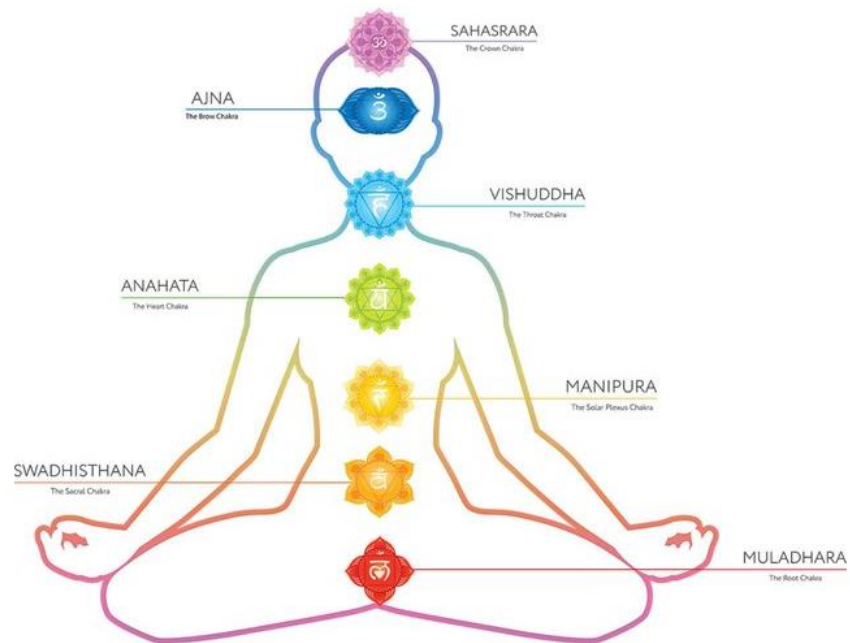




Los Chakras: Que son y cómo Cuidarlos



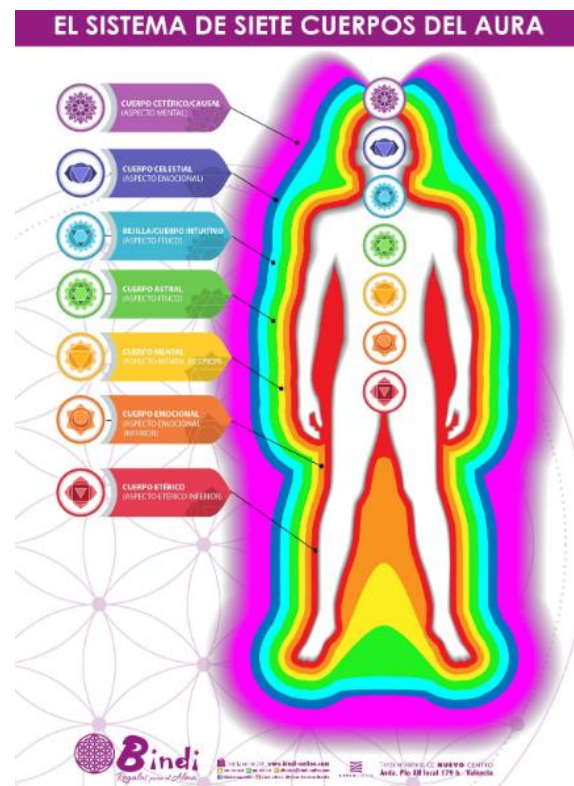
El Cuerpo energético

Este sistema energético está formado por tres componentes fundamentales:

- 1) Los cuerpos no materiales o cuerpos energéticos.
- 2) Los nadis o canales energéticos.
- 3) Los chakras o centros energéticos.

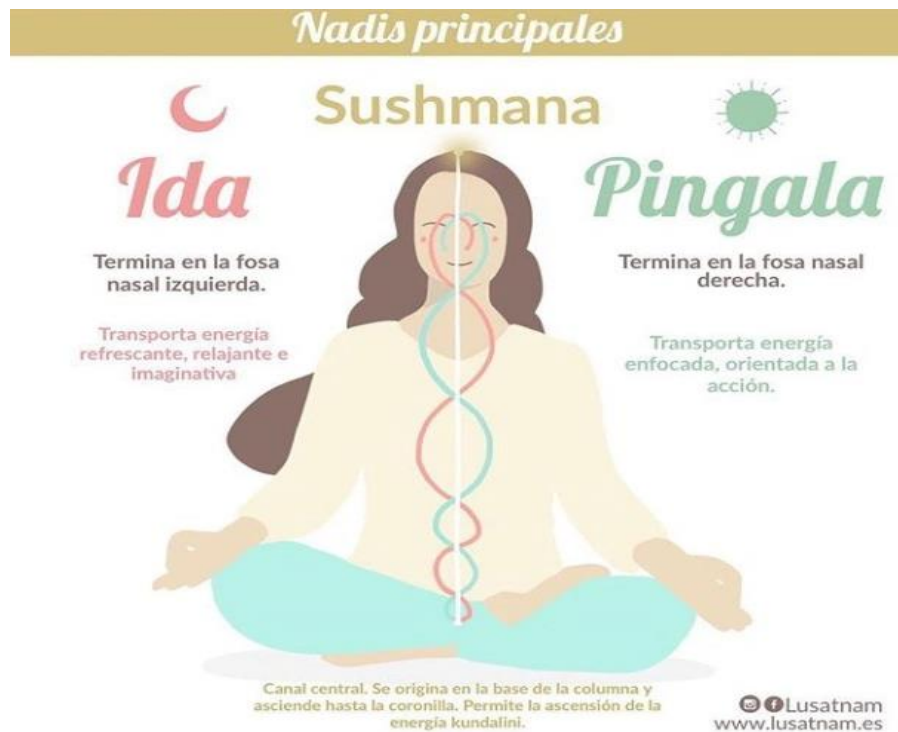
Lo constituye el aura, un campo energético que rodea el cuerpo y se extiende más allá de él. El aura está formada por 7 capas, que vibran desde una frecuencia menor hasta la más alta. Las tres primeras capas representan el cuerpo físico, emocional y mental de la persona; los niveles más altos, contienen información de niveles más transpersonales. Estos cuerpos o capas están relacionado con un chakra mayor.

- **La primera capa del campo** y el primer chakra están relacionados con el funcionamiento del cuerpo y la sensación física (sentir dolor o placer)
- **La segunda capa y el segundo chakra** se relacionan con el aspecto emotivo de los seres humanos.
- **La tercera capa y el tercer chakra** están asociados con nuestra vida mental
- **La cuarta capa y el cuarto chakra** se relacionan con el corazón, es el vehículo por el cual amamos, no solo a nuestra pareja, sino a la humanidad en general.
- **La quinta capa y el quinto chakra** están relacionados con la voluntad de conexión con la voluntad divina, se asocia con el poder de la palabra
- **El sexto nivel y el sexto chakra** están asociados con el amor celestial que se extiende más allá del alcance humano.
- **El séptimo nivel y el séptimo chakra** guardan relación con el pensamiento elevado, el conocimiento y la integración de nuestra formación espiritual y física.



