

Chakra Dhyana

Contemplación en los Chakras



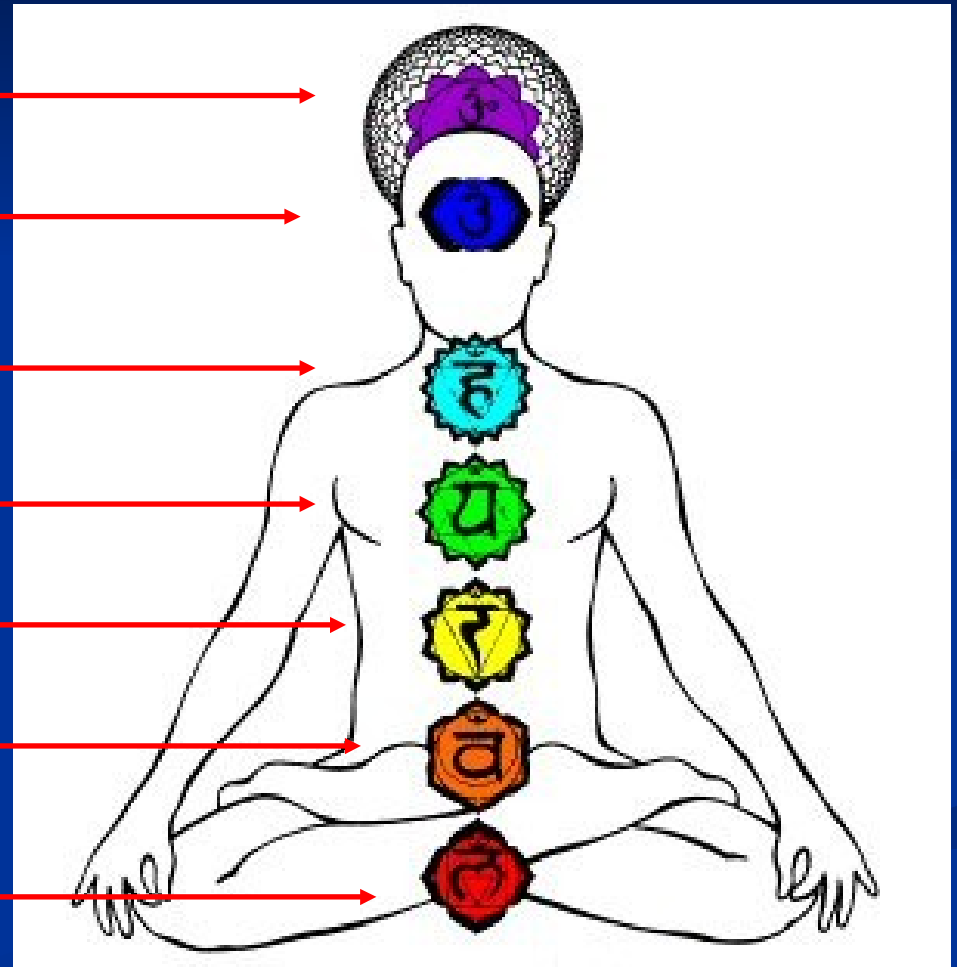
¿Qué es Chakra Dhyana?

- Chakra Dhyana es una meditación muy poderosa que concentra la atención en los chakras o centros de energía en el cuerpo físico.
- La activación de estos chakras logran la apertura de varias puertas en tu conciencia, llevándote hacia estados muy profundos de existencia.



¿ Cuáles son los Chakras?

- 7. Coronilla
 - Sahasrara
- 6. Entrecejo
 - Agnja
- 5. Garganta
 - Vishuddhi
- 4. Corazón
 - Anahata
- 3. Ombligo
 - Manipura
- 2. Órganos Sexuales
 - Svadisthana
- 1. Ingle
 - Mooladhara



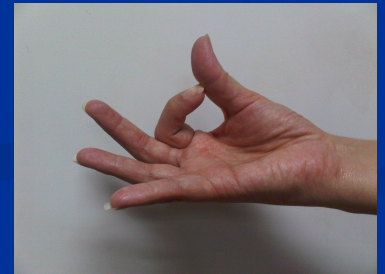
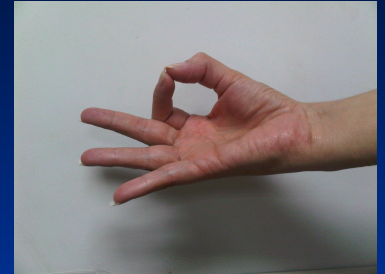
¿Cómo se practica?

