

# Chakra Dhyana

Contemplación en los Chakras



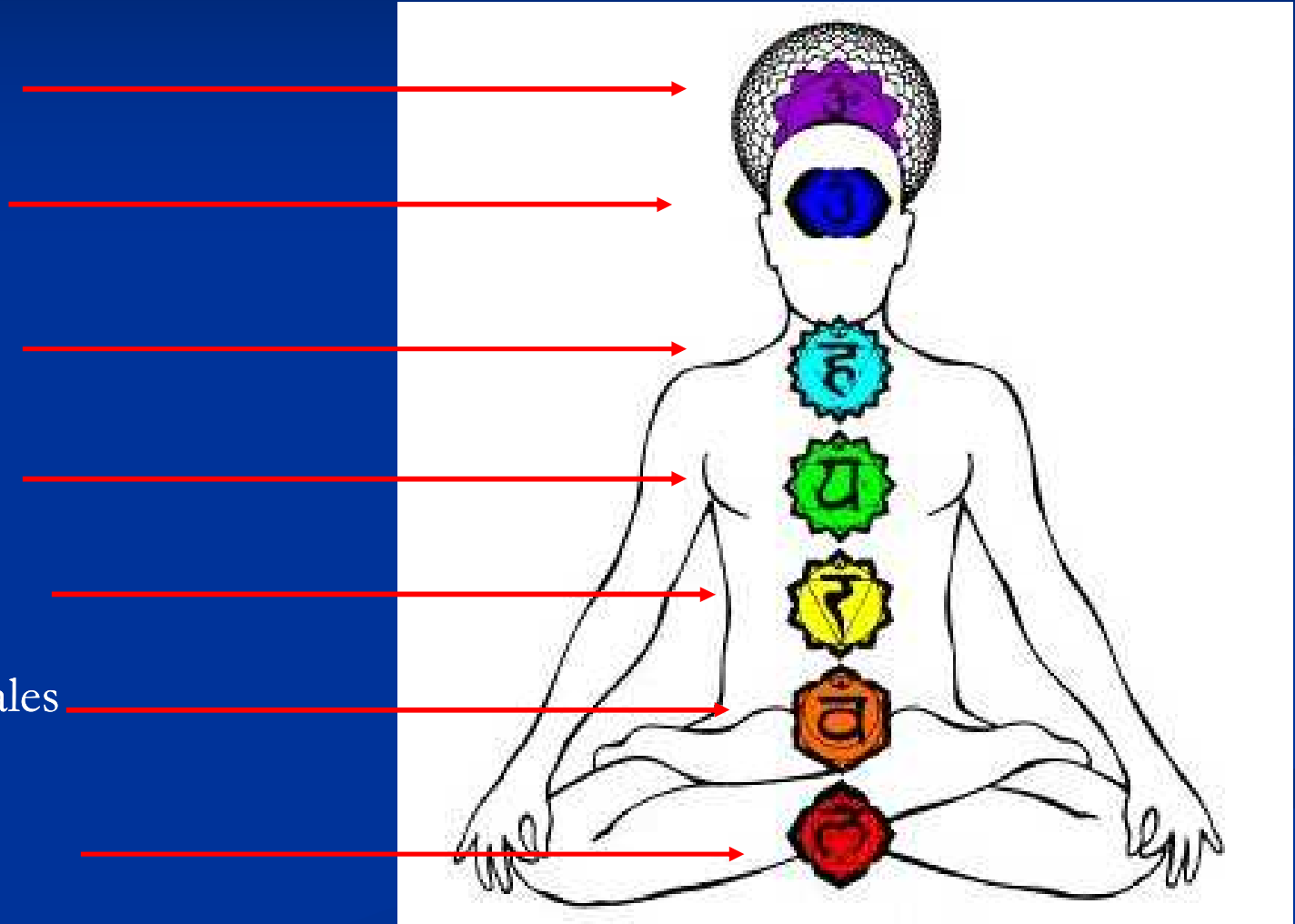
# ¿Qué es Chakra Dhyana?

- 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
  - Vishuddha
- 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 la punta del índice tocando la base de cada pulgar.
- Si lo deseas, puedes tocar con la punta de la lengua el paladar en tu boca.
- 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 alongada: 7, 9 o 18 veces.
- Al finalizar cada Chakra, lleva tu atención a la corona y canta “Kundalini Arohanam”



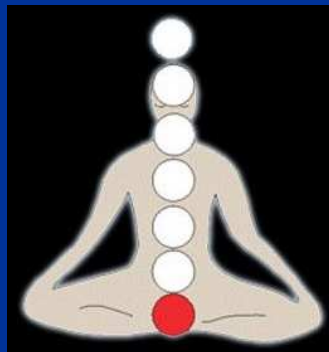
# Vamos a comenzar

(haz click, y deja que termine hasta el 7mo chakra solo,  
el tiempo está marcado a 3 minutos por chakra)



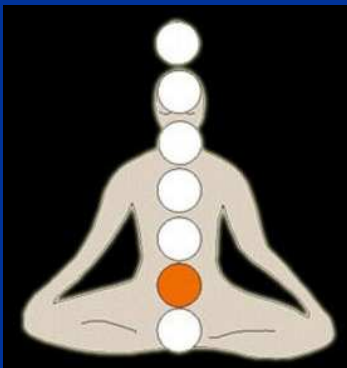
# Chakra 1

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



# Chakra 2

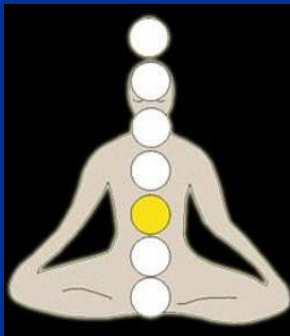
- Svadhisthana
- Chakra Sexual
- Región: genital
- Color: Naranja
- Sonido: **VANG**





# Chakra 3

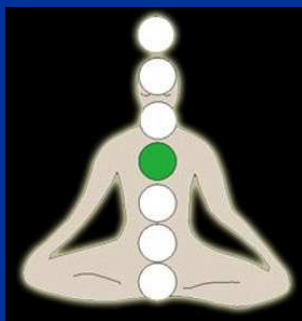
- Manipura
- Chakra Plexo Solar
- Región: ombligo
- Color: Amarillo
- Sonido: **RANG**





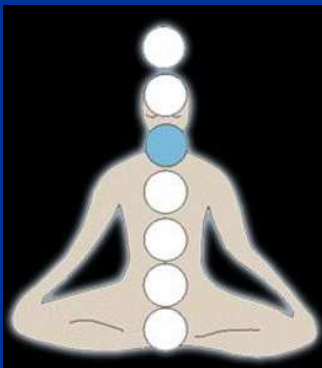
# Chakra 4

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



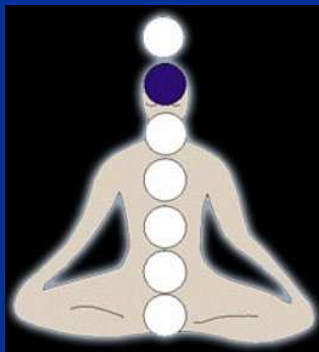
# Chakra 5

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



# Chakra 6

- Agnija
- 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.



[www.onenesecuador.com](http://www.onenesecuador.com)

[www.sankalpa.cl](http://www.sankalpa.cl)