

## Ejercicio de Alineación del Sistema Nervioso y entonación del Sonido Cristalino

1. Descarga el Audio que acompaña a este ejercicio y escúchalo.
2. Entra en estado de relajación, pero permanece de pie, con tu cuerpo relajado. Suelta todo tipo de tensiones y céntrate en el momento presente.
3. Abre Tu corazón para conectar con tu presencia interior. Respira profundamente y céntrate en tu corazón, sintiendo el profundo Amor que emana de su interior. Siente como el Amor te cubre por completo y se expande hasta serenar tus pensamientos.
4. Ánclate a la Madre Tierra, visualizando una espiral dorada en tu chakra raíz extendiendo desde tu chakra un rayo de Luz hasta el corazón de la Madre Tierra. siente la vida de la Madre Tierra fluyendo en tu interior, siente su Amor, su cuidado, su esencia cristalina, respira profundamente y envía tu agradecimiento y Amor a la Madre Tierra e invítala a formar parte de tu proceso de Alineación.
5. Conecta con tu Ser Superior a través de tu corazón y pídele que te guíe y acompañe en este proceso.
6. Invoca la presencia de los Amados delfines y pídeles que te ayuden a equilibrar tu Sistema nervioso a través de las emanaciones sónicas.
7. Déjate llevar por el sonido de la Musical y de los Delfines y comienza a entonar los sonidos que surjan de tu interior, colocando la punta de tu lengua en tu paladar.
8. Comienza a fluir con los sonidos que entonas, con la Música y los Sonidos y energía de los Delfines y comienza a mover tu cuerpo de forma ondular, como si estuvieras nadando con los Delfines...visualiza que eres un Delfín y déjate llevar.
9. Continúa entonando sonidos y déjate llevar por la música y los movimientos naturales de tu cuerpo. Siente el sonido fluyendo desde tu interior hasta que encuentres tu propio Sonido Cetáceo Cristalino...
10. Siente la frecuencia de tu sonido cristalino. Es un sonido profundo que surgirá de tu interior una vez que establezcas la conexión con los Cetáceos y tu propio corazón cristalino.

11. Siente como los Delfines irradian sonido y energía a través del Canal Delfinico de Energía ubicado en tu coronilla y a lo largo de tu columna vertebral. Siente la frecuencia resonando y alineando.
12. Continúa entonando y danzando, moviendo tu cuerpo hasta que sientas que ha sido suficiente o hasta que termine la música.
13. Finaliza agradeciendo a los Delfines, tu Yo Superior y a la Madre Tierra por su Amor y asistencia. Poco a poco regresa a tu consciencia del aquí y ahora y da por terminada la sesión.

Este ejercicio se puede realizar una vez al mes o siempre que sientas que tu sistema nervioso esta inestable.

Gracias

Con Amor,

KAI

