

## Activa y equilibra tus chakras

Idealmente, todos los chakras deben contribuir al bienestar humano. Algunos de nuestros chakras por lo general no están abiertos o funcionando como otros, es decir, no funcionan en conjunto y equilibrio. Hay muchas maneras de abrir/activar los diferentes chakras.

No es necesaria la apertura de determinados chakras en particular, sino más bien lograr un funcionamiento equilibrado entre todos.

Por lo general, el aumento de actividad en determinados chakras es simplemente para compensar la inactividad de los chakras que están cerrados.

### - Abrir el chakra RAÍZ – MULADHARA



Deja que las puntas del pulgar y dedo índice se toquen. Concéntrate en el chakra raíz en la zona entre los genitales y el ano.

Pronuncia el sonido LAM

### - Abrir el chakra SACRO – SWADHISTHANA - HARA



Pon las manos en el regazo, las palmas hacia arriba, una encima de la otra. Debajo de la mano izquierda, la palma de su contacto con la parte posterior de los dedos de la mano derecha. Las puntas de los pulgares juntos, suavemente.

Concéntrate en el chakra en la zona del hueso sacro (en la parte inferior de la espalda).

Pronuncia el sonido VAM.

### - Abrir el chakra PLEXO SOLAR - MANIPURA



Pon las manos delante del estómago, ligeramente por debajo del plexo solar. Que los dedos de la mano se unan en la parte superior, apuntando hacia fuera. Cruce los pulgares. Es importante para enderezar los dedos.

Concéntrate en el ombligo, chakra situado en la columna vertebral, un poco por encima del nivel del ombligo.

Pronuncia el sonido de RAM.

### - Abrir el chakra CORAZÓN - ANAHATA

Siéntate con las piernas cruzadas. Deja que las puntas de los dedos índice y pulgar se toquen. Coloca la mano izquierda sobre la rodilla izquierda y la mano derecha en frente de la parte inferior del seno/pecho (un poco por encima del plexo solar).



Concéntrate en el chakra del corazón en la columna vertebral, en el centro del pecho.

Pronuncia el sonido YAM.

- **Abrir el chakra GARGANTA - VISHUDDHA**



Cruza los dedos en el interior de tus manos, sin los pulgares. Deja que los pulgares se junten en la parte superior y tira de ellos ligeramente hacia arriba.

Concéntrate en el chakra de la garganta en la base de la garganta.

Pronuncia el sonido HAM.

- **Abrir el chakra TERCER OJO - AJNA**



Pon las manos delante de la parte inferior del pecho. Como muestra la figura.

Concéntrate en el chakra del tercer ojo ligeramente por encima del punto entre las cejas.

Pronuncia el sonido OM o MUA.

- **Abrir el chakra CORONILLA - SAHASRARA**



Pon las manos delante del estómago. Como muestra la figura. Concéntrate en el chakra de la corona en la parte superior de tu cabeza.

Pronuncia el sonido NG.

**Consejo: No utilizar esta meditación para el chakra de la corona, si usted no tiene abierto/activado el chakra root o raíz. (Porque se necesita tener una base sólida antes de llegar al chakra de la coronilla).**