

ACTIVACIÓN DE CHAKRAS POR MEDIO DE LA MÚSICA Y EL BAILE



ACTIVACIÓN DE CHAKRAS POR MEDIO DE LA MÚSICA Y EL BAILE

Primer Chakra - Raíz: La música ideal para equilibrar y activar este chakra es la música primitiva, la música de tambores, de sonidos de la selva, también la música árabe es buena para este chakra. El baile puede ser con mucho movimiento pélvico y de cintura para fortalecer esa zona, también podemos hacer una especie de baile indígena.

Segundo Chakra - Sacro: La mejor música para este chakra es la música que contenga sonidos de agua. Puede ser sonido de mar, o de río, arroyo, música india. Es excelente el baile ondulatorio, acompañar con movimientos de onda, con posturas hacia adelante y hacia atrás.

Tercer Chakra - Plexo Solar: La música orquestal es la mejor, sinfonías, ballet. Es bueno la música con instrumentos de cuerda, violín, guitarra. Ideal es Vivaldi con sus cuatro estaciones, Albinoni, Bach. Aquí nuestro baile será totalmente espontáneo soltándonos al ritmo de la música.

Cuarto Chakra - Corazón: Cualquier música que nos llegue al corazón es excelente. Música Sacra, Clásica, New Age. Es bueno hacer movimientos suaves, armoniosos, con los ojos cerrados, tratando de sentir profundamente el sonido de la música.

Quinto Chakra - Garganta: La música para este chakra puede ser cantada, música con fuerte vibración, música de la nueva era, música neptuniana, ambiente. Es muy bueno hacer movimientos con la cabeza y el cuello. Soltar la cabeza hacia adelante, luego girarla hacia los costados, luego soltar la cabeza hacia atrás, y girarla hacia los costados estos movimientos deben realizarse muy suavemente, sin ningún tipo de esfuerzo.

Sexto Chakra - Tercer Ojo: El sonido ideal es el mantra AUMMMMMM, también puede ser música clásica, Mozart, Beethoven, Bach, Schubert, Chopin. Los movimientos pueden ser lentos y suaves, o simplemente conscientizar la respiración y concentrarnos en la zona de nuestro tercer ojo.

Séptimo Chakra - Cabeza: Cualquier música que nos conecte con nuestro yo interior. También podemos decir tres veces el mantra AUMMMMMM que nos conectará con nuestra naturaleza espiritual. Nos acostaremos boca arriba y haremos una relajación muy profunda, empezando de la cabeza hacia los pies.