En este sistema los nadis constituyen una especie de arterias intangibles. La palabra «nadi» procede del sánscrito y significa aproximadamente «tubo», «vaso» o «arteria». Su función consiste en conducir el «prana» o energía vital a través del sistema energético no material.

La palabra sánscrita «prana» puede traducirse por «energía absoluta». En el ámbito cultural chino y japonés esta fuerza vital universal se denomina «chi» o «ki». Representa la fuente original de todas las formas energéticas y se manifiesta en diferentes áreas existenciales mediante frecuencias distintas. Una de sus manifestaciones es la respiración, una de las formas por las que podemos absorber «prana» dentro de nosotros.



Los chakras están conectados por canales energéticos llamados nodis o meridianos. Según los fundamentos del yoga hay 72.000 nodis que conectan el aura y los chakras con el cuerpo físico, de los cuales hay tres principales: Pingala, Ida y Sushumna.

Ida y Pingala se entrecruzan con sushumna en los siete puntos de los chakras, creando una especie de espiral. Pingala hace las veces de portador de la energía solar, llena de ardor y fuerza motora. Empieza en el lado derecho chakra raíz y termina en la parte superior del orificio nasal derecho, mientras que Ida es el portador de la energía lunar que enfría y serena, empieza a la izquierda del chakra raíz y termina en el orificio nasal izquierdo.

En otras palabras:

- El ida es de color blanco. Está conectada con la energía de la luna, el principio femenino, una cualidad refrescante, y el río Ganges. En términos modernos,

también está conectado con el hemisferio derecho del cerebro, que comúnmente se

cree que es más intuitivo, que gobierna la mitad izquierda del cuerpo. Termina en el orificio nasal izquierdo.

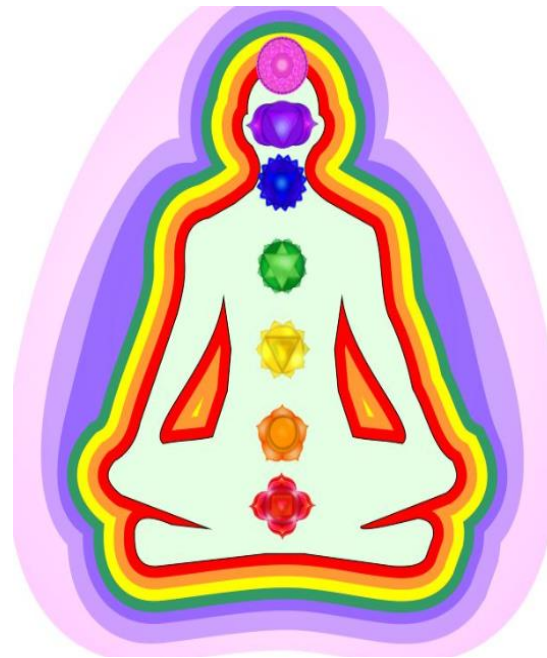
- El pingala, de color rojo, está conectada con la energía solar, el principio masculino, un efecto calorífico y el río Yamuna. Está conectado con el hemisferio izquierdo del cerebro, que es racional y está asociado con el pensamiento lineal, y que gobierna la mitad derecha del cuerpo. Termina en el orificio nasal derecho.
- El shushumna corre directamente desde el chakra raíz hasta la corona, conectando los siete chakras. No tiene color ni atributos, sino que es completamente transparente, como espacio vacío. Es también el curso que la energía kundalini, que yace latente o "enrollada" como una serpiente en la base de la espina dorsal, emprenderá su viaje desde el chakra raíz hasta la corona cuando despierte, atravesando cada uno de los chakras intermedios a su vez. Pero para la mayoría de nosotros, permanece latente.

Los chakras son centros de energía en el cuerpo que ocupan un lugar muy importante en nuestro bienestar físico, mental y espiritual. Entender este sistema mente-cuerpo es fundamental para convertirte en la versión más vibrante, saludable, y radiante de ti mismo.

El vocablo sánscrito Chakra se traduce literalmente como "rueda" o "disco". En el yoga, la meditación y el Ayurveda, este término hace referencia a las ruedas de energía en todo tu cuerpo. Para visualizar un chakra en el cuerpo, imagina una rueda de la energía dadora de vida (la fuerza vital que ánima a todos los seres vivos) en rotación.

Puesto que todo en el sistema de energía mente-cuerpo se mueve, es esencial que tus siete chakras principales estén abiertos, alineados, y fluyan.

Los chakras arraigan en el cuerpo físico y atraviesan el aura hasta la última capa, están por tanto, «insertados» en el aura, forman parte de ella.



El chakra Raíz (Muladhara):

El primer chakra, también llamado chakra raíz o Muladhara, **está localizado en la base de la espina dorsal, extendiéndose al área genital.**

El chakra raíz regula nuestros instintos básicos y primitivos, especialmente el de supervivencia y protección. También rige nuestra pasión y nuestro vigor, al igual que nuestra relación con las posesiones materiales y el trabajo.



Se relaciona con las funciones fisiológicas y psicológicas básicas del organismo humano, supervivencia e instinto. Como tal, tiene que ver con las actividades relacionadas con la seguridad y la supervivencia, **como ganar dinero y conseguir comida y también incluye incluye tus necesidades básicas como alimento, agua, abrigo, y seguridad, así como necesidades más emocionales como dejar ir el miedo.**

Se dice que las enfermedades autoinmunes como el lupus, las alergias y artritis, al igual que los comportamientos autodestructivos, la depresión y la infertilidad, tienen que ver con un desbalance a nivel de este chakra.

Un desequilibrio en este chakra podría incluir sentimientos de inseguridad, especialmente en los asuntos financieros, alimentación, y refugio, que se relacionan directamente con la supervivencia física. Cuando el chakra muladhara está equilibrado, tú te sientes a salvo, seguro y bien establecido en la calidad sólida de la tierra.

DESEQUILIBRIO EN EL CHAKRA RAÍZ

Problemas de salud:

Pies, tobillos, rodillas, que se encuentran en la ruta que sigue la energía en su movimiento ascendente. Dolor en el tercio inferior de la espalda, en particular alrededor del sacro y problemas en los órganos sexuales

Problemas emocionales y mentales:

Hacernos sentir seguros de nosotros mismos y seguros en el mundo son dos de las funciones del chakra raíz. La acción que ejerce este chakra durante toda nuestra vida resulta afectada por nuestras primeras experiencias si no le prestamos la debida atención

Ansiedad, falta de energía física, una sensación de falta de pertenencia.

Dolor de espalda, problemas en las piernas, ciática, enfermedades autoinmunes, miedo, inseguridad, baja autoestima, problemas financieros, estreñimiento, depresión, vivir en el pasado, falta de compasión

Como equilibrarlos:

Color: Rojo brillante

- Decora tu hogar o estación de trabajo con color rojo
- Viste de prendas o accesorios de color rojo
- Pintar Mandalas
- Meditación con el color rojo

Movimientos:

- Movimientos de caderas, La rotación rítmica de la cadera ayuda a abrir el chakra raíz y promueve el flujo de energía en esta área.
- Efectuar yoga

Elemento: tierra

- Caminar descalzo en el pasto
- Cavar los dedos de los pies en la arena
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Ve de camping
- Practica un deporte emocionante o arriesgado

Nutrición: Alimentos rojos

- Comer tomates, remolacha, frutos rojos, manzanas y granadas, proteínas y carnes

Mantra: LAM

- Medita repitiendo el mantra LAM en silencio

Afirmación:

- Estoy seguro, protegido y a salvo. Todo es como debe ser

Piedras:

- **Ágata: proporciona seriedad, resistencia y equilibrio. Ayuda a disolver emociones negativas y protege al ser interior.** Despierta la valoración del propio cuerpo y actúa de forma constructiva sobre los órganos de la reproducción. Los discos de ágata con una inclusión cristalina introducen en ti una vida creciente (ya sea un niño físico o espiritual), seguridad y protección. Proporcionan confianza y facilita los partos.

