LA CRÓNICA DEL RETORNO

Bitácora de Navegación

Un despertar de memoria para viajeros de la luz estelar.

Cynthia & Marie
Escuela Atlante

Antes de aprender...

recuerda.

ESCUELA ATLANTE

EJERCICIO DE SINTONÍA

La Respiración de la Mamá Ballena

1 EL OCÉANO INTERIOR

Cierra los ojos y relaja tu mandíbula. Imagina que eres un océano profundo en tus dentro, de una azul intenso. Inhala, y hunde pero, no hay prisa, nada más.

2 EL CANTO DEL CORAZÓN

Visualiza ese, que vibra y profundiza una Gran Mamá ballena cantando. Su canto viene a envolver toda tu roca, viene a vibrar, recordar quién eres. Siente cómo su voz canta en lo más profundo de tu ser vibrar cada nota de tu verdad.

2 LA RESPIRACIÓN DE UNIDAD

Inhala profundamente, imaginando que inhales la luz del sol que atraviesa el agua. Retén el aire un momento, sintiendo la expansión de tu verdad. A el soltar, imagina que exhalas tu verdad en una respiración en gratitud a la vida, tu identidad, a ti sombras, y el viento.

4 LA ACTIVACIÓN

Con el cuerpo vibrando en esta frecuencia azul, repetir mentalmente:

"Yo hablo la memoria
que ha sido guardada para mii.
Mi agua es azul. Mi corazón recuerda."

ESCUELA ATLANTE

EJERCICIO DE SINTONÍA

La Respiración de la Mamá Ballena

4 LA ACTIVACIÓN

Con el cuerpo vibrando en esta frecuencia azul, repetir mentalmente:

"Yo hablo la memoria
que ha sido guardada para mí.
Mi agua es azul.
Mi corazón recuerda."

Siente tu cuerpo como agua.
Cada célula se alinea con esta vibración antigua y sabia.

Permite que la verdad emerja.
Imágenes, sensaciones, palabras o recuerdos pueden llegar. Confía. No analices. Solo recibe.

Declara tu pertenencia.
Eres parte de una memoria viva que ha viajado a través del tiempo para encontrarte ahora.

Descansa en la frecuencia.
Quédate unos minutos en silencio, sintiendo cómo tu ser se integra con la sabiduría del océano.

Eres agua. Eres memoria.
Eres retorno.