

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

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

Para aumentar el efecto los sonidos son entonados. Estos sonidos son letras Sancritas. Cuando son entonados , estos causan una resonación en tu cuerpo que puedes sentir el chakra para el cual es.....

Para su pronunciación mantenga en mente esto;

La "A" es pronunciada como un "aj"

La "M" es pronunciada como una "mn"

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



**ABRIENDO EL CHAKRA RAIZ**

Chakra

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

Entone 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 .

Concentre en el Chakra Sacro en el hueso Sacro

Concentre Entone 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.

**Concentrate 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 indice y pulgar se toquen. Coloca tu mano izquierda en tu rodilla izquierda y tu mano derecha en frente de tu parte baja de tu esternon ( es un poco mas arriba de tu plexo solar)**

**Concentrate en el Chakra del Corazon en la espina dorsal , al nivel del corazon.**

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

**. ABRIENDO EL CHAKRA DE LA GARGANTA**



**Cruze sus dedos dentro de sus manos, sin los pulgares. Deje que los pulgares se toque en la punta, y empujelos suavemente hacia arriba.**

**Concentrese 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 su parte baja de su pecho. Los dedos del medio estaran estoirados y se tocaran en la punta , aapuntando hacia adelante de usted. Los otros dedos estan doblados y se tocaran en los nudillos. Los pulgares apuntaran hacia uno mismo y se tocaran en las puntas.**

**Concentrate en el Chakra del Tercer Ojo**

**Entona el sonido KSHAM.**



## **. ABRIENDO EL CHAKRA DEL LA CORONA**

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

**Concentrate en el Chakra de la Corona .**

**Entona el sonido OM o**