- **Hematites:** La hematites da resistencia y fuerza, tiene un efecto potenciador y edificante sobre el cuerpo y moviliza fuerzas ocultas. Por lo tanto, **ayuda en estados de debilidad y supone un apoyo para la sanación después de una enfermedad. Además, favorece una formación sana de sangre y células.**
- **Jaspe sanguíneo:** El jaspe sanguíneo, de colores verde y rojo, te une con la fuerza elemental y el amor paciente de la «madre Tierra». Te enseña el carácter no utilitario y la modestia, fortalece la sangre, aporta vitalidad y estabilidad, resistencia y paciencia. **Purifica y transforma el cuerpo físico, y transmite el sentimiento de seguridad en el ciclo natural de la vida, del que pueden crearse energía y reposo.**
- **Gránate:** El gránate aporta energía activa, intensidad de la voluntad, autoconfianza y éxito. Abre la vista para lo oculto hasta llegar a la clarividencia. Estimula la sexualidad y contribuye a modificarla en una fuerza transformadora y constructiva. **A nivel corporal, colabora en las enfermedades de los órganos sexuales y estimula la circulación sanguínea.**
- **Coral rojo:** El coral rojo proporciona energía vital fluida y fuerza. Tiene un efecto estimulante y vivificador y favorece la hematopoyesis. **Da estabilidad, y al mismo tiempo favorece la flexibilidad, de forma que puedes tener seguridad en ti mismo mientras simultáneamente sigues el curso de la vida.**
- **Rubí:** El rubí transmite una energía vivificadora, cálida y creativa que lleva a la clarificación y la transformación. Establece un vínculo armónico entre el amor corporal y espiritual, entre la sexualidad y la espiritualidad, a través de lo cual se abren nuevas formas vivenciales.

Aromas:

- Rosa, jazmín, Clavo, Sándalo, pachulí, vetiver, benzoína
- Cedro: El aroma áspero del aceite de cedro te une con las fuerzas terráqueas y las esencias de la naturaleza. Ayuda a hacer acopio de energía, transmite tranquilidad y la sensación de seguridad en el seno de la madre Tierra.
- Clavo de especia: El olor de clavo de especia ayuda a disolver las energías estancadas en el chakra radical. Favorece la disposición para liberar estructuras que constriñen, surgidas de la necesidad de delimitación y seguridad, y a estar abierto para nuevas y frescas energías. De esta forma, aporta transformación y renovación si dejas que entre en ti el mensaje de sus vibraciones.

Hierbas:

- clavo, diente de león, rábano picante, y pimienta. Las hortalizas de raíz, como las patatas y las zanahorias, también apoyan el chakra raíz. Como estos vegetales crecen bajo tierra, tienen una energía terrosa y enraizada que resuena con el

chakra raíz.

Música:

- Sonidos de la naturaleza o primitiva con tambores

Como Equilibrar tu Chakra Sacro

El segundo chakra, Svadhisthana, también se conoce como el chakra sexual y de la creatividad. **Se localiza debajo del hueso púbico, abajo del ombligo, y abarca la región genital y el plexo hipogástrico.**

El chakra sacro se concentra en **la creatividad**. Como humanos, crear es parte de nuestra naturaleza. **Cuando usamos nuestra energía creativa, ya sea para cocinar, hornear, cultivar plantas, procrear, o incluso encontrar una nueva solución a un problema estamos abriendo nuestro segundo chakra. Un chakra sacro equilibrado evoca sentimientos de bienestar, abundancia, placer, y dicha.**



Existen muchas razones por las que el chakra sacral podría estar bloqueado o desequilibrado. El trauma del abuso sexual es una razón. Otra podría tener que ver con deseos reprimidos. El potencial destructivo de la pasión es una amenaza para la sociedad, que intenta controlar la forma en que la expresamos. Cada uno de nosotros internalizamos esta superestructura social en nuestras propias mentes, y así aprendemos a empujar los sentimientos problemáticos a la inconsciencia.

Cuando este chakra está bien balanceado, sabemos cómo perseguir y expresar nuestros deseos, incluyendo deseos sexuales, de manera positiva. No tenemos miedo a los riesgos, sino que somos capaces de manejar nuestra energía emocional para enfrentarnos a nuevos retos. También nos ponemos en contacto con nuestra creatividad innata.

DESEQUILIBRIO EN EL CHAKRA SACRO

Problemas de salud:

Los problemas físicos conectados a este chakra están conectados a las glándulas suprarrenales, que son las que determinan como reaccionamos ante el estrés. Cuando nos presentamos ante una situación estresante, liberamos adrenalina para reforzar nuestra capacidad física y mental para soportarla. Sin embargo si el estrés es constante acabamos siendo incapaces de interrumpir el flujo de adrenalina y nuestro organismo resulta dañado. Este chakra está regido por el elemento agua, en consecuencia cualquier disfunción suele manifestarse como una enfermedad del tracto urinario y los riñones

Dolor de espalda, Cólicos, Infecciones urinarias, Dolores de estomago

Problemas emocionales:

La disfunción de este chakra suele provocar incapacidad para recibir amor y se puede traducir en incapacidad para establecer relaciones con el sexo opuesto. La actividad sexual también puede resultar insatisfactoria, ya que cuando la energía intenta ascender por los chakras durante el acto sexual no consigue superar los bloqueos del segundo chakra. Una vez desbloqueado este chakra nos permite experimentar el amor incondicional

Apegos, capacidad de relacionarse con los demás y con nuestro ser interior

Color: Naranja

- Decora tu hogar o estación de trabajo con color naranja
- Viste de prendas o accesorios de color naranja

Elemento: Agua

- Pasa tiempo en masas de agua; ocena, lagos o ríos

Nutrición: Alimentos naranjos

- Naranjas, zanahorias, melón, mangos, nueces y semillas, líquidos

Mantra: VAM

- Medita repitiendo el mantra VAM en silencio

Afirmación:

- Soy un ser hermoso, creativo y único, acepto la vida con pasión

Piedras:

- Ámbar, piedra de luna, citrino, topacio dorado

Para usar los cristales, simplemente manténgalos cerca o en su bolsillo, o póngalos sobre el chakra (aproximadamente 2 o 3 pulgadas debajo del ombligo) durante tiempo de meditación.

Cornalina: La cornalina te une con la belleza y la fuerza creadora de esta tierra. Te ayuda a vivir y favorece la concentración. Devuelve el asombro por los milagros de la creación, hace que la vida vuelva a fluir y activa la capacidad de expresión creativa.

