

1. ACTIVACIÓN DEL TERCER OJO

- FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarividencia
- MATERIAL: No es necesario
- CANCIÓN RELACIONADA: No se necesita

Para la activación del tercer ojo te propongo un ejercicio que combina la voz, el movimiento de la lengua y el punteo de la zona del entrecejo y de la parte superior de la cabeza (chakra coronilla) con el dedo índice.

Seguramente vas a sentir un hormigueo en la parte superior de la cabeza y/o presión en el entrecejo. Esto es una señal de que estás activando el tercer ojo.

También puedes notar que la vibración que estás haciendo, te va activando la frecuencia vibratoria. Ella es la que te conecta con algo de naturaleza superior (en este caso la clarividencia).

Es posible que durante el ejercicio visualices (interiormente) algún tipo de formas y/o colores.

PASO A PASO:

La secuencia de movimientos es la siguiente:

1. Con la lengua, vas a hacer un movimiento que va a recorrer desde el punto de detrás de los dientes de arriba hasta la parte de atrás del paladar. Vas a ver como la zona de la laringe se va moviendo.

Este movimiento lo vas a repetir 10 veces.

2. Al movimiento anterior ahora le vas a sumar un sonido gutural (como un zumbido de abeja) y también repites diez veces.

3. Seguimos sumando cosas. Ahora, mientras haces el movimiento de la lengua y el sonido gutural, presiona con tu dedo índice la zona del entrecejo. Vas a notar una pequeña presión en este punto. Aguanta unos segundos.

4. Haz lo mismo que en el punto anterior pero ahora en vez de mantener el dedo presionando, vas a ir punteando la zona del entrecejo. Repite diez veces.

5. Ahora vas a hacer lo mismo, pero vas alternando el punteo del entrecejo con el punteo del chakra coronilla (parte superior de la cabeza) y el punteo de la zona del corazón. Tres o cuatro veces en cada sitio.

6. Llegados a este punto pon las manos en forma de oración. Nota la energía y vete fijando en la zona del entrecejo.

Respira profundamente y siente la activación. Permite que surjan colores y formas.

7. Pon las manos en el corazón y sigue respirando profundamente. Intenta visualizar un círculo de color índigo o violeta muy intenso y después un círculo de color verde intenso.

8. Deja que el cuerpo se mueva en espiral durante unos segundos.

9. Ahora que estás en un estado de paz y conexión puedes “volver” al momento presente. Para hacerlo, mueve los dedos de los pies, las piernas, los brazos, las manos, los hombros, el cuello y, finalmente, abres los ojos.

Puedes hacer el ejercicio más corto o más largo según lo desees.

Punteo de
chakra coronilla
y entrecejo



Puede ser que
veas formas y
colores

