energías, tal vez en desequilibrio. Tal vez una más desarrollada que la otra. Pero las dos están en ti.

Lee el ejercicio y luego hazlo:

Ponte de pie. Derecho.

Cierra tus ojos. Respira profundo. Inhala por nariz, lleva el aire al abdomen, exhala por nariz.

Siente tus pies, descalzos, en el suelo. Siente el suelo. Siente toda la planta de tus pies en el suelo. Experimenta esa sensación, mientras sigues respirando profundo. Quédate allí el tiempo que sea necesario.

Poco a poco, comienza a sentir la fortaleza de las piernas. Como los músculos se contraen para sostener el peso de tu cuerpo. Siente esta fortaleza. Y respira. Imagina que respiras y llevas el aire a las piernas.

Lleva la atención hacia la cadera, pelvis, glúteos, siente la fortaleza de esa parte de tu cuerpo, conecta con ella. Y respira imaginando que llevas el aire a esa zona del cuerpo. Respira profundo.

Ve a tu columna, ponla derecha, y siente como sostiene tu torso. Siente esa estructura sólida y fuerte. Respira llevando el aire a tu columna, y libéralo suavemente.

Ahora lentamente y con los ojos cerrados, comienza a moverte, un movimiento sutil, lento, pensado, como si una canción sonara de fondo y comienzas a moverte al compás de la música. Muévete un poco más, hasta que te encuentres danzando. Baila, lento, sin pensar los movimientos, respira profundo y baila. Siempre con los ojos cerrados. Deja que el cuerpo se exprese. Baila por varios minutos. (puedes sentir que te cansas, o te mareas, eso estará bien, solo sigue bailando).

Cuando sientas que ya es suficiente, abre los ojos, y lee el segundo ejercicio, mientras lo lees, respira muy muy profundo y lento.

2) Energía del cielo:

Apoya nuevamente tus pies en el suelo, toda la planta de los pies está en el suelo. Acomoda tu cuerpo derecho y erguido. Cierra los ojos y respira. Inhala por nariz, lleva el aire al abdomen y exhala por la nariz.

Realiza varias respiraciones.

Tus brazos, que caen al costado del cuerpo, comienzan a levantarse suavemente. Muy lento los brazos se van abriendo de costado, hasta llegar hasta arriba de tu cabeza. Allí se estiran como si quisieras tocar el techo. Respira y estira los brazos hacia arriba. Respira y lleva el aire a los brazos. Quédate allí unos minutos. Vas a sentir que las manos comienzan a doler, un cosquilleo y calambre se pueden presentar, así que simplemente respira, hasta que sientas que no puedas más.

Cuando esto suceda, inclina tu cabeza, abre los ojos, mira tus manos, y comienza a mover los dedos como arañando el aire. Lentamente mueve tus dedos. Mira cómo se mueven. Vas a sentir que el flujo de sangre vuelve a circular, y el cosquilleo va disminuyendo. Es posible que los hombros te empiecen a doler, si esto sucede, simplemente respira y lleva el aire a tus hombros.

Mientras mueves tus dedos, imagina que una energía comienza a ingresar a ellos, se introduce en tus manos, y desciende por brazos, pasa por tu cabeza, cuello, hombros, espalda, pecho, abdomen, caderas, piernas, pies. Mientras mueves los dedos la energía ingresa más y más en ti.

Respira y recíbela.

Y cuando estés listo, baja lentamente los brazos, por tus costados, hasta que estos toquen tus caderas. Y quédate allí respirando.

Siente la energía en todo tu cuerpo.

Lentamente abre los ojos, y lee el ejercicio siguiente, mientras lo haces, respira. Estos momentos de lectura son como un recreo. Pero no son para distraerse respondiendo WhatsApp o comiendo algo. (Sí puedes ir al baño y tomar agua)

3) Anclaje a la tierra:

Apoya los pies en el suelo, pon tu cuerpo derecho, respira encontrando tu eje y sintiendo la energía. Cuando te sientas listo, lleva tus manos hacia tus pies, haciéndote una "bolita", en cuclillas.

Apoya la palma de tus manos en el suelo, junto a tus pies. Relaja el cuello entre las rodillas. Y respira. El inhalar imagina que tu cuerpo se expande, y al exhalar siente como tu cuerpo se hace más pequeño, como si te adentraras más en ti.

En esta posición puede ser que los músculos de las piernas duelan, por la falta de flexibilidad, si esto sucede, siéntate en el suelo, flexiona las rodillas hacia tu pecho, apoya bien los pies, lleva la cabeza a las rodillas, y apoya las manos en el suelo, por el costado de tu cuerpo.

Relájate allí. Y sigue respirando, expandiéndote y contrayendo tu cuerpo.

Permite que toda tu energía se canalice hacia la tierra, a través de tus manos y pies.

Y luego de unos minutos, poco a poco, levántate, párate derecho, con los ojos cerrados, respira. Lee el ejercicio 4.

4) Integración cuerpo mente alma:

Frota tus manos palma con palma, como harías un día de frío para calentarlas.

Cierra tus ojos y comienza a tocar tu cuerpo. Toca tu piel lentamente, siéntela. Toca tus pies, tus piernas, tus brazos, tu rostro, etc. No importa el orden, solo lleva tu atención a tu piel. Como si acariciaras tu cuerpo. Y mientras lo haces, lento y consciente, piensa en cada una de esas partes. Descubre su perfección.