Piedra lunar: La piedra lunar te abre para tu riqueza de sentimientos interior. Te une con tu lado esencial sensible, receptivo y soñador, y te ayuda a aceptarlo y a integrarlo en tu personalidad. Absorbe el miedo a los sentimientos y tiene un efecto armonizador sobre el equilibrio emocional.

Movimiento:

- Bailar nos alegra el alma y el cuerpo y nos conecta con la capacidad de gozo, que es regulada por el segundo chakra. El movimiento de caderas también ayuda a dirigir la energía hacia este chakra.

Aromas:

- Bergamota, sándalo, vainilla, almendra amarga, ylang-ylang, jazmín, neroli y rosa.
- Agua de Roca, Achicoria, Brezo, Brote de Castaño, y Mímulo (Flores de Bach)

Hierbas:

- La caléndula es una hierba que ayuda a sanar el chakra sacral y promueve la creatividad. Otras hierbas beneficiosas son el sándalo, el cilantro, el hinojo, la gardenia, la canela y la vainilla. Los alimentos que promueven el funcionamiento saludable del chakra incluyen la carne, los huevos, los frijoles y las nueces.

Música:

- Sonidos de agua o música fluida y sedante

Otros:

- Mantén el romance activo
- Haz yoga

Como equilibrar el Chakra Plexo Solar

Sanar el chakra que influye en tu identidad del ego, fuerza personal, y ambición.

El tercer chakra se llama Manipura, que significa “gema brillante”. **Está ubicado en el ombligo y en el área del plexo solar hasta llegar al esternón, y es una fuente de fuerza personal y regula la autoestima, la energía del guerrero, y el poder de transformación.**

El chakra Manipura también controla el metabolismo y la digestión. Psicológicamente, tiene que ver con la fuerza de voluntad, el propósito, autodeterminación, miedo y ansiedad.



Así que las ideas clave en torno al chakra manipura incluyen la autoafirmación, confianza, competencia, esfuerzo, voluntad y propósito.

Cuando te sientes seguro de ti mismo, tienes un fuerte sentido de propósito, y te sientes motivado, tu tercer chakra está abierto y saludable. Tener metas, deseos e intenciones claras te permite avanzar y alcanzarlos. Cada pequeño paso que des mientras honras una intención más grande ayuda a fortalecer tu tercer chakra. Puedes aprovechar el poder de Manipura para mantenerte firme de manera sana y lograr cualquier meta que te propongas alcanzar.

DESEQUILIBRIO EN EL CHAKRA SACRO

Problemas de salud:

Este chakra esta principalmente asociado a la digestión, pero sobre todo al estrés. La conexión entre los problemas digestivos y el estrés puede verse claramente en las úlceras, como caso extremo, pero también en los simples malestares estomacales. En comparación con los demás chakras, los cambios en su funcionamiento son perceptibles porque todos sentimos efectos del estrés en esta zona. En general, lo que comienza como una sensación allí adquiere rápidamente una naturaleza física. La diabetes también está relacionada con este chakra, puesto que está vinculado con el páncreas.

Úlceras en el estómago, indigestión, fatiga crónica

Problemas emocionales:

El plexo solar desempeña un papel importante en la percepción que los demás tienen de nosotros. Cuanta más energía seamos capaces de absorber a través de este chakra, los atractivos pareceremos a otras personas, ya que estamos permitiendo que nuestra luz brille (y no de forma egoísta, si no como manifestación de autoestima natural). El

equilibrio de este chakra permite asimilar una sabiduría superior en nuestro inconsciente y acceder a ella para sanarnos.

El aspecto negativo es la disfunción de este chakra, que tiende a hacernos sentir insatisfechos con la vida y parecer arrogantes

Baja autoestima, falta de disciplina, problemas de concentración, angustia, problemas emocionales

Color: Amarillo

- Decora tu hogar o estación de trabajo con color amarillo
- Viste de prendas o accesorios de color Amarillo

Elemento: Fuego

- Disfruta sentarte alrededor de una fogata con tus amigos. Disfruta de tomar sol

Nutrición: Alimentos Amarillos

- Plátanos, pimientos amarillos, lentejas, cúrcuma y jengibre, hidratos de carbono

Mantra: RAM

- Medita repitiendo el mantra RAM en silencio

Afirmación:

- Me acepto a mí mismo y me siento empoderado positivamente. Hago suficiente y soy suficiente

Piedras:

- Piritita, Oro, Agua marina. Se recomienda mantenerlos al lado de la cama o como pendientes.
- **Ojo de tigre:** El ojo de tigre favorece la capacidad visual tanto exterior como interior. Agudiza el entendimiento y contribuye a reconocer los propios errores y a actuar en consecuencia.
- **Ámbar:** El ámbar proporciona calor y confianza. Su fuerza solar te conduce por tu camino hacia una mayor alegría y una luz más clara. Te transmite intuición y te indica cómo puedes realizarte en la vida. De esta forma, el ámbar te echa una afortunada mano en las diversas empresas que emprendes. En el plano corporal purifica y depura el organismo, tiene un efecto equilibrador sobre el sistema digestivo y hormonal y purifica y potencia el hígado.
- **Citrino:** El citrino transmite bienestar, calor y vivacidad, seguridad y confianza. Te ayuda a procesar las experiencias vitales y a integrarlas en la personalidad, así

como a aplicar las percepciones intuitivas en la vida diaria. **Aporta plenitud, tanto interior como exterior, y te presta apoyo para la realización de tus objetivos. En el ámbito físico favorece la excreción o eliminación de toxinas y ayuda en los trastornos digestivos y en la diabetes. Además, activa la sangre y potencia la actividad nerviosa.**

Aromas:

- Limón, enebro y menta, hisopo y cardamomo. Consumir jengibre también ayuda a mantener el tercer chakra abierto y su energía fluyendo.
- **Lavanda:** La esencia de lavanda tiene un efecto sedante y relajante sobre un tercer chakra hiperactivo. Sus suaves y cálidas vibraciones ayudan en la disolución y el procesamiento de las emociones estancadas.
- **Romero:** La esencia de romero, aromática y áspera, es particularmente adecuada en caso de hipofunción del chakra del plexo solar. Tiene un efecto vivificante y estimulante, ayuda a superar la pereza y fomenta la disposición para la acción.
- **Bergamota:** Las vibraciones del aceite que se extrae de los frutos del árbol de la bergamota encierran mucha luz. Su fresco y alimonado aroma potencia nuestras energías vitales. Nos aporta confianza en nosotros mismos y autoseguridad.

Hierbas:

- La menta, jazmín, lavanda, rosa, albahaca y jengibre ayudan a sanar el chakra del plexo solar. El polen de pino es también un potente agente curativo para el chakra del plexo solar. Está lleno de DHEA, una sustancia que el cuerpo produce de forma natural. Mejora las glándulas suprarrenales y el sistema endocrino. Promueve la confianza en sí mismo y fuerza de voluntad. Además mejora la digestión.

Música:

- Reposada y tiempo uniforme

Otros:

- Practica Juegos o deportes competitivos

Como equilibrar el chakra del Corazón

Sanar el chakra que influye en tu identidad social, el amor, y las relaciones.

