



Baño Energético: Renovación y Vitalidad

Materiales:

- Cáscara de limón (de 1 limón grande o 2 pequeños)
- Un puñado de eucalipto (fresco o seco)
- Un puñado de menta fresca
- Un trocito pequeño de jengibre (fresco o en polvo, muy poco)
- Aceite esencial de ciprés (5-7 gotas) o ramas frescas si las tienes
- Olla grande para preparar la infusión
- Colador
- Vela verde o blanca (opcional)

1. Preparar la infusión:

- Coloca 2-3 litros de agua en la olla.
- Añade la cáscara de limón, el eucalipto, la menta y el jengibre (trozo pequeño).
- Lleva a hervor y luego baja el fuego, dejando hervir suavemente por 10-15 minutos mientras visualizas que el vapor se carga con energía de renovación.

Retira del fuego, cuela las hierbas y añade 5-7 gotas de aceite esencial de ciprés al agua caliente.

2. Preparación del espacio:

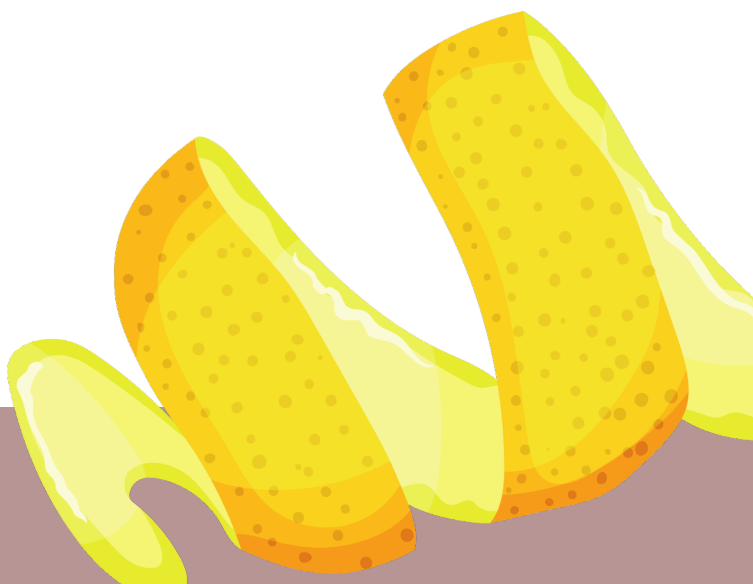
Enciende la vela (si deseas) y coloca tus manos sobre los ingredientes diciendo:

“Invoco la fuerza renovadora de la naturaleza, que esta preparación despierte mi vitalidad, limpie mi energía y llene mi espíritu de luz y vigor.”

Visualiza un círculo de luz verde brillante a tu alrededor.

3. Preparar el baño:

- Llena la bañera con agua caliente (a temperatura cómoda).
- Vierte lentamente la infusión en el agua mientras piensas en lo que deseas renovar y en la vitalidad que deseas atraer.
- Remueve el agua con tu mano en círculos, visualizando una luz verde-dorada despertando tu energía interior.





4. Baño energético:

- Entra al agua con calma, cierra los ojos y realiza respiraciones profundas:
- Inhala en 4 tiempos (visualiza luz verde entrando),
- Sostén 4 tiempos (visualiza tu cuerpo llenándose de energía),
- Exhala en 6 tiempos (visualiza fatiga y estancamiento saliendo de ti).
- Mientras te sumerges, repite mentalmente:

“Me renuevo, me despierto, me revitalizo,
mi cuerpo y mi espíritu se llenan de fuerza y claridad.”

Permanece en el baño 15-20 minutos sintiendo cómo tu energía se recarga.

5. Cierre:

Al terminar, deja que el agua se drene mientras visualizas que se lleva toda energía densa, dejando solo frescura y claridad.

Agradece diciendo:

“Gracias a la naturaleza por esta renovación,
camino con fuerza, claridad y vitalidad.”

Sécate con suavidad y hidrata tu piel si lo deseas.

◆ Consejos adicionales:

- Realiza este baño en luna creciente o en domingo (día del sol) para renovación, o martes (para fuerza y vitalidad).
- Puedes añadir música de tambores suaves o sonidos de naturaleza durante el baño para intensificar la energía revitalizante.
- Si no tienes bañera, puedes usar esta infusión como baño de enjuague del cuello hacia abajo, con respiraciones conscientes.