- Siéntate con los ojos cerrados, con la espina derecha pero no rígida. No te recuestes.
- Descansa tus manos sobre tus muslos con las palmas hacia arriba, y dependiendo el Chakra en el mudra correspondiente (siguiente diapositiva).
- Tocar con la punta de la lengua el paladar en tu boca durante toda la meditación.
- Toma varias respiraciones suaves, profundas, lentas por tu nariz, hasta que tu cuerpo se calme.
- Mientras pasamos por cada chakra, enfoca tu atención en el área indicada en tu cuerpo, y puedes permanecer con tus ojos cerrados o mirando el “yantra” de cada chakra.
- Con cada exhalación, canta el mantra que se muestra de una manera lenta y elongada: 7, 9 o 18 veces.
- Al finalizar cada Chakra, lleva tu atención a la corona y canta 7 veces “Kundalini Aro Hanam”



Mudras

- Chakras 1, 2 y 3: las manos descansan sobre las rodillas con las palmas hacia arriba, con la punta del dedo índice tocando la punta del dedo pulgar.
- Charkas 4 y 5: las manos descansan sobre las rodillas con las palmas hacia arriba, con la punta del dedo índice tocando la parte media del dedo pulgar.
- Charkas 6 y 7: las manos descansan sobre las rodillas con las palmas hacia arriba, con la punta del dedo índice tocando la base del dedo pulgar.



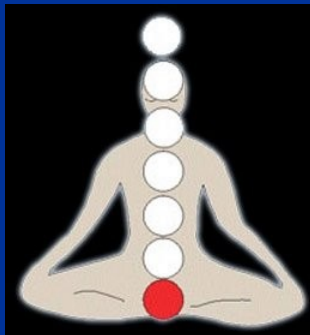
Prepárate para comenzar

(iniciarás al hacer click)



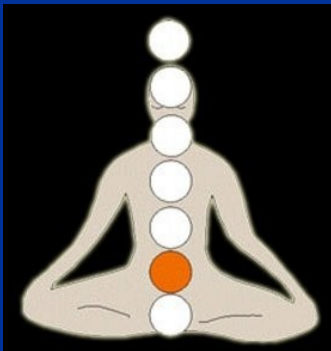
Chakra 1

- Mooladhara
- Chakra Raíz
- Región del perineo
- Rojo
- Sonido: **LANG**



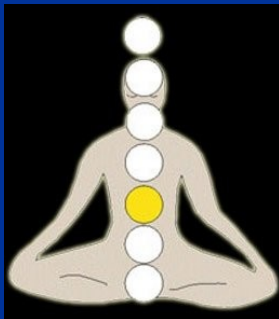
Chakra 2

- Svadhisthana
- Chakra Sexual
- Región: genital
- Color: Naranja
- Sonido: **VANG**



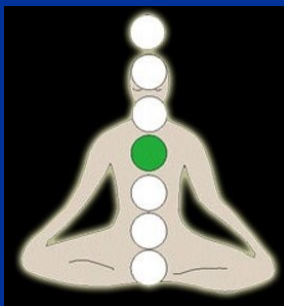
Chakra 3

- Manipura
- Chakra Plexo Solar
- Región: ombligo
- Color: Amarillo
- Sonido: **RANG**



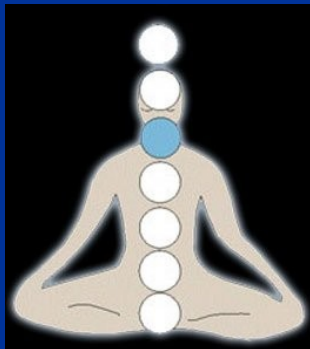
Chakra 4

- Anahata
- Chakra Corazón
- Región: centro pecho
- Color: Verde
- Sonido: **YANG**



Chakra 5

- Vishuddi
- Chakra Garganta
- Región: epíglotis
- Color: Azul
- Sonido: **HANG**



Chakra 6

- Agnja
- Chakra del entrecejo
- Región: Entrecejo
- Color: Índigo
- Sonido: **AUM**



Chakra 7

- Sahasrara
- Chakra Coronilla
- Región: Cabeza
- Color: Violeta
- Sonido: **OGUM**
SATYAM
OM



Para finalizar...

- Mientras inhalas, visualiza un líquido dorado brillante fluyendo a través de los chakras de abajo hacia arriba, contén tu respiración suavemente mientras ésta fluye hasta el chakra de la corona.
- Luego, al exhalar obsérvala disparándose desde el tope de tu cabeza, como una fuente, derramándose a través de todo tu cuerpo tornándose oro brillante.
- Continúa esto por siete respiraciones.
- Recuéstate en shavasan por 5 a 10 minutos



www.onenessecuador.com

www.sankalpa.cl