El cuarto chakra, que también se conoce como el chakra del corazón, está ubicado en el centro del pecho e incluye al corazón, el plexo cardiaco, la glándula timo, los pulmones, y los senos. También regula al sistema linfático.

El vocablo sánscrito para el cuarto chakra es Anahata, que significa “liberado” o “ilesos”. El nombre quiere decir que más allá del dolor y las quejas de las experiencias pasadas yace un lugar puro y espiritual donde no existen las lesiones.

Cuando tu chakra del corazón está abierto, fluyes con amor y compasión, perdonas rápidamente, y aceptas a los demás y a ti mismo. Nos volvemos generosos, abiertos, cuidadosos y sensibles a las necesidades y sentimientos de los demás de una manera positiva, no neurótica. El lenguaje que usamos es un claro indicio: decimos que alguien tiene un "gran corazón", o hablamos de "abrir el corazón". Esto se refiere a las cualidades de alguien que tiene un chakra del corazón bien balanceado.



DESEQUILIBRIOS EN EL CHAKRA DEL CORAZÓN

Problemas de salud:

Este chakra está relacionado con el sistema circulatorio. La enfermedad cardiaca es probablemente la dolencia que más muertes causa en Occidente, que es por un componente del estrés, en efecto, la sensación de frustración e ira son tan malas para el corazón como el colesterol. Lo mejor es liberar todas aquellas cuestiones negativas que encerramos en nuestro chakra como el trauma emocional, la tristeza y el dolor.

Problemas respiratorios, del corazón, brazos y manos.

Problemas emocionales:

La forma más elevada es el amor incondicional. Incluso el amor romántico puede transformarse en incondicional si somos capaces de entablar relaciones significativas que respeten los sentimientos de la otra persona. La única manera de amar de verdad a alguien es partir amándonos incondicionalmente a nosotros mismos.

La disfunción del chakra corazón se manifiesta como la incapacidad emocional de mantener relaciones duraderas o amistades. Si continuamos en ese estado, acabaremos “cerrando” todo nuestro sistema corporal por que no daremos ni recibiremos amor.

Para sustentar a este chakra debes recurrir a una terapia que reduzca el estrés y ayude a liberar la ira o reconocer la tristeza de tu corazón. Recuerda que si te amas a ti mismo atraerás el amor del universo.

Tristeza, irritabilidad, desconfianza hacia los demás, posesividad, miedo al abandono

Color: verde

- Decora tu hogar o estación de trabajo con color verde
- Viste de prendas o accesorios de color verde
- Pintar mandalas
- Meditación con el color verde
-

Elemento: Aire

- Respira profundamente. Sal un día en que haya viento y vuela un volantín
- Conduce con las ventanas abajo
- Si vas a la cordillera o un bosque. Inspira el aire fresco que emana de ellos

Nutrición: Alimentos verdes

- Hortalizas de color verde, guisantes, paltas, brocoli

Mantra: YAM

- Medita repitiendo el mantra YAM en silencio

Afirmación:

- Me amo incondicionalmente. Doy y recibo amor plenamente y sin esfuerzo

Piedras:

- Cuarzo rosa, esmeralda y aventurina verde
- **Cuarzo rosa:** La delicada y rosácea luz del cuarzo rosa favorece la suavidad, la ternura y el amor. Envuelve tu alma en una vibración amorosa en la que pueden **sanar las heridas del corazón originadas por la dureza, la brutalidad o la falta de atención, y puede abrir tu alma cada vez más al amor y darle más amor.**
El cuarzo rosa te enseña a aceptarte y a amarte a ti mismo, **abre tu corazón para la manifestación del amor y de la dulzura que hay en ti, en otras personas y en la creación.** También te hace sensible a la belleza de la música, la poesía, la pintura y otras artes, y estimula tu fantasía y tu capacidad de expresión creativa.
- **Turmalina rosa:** te saca de las estructuras sentimentales indolentes; abre y ensancha tu corazón. **También abre tu conciencia al aspecto alegre y jovial del amor.** Te une con la manifestación femenina del amor divino, que se expresa en la

belleza de la creación, en la jovialidad despreocupada, en la danza espiritual y en el juego. De esta forma íntegra las diferentes manifestaciones del amor mundano y divino. También es particularmente idónea para el chakra cordial la turmalina rosa con un reborde verde, que con frecuencia se obtiene cortada en discos (turmalina de sandía). Aquí, las cualidades de la turmalina rosa-roja se encuentran insertas en la vibración curativa y armonizadora del verde.

- **Esmeralda:** La esmeralda es el amor del universo, puesto que intensifica y profundiza el amor en todos los planos. **Da paz y armonía y te pone en concordancia con las fuerzas de la naturaleza.** También te desafía a hacerte igual a su luz radiante y te muestra las áreas en las que aún no sucede así. **La esmeralda atrae energías curativas del cosmos en dirección a la Tierra. Regenera, rejuvenece, refresca y tranquiliza.**
- **Jade:** La suave luz verde del jade proporciona paz, armonía, sabiduría de corazón, justicia y modestia. **El jade relaja y serena el corazón, te hace descubrir y vivir la belleza de todo lo creado, fomentando así tu estima y amor por la creación.** El jade ayuda ante la intranquilidad y el desconcierto, y propicia la conciliación de un sueño apacible y sueños agradables.

Aromas:

- Rosa, almendra, almizcle, sándalo, manzanilla, jazmín, geranio, bergamota, mandarina, palo de rosa y melisa
Esencia de rosas: No hay ningún otro aroma que tenga un efecto armonizador tan fuerte sobre todo nuestro ser como la preciada esencia de rosas. **Sus delicadas y amorosas vibraciones mitigan y curan las heridas de nuestro corazón. Despiertan la percepción por la manifestación del amor, la belleza y la armonía en toda la creación. Reinstaura en el corazón una profunda alegría y la disposición para la entrega.** La esencia de rosas provoca también una estimulación y un refinamiento de las alegrías sensoriales, propiciando al mismo tiempo su transformación para el amor suprapersonal.

Hierbas:

- La baya de espino, la rosa y el tomillo ayudan a curar el chakra del corazón. La baya de espino tiene propiedades curativas especialmente para el corazón y ayuda a tratar problemas cardíacos como arritmia y presión arterial. También es un poderoso antioxidante. Reduce el estrés y la ansiedad, y promueve una sensación emocional de bienestar y amor.

Música:

- Sagrada

Otros:

- Ejercicios de gratitud y perdón, pasar tiempo al aire libre, interactuar con animales, actividades de voluntariado
- Toma el teléfono y llama a alguien que Amas
- Cursos de meditación como meditación Zen, es ideal para personas con crisis de ansiedad o pensamientos excesivos porque es muy disciplinada y no ofrece espacio para distracciones y entretenimiento. Si tú puedes encontrar un centro Zen o local donde puede obtener instrucción de meditación y permanecer zen, darás grandes pasos para fomentar un mayor sentido de paz interior y tranquilidad emocional.
- Rodéate de verde al visitar el parque o un jardín botánico, o salir de excursión. La mente humana ama a las plantas y se siente más feliz y a gusto entre árboles, hierba y flores.
- Haz un poco de jardinería o mantén plantas en maceta y cuida de ellas. Aparte del punto anterior sobre la vegetación, la jardinería te ayuda a ponerte en contacto con el lado cuidadoso de ti mismo, porque tienes que asumir la responsabilidad por el crecimiento y la salud de otro ser vivo. Es una buena forma de desarrollar tu lado nutriendo sin tener que criar a un niño o limpiar excremento.

