



## Despejando el lado izquierdo usando el elemento fuego Tratamiento de tres velas

Necesitas 1 vela y, preferiblemente, sentarse en el suelo con las piernas cruzadas.

Coloque la vela en un portavelas adecuado.

**Nota de seguridad:** Asegúrese de las velas están seguras y no se caerán. Coloque la vela a unas 6 pulgadas de distancia de usted. Cuando no utilice la vela, apaguelas. Nunca la dejes ardiendo sin supervisión.

Coloque la primera vela frente a usted mientras sostiene la palma de la mano izquierda palma hacia arriba, la llama está justo en frente de la dedos de la mano izquierda.

Luego coloque la segunda vela vela debe ser preferiblemente más corta que las otras dos; debe sostenerse con la mano derecha y hacer los siguientes movimientos:

Primero, mueve la vela hacia arriba y hacia abajo por el lado izquierdo de su cuerpo durante unos minutos, a una distancia adecuada para que no te quemes el pelo ni la ropa.

A continuación, trabaje en cada chakra del lado izquierdo girando la vela. 7 veces en el sentido de las agujas del reloj (arriba a la izquierda), frente al chakra. Comience con el Mooladhara (1er chakra) y



Para el canal izquierdo

Si te sientes: cansado, deprimido, triste, letárgico, afectado por eventos pasados.

-Puedes Meditar con una vela, con 2 o con 3 velas en el lado izquierdo del cuerpo. Dependiendo de como te sientas

Swadishthana (2do chakra) y termine con el superego en el lado derecho de la cabeza.

Preste especial atención a los chakras que sienta que están desequilibrados.

Antes de terminar, mueva la vela hacia arriba y hacia abajo al lado izquierdo del cuerpo una vez más.



## Técnica para limpiar los chakras



### 1. Dar un bandhan a un chakra

Si es necesario, consulte el diagrama del sistema sutil para encontrar qué chakras están relacionados con los dedos que está sintiendo. Usted puede limpiar fácilmente cualquier chakra dando un bandhan al chakra.

Esto se hace girando la mano en el sentido de las agujas del reloj (de arriba a la izquierda) siete veces en frente al chakra, o hasta que el chakra se sienta fresco.

Use la mano derecha cuando se trabaja en los chakras de los canales izquierdo y central y la mano izquierda cuando trabaja en los chakras del lado derecho.

Mantenga la otra palma de la mano hacia arriba.

### 2. Colocar la mano en un chakra

Del mismo modo, simplemente puede colocar la palma de la mano en cualquier chakra. Use la mano derecha para los chakras del canal izquierdo o canal central y la mano izquierda para el canal derecho. En cada caso mantenga la palma de la otra mano hacia arriba. Haga esto hasta que sienta que el chakra se enfría. Puede pedirle a la Kundalini que elimine un bloqueo en un chakra. Por ejemplo, para despejar el corazón, coloque su mano sobre su corazón y diga: "Madre Kundalini por favor limpia mi corazón".