Si no puedes aceptar alguna parte de tu cuerpo, quédate más allí, sintiéndola y tocándola.

Acaricia y ama tu cuerpo. Lento. Muy lento. Mientras mueves tus manos para acariciarte, respira.

Haz esto todo el tiempo que sientas, y con los ojos cerrados.

Cuando termines, lee el ejercicio 5.

5) Integración de almas:

Este es el punto en el cual, interactúas con el contexto. Si estás haciendo estos ejercicios junto a tu pareja, en este punto se integrarán. Si estás haciendo el ejercicio solo, en este punto te integrarás con el contexto.

EN PAREJA:

Se paran uno frente a otro, a unos 50cm de distancia aproximadamente con los ojos cerrados, se toman de las manos, y respiran. Sintiendo, percibiendo, la energía del otro. Sientan el calor que irradia sus cuerpos, sientan el flujo de energía entre ambos. Respiren y sientan.

La energía masculina empieza (el hombre en una pareja heterosexual, o quien se considere con mayor energía masculina de ambos en el caso de una pareja homosexual). El hombre abre los ojos y comienza a observar a la mujer (energía femenina), la mujer solo está parada con los ojos cerrados. El hombre comienza a interactuar con el cuerpo de ella, tocando, acariciando. Puede hacerlo con las manos o con algún objeto (una pluma, una tela de seda, etc.). Muy, muy lento.

La intención es que se comience a ver la belleza de la energía, que los sentidos se abran, que las sensaciones se expandan

Aquí se toman todo el tiempo, si la mujer se cansa de estar parada, puede sentarse o acostarse. La mujer siempre con los ojos cerrados, el hombre con los ojos bien abiertos.

Acto seguido, la mujer comienza a mover su cuerpo, alrededor o sobre el hombre. El hombre solo siente el movimiento, la brisa del aire al moverse, el hombre con los ojos cerrados, la mujer con los ojos abiertos o cerrados. Pequeños movimientos danzantes, que muevan el aire y la energía del lugar.

Unos minutos después, ambos comienzan a bailar. Déjense llevar. Aquí no hay restricciones.

Cuando sientan que ya está este punto, pasan al punto 6.

EN SOLEDAD:

Si haces estos ejercicios tu solo, en este momento, es cuando interactúas con el contexto. Cierras tus ojos y te dejas acariciar por el aire. Siente como el aire acaricia tu piel.

Baila con el aire, danza abrazando el aire. Muévete libremente, sin restricciones, sin límites, deja que tu cuerpo se exprese.

Cuando sientas que ya está listo este punto, pasa al punto 6.

6) Proyección:

EN PAREJA:

Se arrodillan uno frente al otro. Sus rodillas se tocan entre sí. Sus manos derechas tocan el pecho del compañero. Cierran los ojos. Y solamente respiran sintiendo el pecho de su pareja.

Unos minutos después, respiren y lleven el aire al pecho del compañero. Como si respiraran a través del otro.

Respiren profundo por nariz. Varios minutos.

Este punto puede marearlos, o sentir mucha energía, si esto sucede, solo sigan respirando. Cuando sientan que ya es suficiente pasen al último punto.

EN SOLEDAD:

Arrodíllate, lleva tu mano derecha a tu pecho. Cierra tus ojos. Y respira. Que tu pecho y tu mano se hagan uno. Inhala profundo, lleva el aire a la mano derecha, y exhala lento, siempre por nariz.

Cuando sientas que ya es suficiente, pasa al último punto.

7) Energía "eterna"

Realiza un círculo.

EN PAREJA:

Se acuestan, unen frente con frente (tercer ojo con tercer ojo). Y pelvis con pelvis (chakra sacro con chakra sacro). Cierran los ojos, y respiran imaginando que el aire hace un circuito perfecto que recorre a ambos cuerpos que estarán unidos por dos puntos. Respiren provocando que la inhalación de uno, sea la exhalación del otro.

Este punto tienen que pensarlo un poco, y esperarse. Ya que mientras uno inhala el otro exhala y viceversa. Espérense. Sean como dos engranajes de una misma maquinaria.

Realizan esto por el tiempo que deseen. Una vez que sientan que ya es suficiente, terminen con una ducha de agua caliente. Toman mucha agua fresca y una rica comida liviana (la comida es opcional).

EN SOLEDAD:

Siéntate en posición de loto. Lleva tus dos manos al chakra sacro. Abre los codos. Allí se creó un círculo entre tus brazos, el chakra sacro y el chakra corazón, visualiza ese círculo y cuando lo tengas presente. Respira imaginando que el aire circula por él.

El aire ingresa por nariz, pasa por el chakra corazón, va al brazo izquierdo, pasa por el sacro, brazo derecho, y vuelve al chakra corazón. Visualiza este flujo de aire. Unos minutos.

Realizan esto por el tiempo que desees. Una vez que sientas que ya es suficiente, toma una ducha de agua caliente. Mucha agua y una rica comida fresca y liviana (la comida es opcional).

Realiza estos ejercicios la cantidad de veces que los sientas. Déjate llevar y fluye con la energía. Anímate a experimentar la Consciencia a través de ti.

Anímate a experimentar el éxtasis y el deleite que están ahí para ti.

Gracias por recibir estos ejercicios.

Con amor, de la voz de mis guías, a través de mi para ustedes, Tati.