



Omayra del Río

LOS 6 SONIDOS CURATIVOS

Liberación Emocional

Omayra del Río

www.escuela.omayradelrio.com

El Sonido del Pulmón



El Sonido del Riñón



El Sonido del Hígado



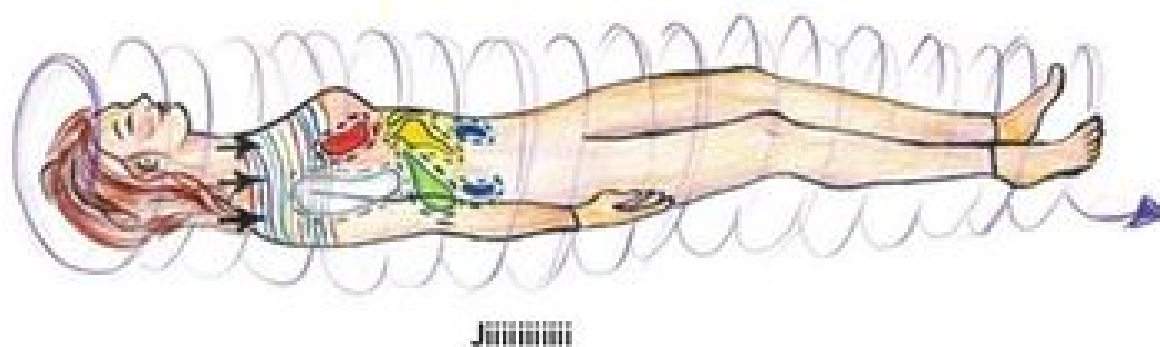
El Sonido del Corazón



El Sonido del Bazo



El Sonido Triple Calentador





PASOS GENERALES A SEGUIR

PASO 1 - CONECTARNOS CON EL ÓRGANO

Poner las manos en el órgano. Cerramos los ojos, lo saludamos, agradecemos su trabajo que es vital para nuestra vida, lo reconocemos.

PASO 2 - PEDIR UNA SITUACIÓN, PERSONA, RECUERDO

Buscar vivencias asociadas a esa emoción negativa, poner la intención de liberarlas. Podemos vincularlas a una persona, situación y/o pensamiento, lo que pasó. Traer con el pensamiento esa vibración que hace de gatillo.

PASO 3 - LIMPIAR MEMORIAS

Hacemos 21 movimientos con los ojos cerrados de izquierda a derecha limpiando memorias asociadas a la emoción.

PASO 4 - MOVIMIENTO Y SONIDO

Abrimos los ojos, inhalo, coloco los brazos haciendo el movimiento.
Emito el sonido.

PASO 5 – RECARGO CON EL COLOR

Bajo las manos.
Visualizo un aura, nube, rayo... del color alrededor del órgano.

PASO 6 - REPETIMOS MÍNIMO 2 VECES MÁS

Repetir para sacar esas emociones.

PASO 7 – ESCRIBIR O COMPARTIR

Permítete unos segundos entre un órgano y otro para escribir cómo te has sentido con esa emoción u órgano.



PULMONES

PASO 1

Pongo las manos en los pulmones, les saludo, agradezco, los reconozco.

PASO 2

Les pido que me muestren alguna situación en la vida que me haya producido pena, congojo.
Si viene alguna imagen en especial la veo, la siento, conecto con ella.

PASO 3

Hacemos 21 movimientos con los ojos **cerrados** de izquierda a derecha limpiando memorias asociadas a la tristeza.

PASO 4

Abro los ojos, inhalo despacio mientras subo mis manos por encima de mi cabeza, palmas al cielo, mirada hacia arriba. Exhalo el sonido **SSSSSSSSSSSSSSSS** lo que dura la exhalación.

PASO 5

Bajo las manos, las coloco en las rodillas, cierro los ojos y visualizo un aura de **color blanco** alrededor de los pulmones. Irradia, los nutre con energía pura y renovada, otorgando longevidad y vitalidad a mis pulmones.

PASO 6

Repetimos 2-3 veces más los pasos 4 y 5.

