








## ***Sonidos e ejercicios para abrir y activar los chakras:***

| <b>CHAKRA</b>   | <b>SONIDO</b> | <b>ELEMENTOS ANATOMICAS ASOCIADOS</b>  | <b>EJECICIOS</b>   |
|---|---------------|--|--|
| 1 chakra<br>   | Hum           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Glándulas suprarrenales</li> <li>- Columna vertebral</li> <li>- rganos sexuales</li> <li>- Pies</li> <li>- Piernas</li> <li>- Intestino grueso</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuclillas con los brazos estirados hacia afuera</li> <li>- Abdominales de pie</li> </ul>  |
| 2 chakra<br>   | Vam           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovarios, testículos</li> <li>- Región lumbar</li> <li>- Caderas</li> <li>- Riñones</li> <li>- Vejiga</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giros y movimientos de las caderas</li> <li>- Sentadillas</li> </ul>  |
| 3 chakra<br>   | Ram           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intestino delgado</li> <li>- Estomago</li> <li>- Hígado</li> <li>- Páncreas</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leñador</li> <li>- Cobra (boca abajo con los brazos estirados debajo del cuerpo)</li> </ul>   |
| 4 chakra<br>   | Lam           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Glándula timo</li> <li>- Pulmones</li> <li>- Corazón</li> <li>- Aparato respiratorio</li> <li>- Brazos</li> <li>- Manos</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiración de Canal Central</li> <li>- Respiración del corazón, abriendo el pecho a inhalar (brazos hacia afuera), cerrando al exhalar.</li> </ul> |
| 5 chakra<br>  | Ham           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Glándula tiroides</li> <li>- Cuello</li> <li>- Cuerdas vocales</li> <li>- Hombros</li> <li>- Amígdalas</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimientos y giros del cuello</li> <li>- Postura del Tigre usando el sonido del meridiano del corazón (HAAA)</li> </ul>                            |
| 6 chakra<br> | Om            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Glándula pineal</li> <li>- Ojos</li> <li>- Nariz</li> <li>- Parte inferior del cerebro</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masaje del tercer ojo</li> <li>- Manos sobre los ojos (postura de Reiki)</li> </ul>   |
| 7 chakra<br> | M             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Glándula pituitaria</li> <li>- Parte superior del cerebro</li> <br/> <li>- Sistema nervioso central</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meditación</li> </ul>   |