

 **Respiración**

**Visualización**



**Exploración**

# resumen de Respiración

menstruación

Vishama Vritti  
3-6

pre-ovulación

Nadi Sodhana  
Surya  
(derecha)

ovulación

Sama Vritti  
4-4

pre-menstruación

Nadi Sodhana  
Chandra  
(izquierda)

# resumen de Visualización

menstruación

Aceptación  
Intuición  
Retrospección

pre-ovulación

Luz interior  
expandiéndose  
dentro de ti.

ovulación

Feminidad  
Creatividad  
Vida

pre-menstruación

Escáner corporal,  
las fases  
de la luna.

# resumen de Exploración

## menstruación

Todo es temporal, todo se mueve en ciclor, todo es necesario para que la rueda siga girando. Yo tengo el poder de modelar mis experiencias, mis emociones y mis pensamientos.

## pre-ovulación

Todo aquello que siempre en mi vida ahora, tendrá un efecto en mi futuro. Escojo el amor, la compasión, la solidaridad, lo positivo.

## ovulación

Genero vida, ideas, relaciones. Soy creadora. Agradezco a la vida todo lo que me da, y yo a mi vez doy lo que puedo a cambio.

## pre-menstruación

Lo viejo tiene que morir para dar paso a lo nuevo. La luz se funde con la oscuridad, para después fundirse con la luz una vez más.