PASO 7

Escribir cómo te sientes o lo que descubras.



RIÑONES

PASO 1

Pongo mis manos en los riñones. Conectar con ellos. Hola riñones, les agradezco su función, su existencia y su vital importancia.

PASO 2

Trae esa sensación, situación, persona, que alguna vez te hizo sentir miedo, incertidumbre, inseguridad, temor.

PASO 3

Hacemos 21 movimientos con los ojos **cerrados** de izquierda a derecha limpiando memorias asociadas a la tristeza.

PASO 4

Inhala, te inclinas hacia adelante, te agarras las rodillas y exhalas **CHUUUUUUUUUU**.

PASO 5

Levanta la cabeza, apoya las manos en las rodillas o muslos. Ojos cerrados, respira suavemente y a continuación visualiza un aura de **color azul** rodeando los riñones.

PASO 6

Repetimos 2-3 veces más los pasos 4 y 5.

PASO 7

Escribir cómo te sientes o lo que descubras.

HÍGADO



PASO 1

Manos en el hígado. Lado Derecho. Conectar con el hígado. Comunícate con él como si saludas a tu vecino. Hola hígado, te reconozco, te agradezco por las funciones vitales que haces día a día para yo experimentar esta vida.

PASO 2

Trae alguna situación en que haya estado en un estado emocional de rabia, enfado, ira, agresividad, con una persona o situación.

PASO 3

Hacemos 21 movimientos con los ojos **cerrados** de izquierda a derecha limpiando memorias asociadas a la tristeza.

PASO 4

Inhala lentamente mientras levantas los brazos hacia arriba, las palmas hacia arriba, miran el cielo, los dedos se entrelazan, me inclino ligeramente hacia el **lado izquierdo**, miro hacia arriba, y haces el sonido **SHHHHHHHHHHHHHHHH**.

PASO 5

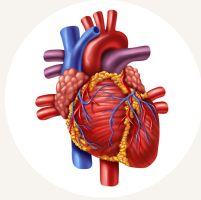
Bajo los brazos, visualizo un aura de **color verde** rodeando mi hígado. Entrega energía renovada recargando a mi hígado.

PASO 6

Repetimos 2-3 veces más los pasos 4 y 5.

PASO 7

Escribir cómo te sientes o lo que descubras.



CORAZÓN

PASO 1

Cierro los ojos. Manos al corazón. Nos conectamos con el corazón. Agradezco, reconozco: Hola corazón, te honro, te agradezco tus funciones indispensables.

PASO 2

Trae pensamientos, una imagen, persona, alguna situación en la que has sido arrogante, cruel con otra persona, o lo han sido contigo, o impaciente o has sentido odio y que te afectó.

PASO 3

Hacemos 21 movimientos con los ojos **cerrados** de izquierda a derecha limpiando memorias asociadas a la tristeza.

PASO 4

Abre los ojos, inhala profundo, levanta brazos, palmas hacia arriba, entrelaza los dedos; te inclinas levemente **hacia la derecha** y exhala haciendo el sonido **HAAAAAAAAAAAAAAAAA**.

PASO 5

Bajo las manos, cierro los ojos y visualizo un aura de **color rojo** sobre el corazón, recargando el corazón con energía vital.

PASO 6

Repetimos 2-3 veces más los pasos 4 y 5.

PASO 7

Escribir cómo te sientes o lo que descubras.





GRACIAS. GRACIAS. GRACIAS



A ti por haberte regalado este espacio.

A todos los maestros que han ido practicando esta técnica milenaria para que hoy podemos disfrutarla nosotr@s.

A todos sus discípulos y/o estudiantes que han permitido que no quede en el olvido.

A mí misma por motivarme a compartirla y que se beneficien la mayor cantidad de personas posibles.

Para que puedan elegir sentirse más liger@s, más san@s y más libres.



“Y QUE LOS BENEFICIOS DE ESTAS PRÁCTICAS SEAN SIEMPRE EN BENEFICIO DE TODOS LOS SERES SIN EXCEPCIÓN”