



4. Aplicación del baño exfoliante:

- En la ducha, con el cuerpo húmedo, toma una porción de la mezcla y masajea suavemente con movimientos circulares desde el cuello hacia abajo.
- Mientras masajeas, visualiza cómo todo lo denso, cansado o bloqueado se despega y se disuelve en la sal y las hierbas.
- Respira profundamente, sintiendo cómo la limpieza energética actúa mientras tu piel se renueva.

◆ Consejos adicionales:

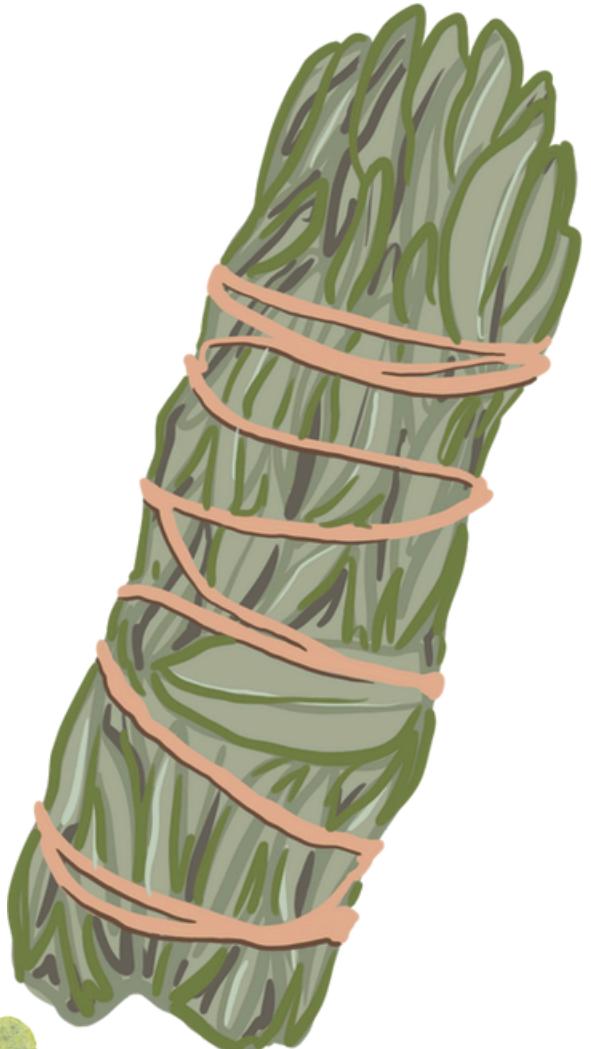
- Realiza este baño en luna menguante o en sábado (día de Saturno) para potenciar la limpieza.
- Puedes complementar con un vaso de agua con sal al lado de la ducha para absorber energías mientras realizas el baño y desecharlo después.
- Si deseas, puedes encender una vela blanca o negra antes de iniciar para reforzar la intención de purificación.

5. Enjuague y cierre:

- Enjuaga con agua templada mientras visualizas que el agua se lleva toda la energía densa y bloqueos fuera de ti.
- Al finalizar, colócate las manos sobre el pecho y di:

“Estoy limpio(a), estoy renovado(a), mi energía está purificada y en calma.”

- Sécate suavemente y hidrata tu piel con aceite natural si lo deseas.





Baño Energético: Sexualidad y Sensualidad

Materiales:

- Pétalos de rosa (frescos o secos, de preferencia rojos o rosados)
- 1 vara de canela
- Aceite esencial de nardo (5-7 gotas)
- Aceite esencial de pachulí (5-7 gotas)
- Olla grande para hervir
- Colador
- Vela roja o rosada (opcional)

2. Preparar la infusión:

- Coloca 2-3 litros de agua en la olla.
- Añade la lavanda y la manzanilla.
- Deja hervir suavemente por 10-15 minutos, visualizando que el vapor se impregna de calma y suavidad.
- Retira del fuego, cuela las hierbas, y añade al agua 5-7 gotas de aceite esencial de incienso y 5-7 gotas de jazmín mientras mezclas con tu mano con intención de paz.

1. Preparación del espacio:

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

“Invoco la energía de mi sensualidad sagrada,
la pasión, el gozo y el amor propio,
que este baño despierte mi magnetismo y
mi placer,
con respeto y armonía.”

Visualiza un halo de luz roja y rosada
envolviendo el espacio.

3. Preparar el baño:

- Llena la bañera con agua caliente (a temperatura cómoda).
- Vierte la infusión floral en el agua lentamente mientras piensas en la calma que deseas recibir.
- Remueve el agua suavemente en círculos, visualizando una luz violeta o azul clara expandiéndose en el agua y en tu energía.





4. Baño energético:

- Entra en el agua con calma, cierra los ojos y realiza respiraciones profundas:
- Inhalá en 4 tiempos (visualiza luz roja entrando en tu abdomen bajo), sostén 4 tiempos (sintiendo calidez y placer),
- exhala en 6 tiempos (liberando miedos, tensiones o bloqueos sexuales).

Mientras te sumerges, repite mentalmente o en voz baja:

“Honro mi cuerpo, mi sensualidad y mi gozo, mi energía fluye en placer y amor propio, mi magnetismo se despierta con dulzura y fuerza.”

Permanece en el baño 15-25 minutos, permitiéndote sentir placer en el calor, el aroma y el contacto con el agua, sin juicio, con presencia y suavidad.

◆ Consejos adicionales:

- Realiza este baño en luna creciente o llena, viernes (día de Venus) o martes (energía sexual).
- Puedes acompañar con música sensual, cuencos o sonidos suaves para ambientar el baño.
- Si no tienes bañera, usa la infusión como baño de enjuague del cuello hacia abajo, con respiraciones conscientes y masajes suaves.

5. Cierre:

Deja que el agua se drene visualizando que se lleva bloqueos, miedos o tensiones, dejando solo confianza, calidez y magnetismo en ti.

Agradece diciendo:

“Gracias por este gozo, esta sensualidad y esta presencia.
Camino en conexión con mi placer, mi cuerpo y mi energía sagrada.”

Sécate con calma y usa un aceite corporal natural después del baño, con masajes suaves en el abdomen bajo, muslos y pecho, honrando tu cuerpo como un templo.

