

# Apertura de los chakras

Meditaciones de Chakra que usan los mudras y los sonidos para abrir los chakras



Estas meditaciones utilizan chakra [mudras](#) , que son posiciones especiales de mano, para abrir los chakras. Los mudras tienen el poder de enviar más energía a los chakras particulares.

Para mejorar el efecto, los sonidos son cantados. Estos sonidos son de letras en sánscrito. Cuando cantaba, que causan una resonancia en su cuerpo que puede sentirse en el chakra que se ha diseñado.

Para la pronunciación, tenga en cuenta que:

la "A" se pronuncia como en "ah",

la "M" se pronuncia como "MNG" ("ng" como en "rey").

¿Es una meditación de 7 - 10 respiraciones. Canta el sonido varias veces cada respiración (por ejemplo, tres veces).

Echa un vistazo a estas [recomendaciones en el trabajo con los chakras](#) .

## Abre el Chakra Raíz

Que las puntas de sus dedos pulgar e índice de toque de un dedo.

Concéntrese en el chakra de la raíz en el lugar entre los genitales y el ano.

Canta el sonido LAM.



### [Otras técnicas para abrir el chakra de la Raíz](#)

#### **Abre el Chakra Sacro**

Ponga sus manos en su regazo con las palmas hacia arriba, encima de la otra. Debajo de la mano izquierda, su palma tocando la parte posterior de los dedos de la mano derecha. Las puntas de los dedos pulgares tocar suavemente.

Concéntrese en el chakra sacro en el hueso sacro (en la espalda baja). Canta el sonido VAM.



#### **abrir el chakra del ombligo**

Ponga sus manos antes de su estómago, ligeramente por debajo de tu plexo solar. Deje que los dedos se unen en la parte superior, todas apuntando lejos de usted. Cruza los dedos pulgares. Es importante para enderezar los dedos.

Concéntrese en el chakra del ombligo se encuentra en la columna vertebral, un poco por encima del nivel del ombligo.

Canto la memoria RAM de sonido.



## **Abre el Chakra del Corazón**

Siéntese con las piernas cruzadas. Que las puntas de los dedos índice y pulgar táctil. Coloque su mano izquierda sobre la rodilla izquierda y su mano derecha en frente de la parte inferior del hueso del pecho (así que un poco por encima del plexo solar).

Concéntrese en el chakra del corazón en la columna vertebral, al nivel del corazón.

Canta el sonido YAM.



## **Abrir el Chakra de la Garganta**

Cruza los dedos en el interior de sus manos, sin los pulgares. Deje que el pulgares se tocan en la parte superior, y tirar de ellos ligeramente hacia arriba.

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

Canto de la HAM de sonido.



## **Abrir el Chakra del Tercer Ojo**

Ponga sus manos antes de la parte inferior de su pecho. Los dedos del medio son rectas y tocar en la parte superior, apuntando hacia delante. Los otros dedos están doblados y el tacto en la parte superior de dos falanges. Los pulgares señalan hacia usted y el tacto en la parte superior.

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

Cantar el OM o AUM sonido.



## **Abrir el Chakra de la Corona**

Ponga sus manos antes de su estómago. Deje que los dedos anulares apuntar hacia arriba, tocando en su parte superior. Cruza el resto de los dedos, con el pulgar izquierdo debajo de la derecha.

Concéntrese en el chakra de la corona en la parte superior de su cabeza.

Canto de la GN de sonido.

**Advertencia:** no utilizar esta meditación para el chakra de la corona, mientras que usted no tiene un chakra de la raíz fuerte (se necesita una base sólida en primer lugar).

