

Las frecuencias de los chakras

El tantra del sonido

Jonathan

Editorial: Inner Traditions Bear Company

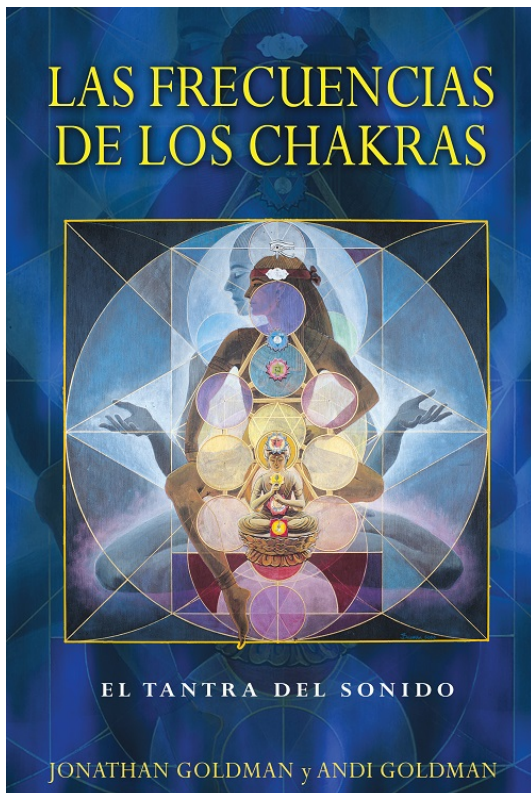
ISBN: 9781620555392

Páginas: 346

Dimensiones: 15,2 x 22,8 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €



SINOPSIS

Cómo utilizar la ciencia de la sanación con sonidos para alcanzar un estado superior de la conciencia, fortalecer las relaciones, promover la unidad planetaria y contribuir a la sanación física y emocional. Ofrece ejercicios de respiración, entonación, sonidos sagrados y cánticos de mantras de las bijas para activar y balancear los chakras a fin de mejorar la salud y la armonía. Muestra cómo practicar la sanación con sonidos por cuenta propia o con un acompañante, para mejorar la comunicación, reducir el estrés y crear equilibrio y paz interior. Los maestros espirituales de la antigüedad y los expertos en física cuántica moderna reconocen que el universo es vibración. Mediante el sonido y su capacidad de comunicarse con los chakras y el cuerpo sutil, podemos utilizar la vibración del universo para promover la armonía y crear relaciones más sólidas; contribuir a la sanación física, emocional y espiritual; expandir la conciencia e impulsar la unidad planetaria. En esta guía paso por paso, el sanador con sonido Jonathan Goldman y su esposa, la psicoterapeuta holística Andi Goldman, revelan formas específicas en que la voz puede hacer resonar el cuerpo físico con el cuerpo sutil; por ejemplo, con siete sonidos de vocales sagradas y siete poderosos mantras de las bijas que pueden equilibrar y alinear los chakras. Mediante ejercicios en los que se utiliza la respiración, tonos, mantras y sonidos simientes, los autores muestran cómo practicar la sanación con el sonido, tanto individualmente como acompañados, para fortalecer las relaciones, alcanzar niveles emocionales más profundos, mejorar la comunicación, reducir el estrés, lograr el equilibrio interior y crear la armonía con quienes nos rodean y con todo el planeta. También recomiendan utilizar diapasones pitagóricos, cuencos de cristal, y campanillas y cuencos tibetanos.