Como equilibrar el chakra garganta

Sanar el chakra que influye en tu capacidad para expresarte y comunicarte, así como en tu integridad, **entendido aquí en sentido amplio como la capacidad de comunicarse por cualquier medio lingüístico o simbólico. Esto incluye no sólo hablar y escribir, sino también las artes, que son formas simbólicas de expresión personal.**

En el área de la garganta, el quinto chakra, o Vishuddha, regula las regiones anatómicas de la tiroides, la paratiroides, la mandíbula, el cuello, la lengua, y la laringe. **Tener el quinto chakra abierto y alineado significa hablar, escuchar, y expresarse mediante una forma de comunicación más elevada.** La fe y la comprensión combinan la esencia del chakra Vishuddha.



Trabajar en los chakras inferiores te ayuda a prepararte para este nivel de comunicación.

Por ejemplo, alinear el **primer y segundo**

chakras, te ayuda a superar el miedo. Abrir el tercer chakra te ayuda a sentir tu fuerza personal y a tener confianza para expresarte. Puedes saber lo que yace en tu corazón cuando alineas el cuarto chakra. Entonces, al expresar tus necesidades, deseos, y opiniones, tienes una mayor capacidad de determinar cómo ser fiel a ti mismo y honesto con los demás.

Cuando vishuddha está equilibrado, tu habla viene de forma natural y fácil. Tiene una calidad fácil de fluir, agradable y persuasiva. Tú hablas palabras verdaderas, amables y oportunas que son beneficiosas para otros. Si eres un artista, tu arte se convierte en una expresión de tu mente digna y comunica una perspectiva sana y amable.

DESEQUILIBRIO EN EL CHAKRA DE LA GARGANTA

Problemas de salud:

Las dolencias físicas asociadas a la disfunción de este chakra son los problemas de oído, nariz, garganta y las alteraciones respiratorias. Un ejemplo es la glándula tiroides el hipotiroidismo como hipertiroidismo generan desequilibrio. Cuando hay deficiencias de este chakra nos volvemos tímidos, temerosos y nos cuesta hablar en voz alta, mientras que las personas con un exceso de energía se expresan en voz muy alta y hablan demasiado

Infecciones recurrentes de garganta o dolores de oído, problemas de la tiroides

Problemas emocionales

Un bloqueo en este chakra puede provocar la interrupción de las comunicaciones con otras personas. Esto a su vez suele causar depresión. Las personas que tienen dificultades para expresar sus sentimientos internos verbalmente deberían buscar a alguien que les preste mucha atención, el hablar de cualquier posible bloqueo ayuda a minimizar cualquier posible bloqueo

Dificultad para expresarse verbalmente, problemas de aprendizaje, tendencia a mentir y exagerar, Baja autoestima

Color: Azul

- Decora tu hogar o estación de trabajo con color azul
- Viste de prendas o accesorios de color azul

Elemento: Eter

- Siéntate al aire libre bajo un cielo azul, medita o relájate
- Escucha música relajante

Nutrición: Alimentos azul

- Moras azules, algas marinas, arándanos

Movimiento:

- Bailar a diario

Mantra: HAM

- Medita repitiendo el mantra HAM en silencio

Afirmación:

- Me expreso con gracia e integridad. Me comunico con eficacia con todas las personas con las que me encuentro

Piedras:

- Lapislázuli y Turquesa
- **Aguamarina:** El color azul luminoso de la aguamarina es como el mar en el que se refleja un cielo despejado. La aguamarina ayuda al alma a convertirse en un espejo para la infinita amplitud del espíritu. **Favorece la comunicación con el yo más interior y aporta luz y transparencia a los Ancones más ocultos del alma.** Sus vibraciones aportan al alma pureza, libertad y amplitud, con lo que aquella puede abrirse a una clarividencia visionaria y a un entendimiento intuitivo, y también ayuda a expresar libre y creativamente este saber. Bajo la influencia de la aguamarina, el alma puede convertirse en un canal para el amor desinteresado y la

fuerza curativa.

- **Turquesa:** La turquesa, en cuyo color se aúnan el azul del cielo y el verde de la tierra, conjuga los ideales elevados del espíritu con la fuerza original de nuestro planeta. **Ayuda a expresar ideas y conocimientos intelectuales y a integrarlos en la vida sobre la Tierra.** Además, atrae energías positivas y protege al cuerpo y al alma de los influjos negativos.
- **Calcedonia:** La calcedonia blanca y azul tiene un efecto positivo sobre la glándula tiroides. **Posee una influencia sedante y equilibradora sobre el estado de ánimo, reduce la irritabilidad y la hipersensibilidad.** Gracias a su influencia sedante, abre el acceso a la inspiración interior y propicia la automanifestación por medio del lenguaje y la escritura.

Aromas:

- Mirra, Lila, Lavanda, Sandalo, la manzanilla azul, el limoncillo y el ciprés, Mandarina
- **Salvia:** El aroma fresco y áspero de la salvia envía vibraciones curativas al «ámbito donde mora el lenguaje». Disuelve las contracciones convulsivas del chakra del cuello, de forma que nuestras palabras se expresan armónicamente y con vigor, y pueden transmitir de la forma más eficaz posible la intención de nuestra alma.
- **Eucalipto:** El aroma refrescante del eucalipto lleva la transparencia y la amplitud al ámbito del quinto chakra. Sus vibraciones nos abren para la inspiración interior y nos dotan para la automanifestación, la originalidad y la creatividad.

Música:

- Cantada

Hierbas:

- **La menta piperita, la sal y el pasto limón son buenas hierbas para tratar los problemas de los chakras de la garganta.** El olmo resbaladizo también puede usarse para tratar inflamaciones e irritaciones de la garganta. Un nivel suficiente de yodo en el cuerpo es imprescindible para la salud de la tiroides. **Las algas marinas están llenas de yodo,** así como muchos otros nutrientes de los que a menudo carecen las dietas inmodernas.

Otros:

- Ejercitar la creatividad
- Cantar o gritar o Tomar lecciones de un instrumento musical o lecciones de canto también equilibrará un chakra de la garganta poco activo. Aunque sólo cantes en la ducha, eso también es bueno. Sólo canta con todo tu corazón. No seas tímido.
- Lleva un diario o agenda. Simplemente escribe más. Escribir también es una forma de autoexpresión, y si puedes aprender a escribir más articuladamente, tú puedes aprender a hablar más articuladamente, también.
- Aprende otro idioma. Es difícil hacerlo, pero definitivamente aumenta tus habilidades verbales. También expande tu mente: el idioma influye en nuestra forma de pensar, y si hablamos un idioma diferente, también llegaremos a pensar de manera diferente.
- Ten cuidado con lo que dices. Aprende a practicar la atención plena en el habla. Si prestas atención a cómo te sientes emocionalmente y físicamente cuando hablas, tú encontrarás rápidamente que hay una gran diferencia entre el discurso honesto y deshonesto. Si tú hablas de manera deshonesto o insincera y demasiado descuidada, tendrás una mala sensación. También se registrará fisiológicamente.

