

ABRIENDO

LOS CHAKRAS



Meditaciones de los Chakras,
usando Mudras y el Sonido de cada
Chakra, para abrirlos.

Estas son meditaciones de los chakras, utilizando los mudras, que son: posiciones especiales de las manos. Son para abrir los chakras. Los mudras tienen el poder de mandar mayor energía a un particular chakra.

Los Mudras, son entonados para aumentar el efecto los sonidos. Estos sonidos, son letras Sánscritas. Cuando son entonados, causan una resonancia en tu cuerpo.

.....
.....

Para su pronunciación mantenga en mente esto;

La "A" es pronunciada como un "aj"

La "M" es pronunciada como una "mn"

Haga la meditación con: de 7 a 10 respiraciones. Entone el sonido varias veces en cada respiración (por ejemplo: tres veces).



ABRIENDO EL CHAKRA RAIZ

Deje que las puntas de las yemas de los dedos pulgar e índice, se toquen. Concéntrate en el Chakra Raíz, en el punto entre los genitales y el ano.

Entona el sonido LAM.



ABRIENDO EL CHAKRA SACRO

Coloque sus manos en su regazo, las palmas hacia arriba, una encima de la otra. La mano izquierda es la que queda abajo y su palma toca la parte de atrás de los dedos de la mano derecha. Las puntas de los dedos pulgares se tocan suavemente .

Concentrate en el Chakra Sacra en el hueso Sacro Concentrate Entona el sonido VAM.



ABRIENDO EL CHAKRA DEL OMBLIGO (HARA)

Coloca tus manos más abajo de tu estómago, un poco por debajo de tu plexo solar. Permite que los dedos se unan en su parte de arriba, todos apuntando hacia afuera de ti. Cruza los pulgares. Es importante estirar los dedos.

Concéntrate en el Chakra del Ombligo .

Entona el sonido de RAM.



ABRIENDO EL CHAKRA DEL CORAZON

Sentado con las piernas cruzadas, deja que las puntas de tus dedos índice y pulgar se toquen. Coloca tu mano izquierda en tu rodilla izquierda y tu mano derecha enfrente de la parte baja de tu esternón (es un poco más arriba de tu plexo solar)

Concéntrate en el Chakra del Corazón: en la espina dorsal, al nivel del corazón.

Entona el sonido YAM (este mudra es particularmente fuerte , puede no ser necesario)



ABRIENDO EL CHAKRA DE LA GARGANTA

Cruce sus dedos dentro de sus manos, sin los pulgares. Deje que los pulgares se toquen en la punta, y empújelos suavemente hacia arriba.

Concéntrese en el Chakra de la

Garganta, en la base de la garganta.

Entone el sonido HAM.



ABRIENDO EL TERCER OJO

Ponga sus manos en frente de la parte baja de su pecho. Los dedos del medio, estarán estirados y se tocarán en la punta , apuntando hacia adelante de usted. Los otros dedos estarán doblados y se tocarán en los nudillos. Los pulgares apuntarán hacia uno mismo y se tocarán en las puntas. Concéntrate en el Chakra del Tercer Ojo.

Entona el sonido KSHAM.



ABRIENDO EL CHAKRA DEL LA CORONA

Coloca tus manos frente a tu estómago. Deja que el dedo chiquito (meñique) apunte hacia arriba, tocándose en sus puntas. Cruza el resto de los dedos, con el pulgar izquierdo por debajo del derecho.

Concéntrate en el Chakra de la Corona .

Entona el sonido OM.

Previo [Conexion espiritual: Codigos de luz](#)

Siguiente: [::: COSMIC SENSOR Ó PIRAMIDE PLANA :::](#)