



MANTRA

El mantra del sexto Chakra es **OM**.

Es probablemente el mantra más conocido y, quizás, más practicado. Tiene el poder de abrir Aina y de desenroscar la energía Kundalini y hacerla subir a través de nuestro sistema de Chakras.

Hakini mudra es el mudra de la mente que ayuda a canalizar el Prana hacia el tercer ojo para abrir la mente consciente. Si eres una persona a la que le cuesta concentrarse, este mudra te será de gran utilidad, ya que favorece el enfoque y, al conectar las yemas de todos los dedos, se equilibran los cinco elementos. De hecho, cada dedo representa uno de ellos:

El mantra Om (pronunciado o cantado Aum) estimula nuestro sistema nervioso central y crea una resonancia con las vibraciones del Universo.

Es el reflejo del nadam, el sonido que hacen las vibraciones de nuestras células que es igual al de las partículas del Universo. Para practicarlo de la forma más provechosa posible, siéntate cómodo y en silencio hasta escuchar el zumbido/nadam en tus oídos. Céntrate en ello y, luego, empieza a cantar vocalizando un sonido de "a" corto y gutural desde la parte baja de la garganta. Deja que el sonido evolucione y se expanda a "o" mientras lo mueves hasta la zona más alta del tracto vocal hasta que cambie en "u". Finalmente ve cerrando la boca y entona la "m" nasal para completar el "Aum".