Como Equilibrar el chakra Tercer ojo

Sanar el chakra que influye en la imagen que tienes de ti mismo, tu intuición, y perspicacia.

El sexto chakra, Ajna, **se encuentra en el área del tercer ojo, que se localiza en el espacio entre las cejas.** Abarca la glándula pituitaria, los ojos, la cabeza, y el cerebelo. Es un chakra espiritual, lo que quiere decir “más allá de la sabiduría”, y es tu centro de la intuición. Ajna te lleva hacia el conocimiento interno que te guiará si se lo permites. **Un sexto chakra abierto puede permitir que haya imaginación expandida, visualización, clarividencia, telepatía, y sueños lúcidos.**



Tu intuición es como un “sexto sentido” que se hace más fuerte a medida que abres tu tercer ojo, y puedes recurrir a él en busca de consejos para tomar las decisiones correctas. **Con un sexto chakra bloqueado, sólo la mente, el intelecto, y el ego se usan en el proceso de toma de decisiones. Sin embargo, cuando el tercer ojo está abierto, el alma también participa. Presta atención a tus corazonadas o ese sentimiento sutil que te dice**

que avances o que retrocedas. Si no sabes qué hacer, pide que se abra tu sentido de la intuición a fin de ayudarte a tomar la decisión correcta.

Cuando ajña está equilibrado y completamente operacional, la mente se vuelve extremadamente clara, perceptiva, penetrante e intuitiva. Tiene un enfoque de rayo láser que golpea el punto con precisión. Fácilmente ve a través del engaño y la manipulación, incluyendo los autoengaños cambiantes del ego, y muy fácilmente percibe la verdad de las cosas.

DESEQUILIBRIO EN EL CHAKRA DEL TERCER OJO

Problemas de salud

Los problemas físicos asociados a este chakra son lo que afectan la cabeza en general y también los ojos. Por consiguiente, las jaquecas, las migrañas son síntomas de desequilibrio en este chakra, y pueden aliviarse fortaleciéndolo a través de la meditación, calmar la mente y liberar la tensión. Otra forma de aliviar es mirar la naturaleza o contemplar el cielo a través de la ventana para relajar la vista.

Problemas emocionales

Un desequilibrio en este chakra afecta la glándula pineal, que se sitúa en el centro del cerebro, directamente detrás de los ojos.

Esta glándula es responsable de la producción de la serotonina y melanina, hormonas que afectan nuestro humor y nuestros patrones de sueño, respectivamente. La glándula pineal es sensible a la luz; en consecuencia, la falta de luz reduce la cantidad de serotonina liberada, provocando trastorno afectivo estacional que suele manifestarse como un estado depresivo

Color: índigo o violeta

- Decora tu hogar o estación de trabajo con color violeta
- Viste de prendas o accesorios de color violeta
- Medita en una luz de color índigo en el centro de tu frente. Imagínatela curándote e infundiéndote con una visión divina y una percepción más aguda y penetrante.

Elemento: Luz

- Siéntate en silencio bajos los rayos del sol. Relájate o lee un libro en una habitación llena de luz natural

Nutrición: Alimentos índigo

- Moras, Kale morado, repollo morado, uvas, pasas e higos

Mantra: SHAM

- Medita repitiendo el mantra SHAM en silencio

Afirmación:

- Confió en mi intuición y sigo su sabiduría. Entiendo el verdadero significado de las situaciones de la vida

Piedras:

- Amatista, cuarzo transparente y zafiro
- **Lapislázuli:** En el color profundamente azul del Lapislázuli se insertan, al igual que las estrellas sobre un cielo nocturno, inclusiones doradas de pirita. Transmite al alma una vivencia de seguridad en el cosmos y la abre para la vida infinita en el universo. Guía el espíritu hacia el interior, potencia su fuerza y le ayuda al conocimiento de relaciones jerárquicamente superiores. **Al fomentar la intuición y la visión interior, permite reconocer el sentido oculto y las fuerzas que actúan detrás de las cosas; además, transmite una profunda alegría sobre los milagros de la vida y del universo.**
- **Zafiro añil:** Un zafiro claro y transparente abre el espíritu para el saber cósmico y las verdades eternas. Sus vibraciones provocan una depuración, transformación y renovación del alma y del espíritu. Constituye un puente entre lo finito y lo infinito, y hace que la conciencia fluya junto con el río del amor y el conocimiento divinos. También da transparencia al alma que busca en la vía espiritual.
- **Sodalita:** La Sodalita de color azul oscuro clarifica el entendimiento y lo faculta para los pensamientos profundos. Su serena radiación aporta serenidad y fortalece los nervios. La sodalita también contribuye a disolver patrones de pensamiento viejos. Transmite la confianza y la fuerza para defender el propio punto de vista y para transmitir ideas y conocimientos en la vida cotidiana.

Aromas:

- Lavanda, la menta piperita, el abeto, el enebro y el tomillo
- **Menta:** **El aroma refrescante de la menta disuelve bloqueos en el ámbito del tercer ojo y contribuye a disolver estructuras mentales viejas y restrictivas.** Obsequia a nuestro espíritu con la claridad y la vivacidad y promueve la fuerza de concentración.
- **Jasmín:** Por el aroma sutil y a florado del jasmín, nuestro espíritu se abre a imágenes y visiones que llevan en sí los mensajes de verdades más profundas. Sus vibraciones refinan la percepción y unen las energías del tercer ojo con las del chakra cordial.

Hierbas:

- Además de la artemisa, la amapola, el romero y la lavanda, la pasiflora se utiliza para curar las dolencias del chakra del tercer ojo. Trata el insomnio, depresión, ansiedad y dolor de cabeza, y mejora la claridad mental y la cognición

Música:

- Del despertar de la consciencia

Otros:

- Si tu chakra del tercer ojo está inactivo, entonces trata de recordar tus sueños. Escríbelos cuando te despiertes por primera vez por la mañana. Considera su significado.
- Prestar atención a las coincidencias. Las coincidencias pueden ser significativas. Las coincidencias significativas son llamadas sincronicidades.

Como Equilibrar el chakra Coronilla

Sanar el chakra que influye en el conocimiento de ti mismo, tu espiritualidad y conexión con lo divino.

El séptimo chakra, Sahaswara, se conoce como el chakra del loto de los mil pétalos. De los siete chakras principales, éste es el más elevado del cuerpo. Se encuentra en la coronilla. Sahaswara es la **fuentes de iluminación y conexión espiritual con nuestro yo superior, con cada ser en el planeta, y en última instancia con la energía divina que crea todo en el universo.**



Aunque muchos de nosotros enfrentamos las exigencias de la vida cotidiana, así como la mente ajetreada que viene con estas exigencias, lograr la iluminación puede no ser tan lejano como creemos. Practicar las disciplinas de la meditación, la oración, o la quietud diaria nos lleva a mayores momentos de conexión espiritual. Una vez que hayas iniciado la práctica diaria de estas actividades que te conectan con la conciencia universal, verás la expansión de la conciencia espiritual en tu mundo exterior.

