

Chakras: Meditación de manos energética

Como todos sabemos, los chakras son centros energéticos, en las ubicaciones corporales se producen movimientos energéticos, emocionales, de todo tipo. Una manera de sensibilizar y despertar el caudal energético en ellos es a través de la aportación extra que puede aportar nuestras manos. Si las manos además tienen un movimiento sincronizado con la respiración conseguiremos un fluir de esa energía más armonioso, y también el movimiento será un soporte para nuestra concentración. Tenemos la posibilidad de realizar varias respiraciones sobre el mismo chakra o bien, una respiración en cada uno de ellos. Podemos hacerlos en forma de escalera, vamos de Muladhara a Sahasrara peldaño a peldaño y después bajamos en el mismo orden.

Muladhara:

Inspirar: las manos volcadas hacia la tierra barren la superficie

Espirar: las manos vuelven sobre el barrido

Svadhithana:

Inspirar: cogiendo la bola energética, la mano de abajo sube arriba, y viceversa

Espirar: la mano de arriba baja y viceversa

Manipura:

Inspirar: desde el plexo solar, las manos estiran un hilo energético

Espirar: las manos vuelven enfrentándose una con otra sin tocar

Anahata:

Inspirar: manos se abren hacia el exterior, como en una fuente

Espirar: manos vuelven al centro del pecho como en un abrazo

Vishudha:

Inspirar: desde el cuello, las manos rodean las cervicales

Espirar: las manos vuelven hacia la tiroides

Ajna:

Inspirar: las manos empujan al frente, manos hacia arriba

Espirar: ambas manos van hacia los ojos

Sahasrara:

Inspirar: las manos suben a la vertical

espirar: las manos y dedos apuntan hacia la

bóveda craneal

Ver video [aquí](#)

Julián Peragón
