

## **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 	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 	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 	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 	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 	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 	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 	M	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Glándula pituitaria</li> <li>- Parte superior del cerebro</li>   <li>- Sistema nervioso central</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meditación</li> </ul>