Comenzarás a experimentar amor incondicional de manera continua. Serás más compasivo, amable, y comprensivo, y serás más humilde. La vida girará menos en torno

a ti y más en torno a servir a los demás porque cuando ayudas a los demás, te estás ayudando a ti mismo.

DESEQUILIBRIO EN EL CHAKRA DE LA CORONILLA

Problemas de salud

Al igual que el chakra tercer ojo puede provocar jaquecas, en particular las causadas por la negación de determinados sentimientos. La tendencia a ser obsesivo es también un signo de desequilibrio en la zona. La epilepsia es otro síntoma asociado a este chakra.

Problemas emocionales:

La negación de la vida, la obsesión y la acumulación de ira también relacionada con el chakra corazón- están conectada con el chakra corona. Estas emociones pueden provocar una enfermedad física como la hipertensión, que está asociada a la emoción de la ira. Pero una enfermedad degenerativa como el Parkinson también está relacionada con el desequilibrio de este chakra, en efecto, el temblor sintomático podría provocar el miedo a la vida, y si nos quedamos paralizados significa que estamos negando la vida por completo, ya que somos incapaces de movernos

Color: Violeta o blanco

- Decora tu hogar o estación de trabajo con color violeta o blanco
- Viste de prendas o accesorios de color violeta o blanco
- Meditación con color violeta o blanco

Elemento: todos los elementos en especial, la reflexión

- Conecta con tu espiritualidad, medita, reza o solo escucha música relajante

Nutrición: Espiritualidad

- Este chakra no se nutre con alimentos si no con prácticas espirituales. Su alimento es la mediación, la oración y la auto reflexión

Mantra: OM

- Medita repitiendo el mantra OM en silencio

Afirmación:

- Honro lo divino en mi interior y en todos los seres vivos

Piedras:

- Amatista, cuarzo transparente y diamante

Aromas:

- Loto, sándalo, mirra, lavanda o hierba de San Juan
- **Loto:** La flor de loto es en Oriente un símbolo de belleza y perfección espiritual. Hundiendo sus raíces en el lodo se eleva con su flor por encima de él. Igualmente, un hombre completo que vive en el mundo; sin embargo, su auténtica esencia permanece intacta y es una con Dios. La luz y la armonía irradian partiendo de él y difunden al mundo amor, alegría y conocimiento. El aroma de la flor de loto porta este mensaje intrínsecamente. Dirige al alma sensible y dispuesta por el camino hacia la unidad con Dios.

Música:

- El silencio

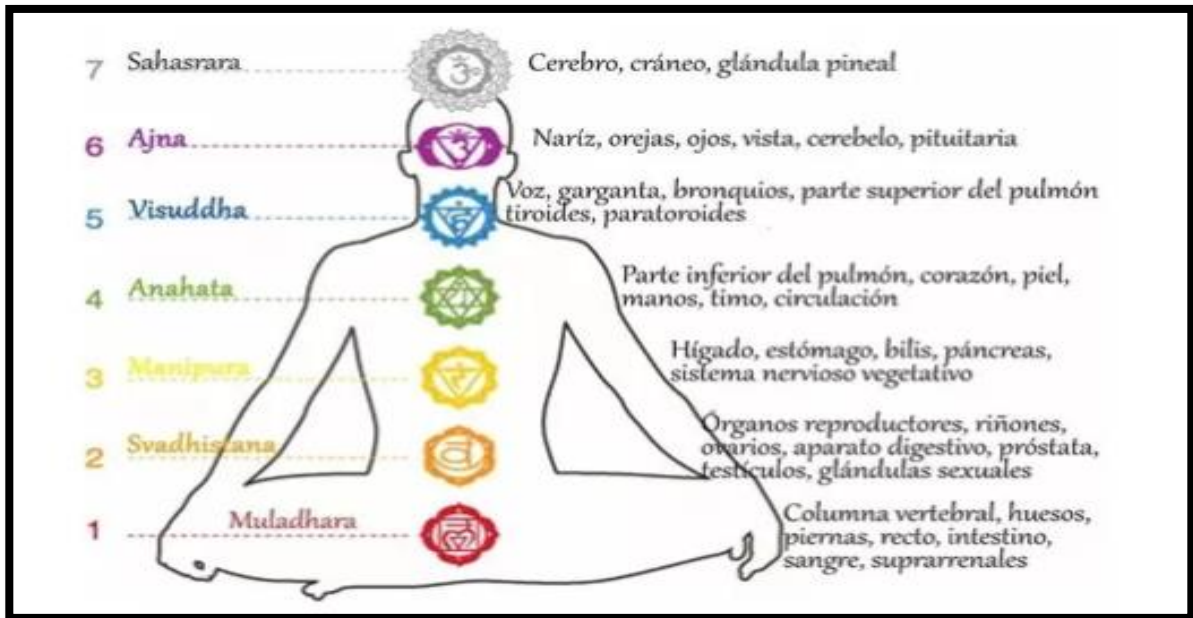
Hierbas:

- Las hierbas que manchan, como la salvia, ayudan a limpiar la energía en el chakra de la corona, lo cual facilita una mejor comunicación entre las partes físicas y espirituales de nuestro ser. En particular, se ha demostrado que la salvia incrementa la claridad perceptiva, memoria, función saludable del cerebro e inteligencia. También es útil la lavanda, que aumenta la claridad, reduce la ansiedad, alivia el sistema nervioso y reduce la depresión. También contiene varios compuestos antioxidantes.

Otros:

- Una forma de conectarse con este chakra es hacer más actividades espirituales como meditación y oración. Aquí el objetivo de la meditación es un poco distinto. No se trata de encontrar equilibrio o paz emocional. Se trata de deshacer lentamente los juegos del ego.
- Lee sobre las vidas de los grandes maestros espirituales. Contempla su ejemplo: la forma desinteresada y heroica en que vivieron sus vidas con ternura y compasión, cómo trataban a los demás, cómo se portaban. Esto te dará una idea de lo que es la vida humana cuando se vive en su nivel de propósito más elevado.

Estar consciente de que tus chakras pueden estar bloqueados es la clave para alinearlos. Nuestro sistema mente-cuerpo está en flujo constante entre el equilibrio y el desequilibrio, sólo cuando adquirimos conciencia sobre nuestros desequilibrios podemos tomar las medidas necesarias para avanzar hacia un estado de plenitud. A medida que incorporas la información de esta guía a tu vida cotidiana, tus chakras comenzarán a abrirse y brillarán con el resplandor de tu yo verdadero.



Anexo:

1. Como efectuar meditación para alinear los chakras utilizando los mantras:

Una forma de hacer esto es sentarte en meditación, cerrar los ojos, y entonar la sílaba semilla apropiada de cualquier chakra con el que quieras trabajar. En este tipo de práctica, sólo tienes que centrar tu atención en el sonido en sí mismo. Permítele a tu mente fusionarse con el sonido del mantra.

Para una referencia conveniente, aquí está una lista de los chakras con sus sonidos asociados. Todos ellos riman, excepto el último, Om:

1. Muladhara: Lam (pronunciado "lum)
2. Svadishthana: Vam
3. Manipura: Ram
4. Anahata: Yam
5. Vishuddha: Ham
6. Ajña: Om