

Desbloquear Chakras con Mantras y sonidos

Todos nuestros chakras tienen su propia vibración, y su principal objetivo es abrir y armonizar todo el sistema del cuerpo.

Metafóricamente hablando, el chakra es una especie de instrumento y el mantra es el diapasón. Golpear el diapasón eliminará las energías que tienen otras resonancias.

- **OM** – Este es el universal y conocido sonido que hace que la energía fluya libremente y abiertamente a través de su cuerpo. También es conocido como el mantra de asentimiento y aceptación. Se reúne el interior de la energía de su preparación para el movimiento.
- **KRIM** (la pronunciación es «kreem») – Este mantra despierta los chakras inferiores y purifica el cuerpo.
- **SHRIM** (se pronuncia «shreem») – Este mantra se asocia con la cabeza y el tercer ojo. Mejora el bienestar físico y la salud espiritual y trae la felicidad y la belleza de nuestros sentidos.
- **HRIM** (la pronunciación es «hreem») – estimula los poderes curativos y la creatividad. También purifica su corazón y despierta su compasión.
- **HUM** (se pronuncia «hoom») – Este mantra elimina los sentimientos negativos y evoca la vitalidad y positividad a través de su cuerpo.

La incorporación de los mantras puede establecer el tono para la meditación.