**EL GRAN LIBRO DE LOS CHAKRAS**

**(Shalila Sharamon y Bodo J. Baginski)**

Contenido

[1.- Cuerpos energéticos 2](#_Toc339035056)

[2.- Misión y funcionamiento de los chakras 5](#_Toc339035057)

[3.- Ciclos de evolución humana según los chakras 7](#_Toc339035058)

[4.- El origen de los bloqueos en los chakras 9](#_Toc339035059)

[5.- La disolución de los bloqueos 10](#_Toc339035060)

[6.- Detectar los chakras que tenemos bloqueados. 12](#_Toc339035061)

[7.- Sexualidad y chakras 14](#_Toc339035062)

[8.- Problemas con los chakras 14](#_Toc339035063)

[9.- Primer Chakra radical o basal o raiz o base o centro coxal (Muladhara) 16](#_Toc339035064)

[10.- Segundo Chakra del tándem osacro o sacral o del ombligo, o hara (Svadhistana) 19](#_Toc339035065)

[11.- Tercer Chakra del plexo solar o centro umbilical o chakra del bazo, del estómago o del hígado (Manipura) 21](#_Toc339035066)

[12.- Cuarto Chakra del corazón o centro cordial (Anahata) 24](#_Toc339035067)

[13.- Quinto Chakra de la garganta o cuello o centro de comunicación (Vishuddha) 26](#_Toc339035068)

[14.- Sexto Chakra, chakra frontal o del tercer ojo, ojo de la sabiduría u ojo interior o chakra de las órdenes (Ajna) 29](#_Toc339035069)

[15.- Séptimo Chakra, corona, centro de la coronilla o flor de loto de mil pétalos (Sahasrara) 32](#_Toc339035070)

[16.- Posibilidades para purificar y activar los chakras 34](#_Toc339035071)

[17.- Respiración por los chakras 37](#_Toc339035072)

[18.- Masaje en las zonas reflejas de los chakras 38](#_Toc339035073)

[19.- Transmisión de la energía vital universal. 38](#_Toc339035074)

Como vimos en Primer Nivel, la energía no se destruye, sino que únicamente puede transformarse en otras formas de energía. El sistema energético nuestro está formado por:

* Cuerpos no materiales o cuerpos energéticos
* Chakras o centros energéticos.
* Nadis o canales energéticos: son como arterias intangibles (nadi significa en sánscrito: tubo, vaso o arteria). Conducen el prana o energía vital a través del sistema energético no material (prana significa en sánscrito: energía absoluta, en el ámbito cultural chino o japonés se le denomina “chi” o “ki”). El prana representa la fuente de todas las formas energéticas, que se manifiesta en distintas áreas con frecuencias distintas, y una de sus manifestaciones es la respiración, a través de ella podemos absorber prana dentro de nosotros. La frecuencia es superior en las personas más desarrolladas. Los nadis del cuerpo energético, están unidos a los del cuerpo energético vecino. Según los textos se habla de 72.000 nadis, incluso de hasta 350.000 nadis. Los canales energéticos más importantes son “sushumna”, “ida” y “píngala”. Los chinos y japoneses conocen un sistema similar de canales energéticos que denominan meridianos (en el se basa la acupuntura).

Son vórtices de energía que conectan el cuerpo físico con el energético o etérico (de 5-10 cm de diámetro y 20 cm en personas evolucionadas). Hay 7 chakras principales alineados con la columna vertebral y 21 secundarios. Si no eres clarividente y no ves los chakras, es efectivo que los limpies y equilibres canalizando Reiki regularmente para prevenir bloqueos.

En el sistema energético, los chakras sirven de estaciones receptoras, transformadoras y distribuidoras de las diferentes frecuencias del “prana”. Absorben directamente o a través de los nadis las energías de los cuerpos energéticos o del cosmos y la transforman en las frecuencias que necesitan las diferentes áreas del cuerpo físico y la retransmiten por los canales energéticos. También irradian energía al entorno.

Reiki trabaja con los Chakras, Reiki es energía. Los chakras distribuyen la energía que entra por nuestra coronilla a los órganos, glándulas y músculos del cuerpo. La energía entra por el chakra coronilla, baja por un canal central energético paralelo a la columna vertebral y se reparte por los chakras. Cuando el chakra funciona correctamente, la energía está en rotación permanente, creando un vórtice energético que facilita la distribución a los órganos y glándulas adyacentes. La energía debe de fluir libremente entre los chakras, para alimentar a los órganos.

Los chakras tienen parte anterior y posterior, los vórtices atraviesan el cuerpo. Los chakras se extienden a nivel áurico unos 70 cm del cuerpo por lo que los terapeutas dedican parte de su sanación limpiando el aura después del tratamiento para quitar la energía liberada. Cada chakra tiene una nota musical y su propio color pues son vibraciones energéticas. Hay terapias con colores y sonidos para sanar los chakras.

Los escritos antiguos mencionan 88000 chakras, no existe prácticamente un punto que no sea sensible energéticamente. La mayor parte de ellos tienen papeles secundarios. Reiki trabaja con los 7 principales. El aura humana está asociada a estos 7 chakras principales. El funcionamiento perfecto de estos, es sinónimo de salud, pero la apertura de todos a todos los niveles, es sinónimo de evolución o iluminación.

Los chakras se establecen en los canales energéticos, en la intersección de los flujos energéticos conocidos como meridianos. Los chakras giran hacia la derecha o izquierda, y el sentido de rotación cambia un chakra a otro y de un sexo a otro. El chakra básico del hombre gira hacia la derecha, en cambio en la mujer a la izquierda. Cada chakra tiene un color relacionado con su aura correspondiente derivado de la frecuencia de vibración del mismo.

# 1.- Cuerpos energéticos

Cada cuerpo tiene una frecuencia de vibración. El cuerpo etérico (el más cercano al cuerpo físico), tiene la vibración más baja, y conforme avanzas la frecuencia es mayor.

Los distintos cuerpos energéticos, no están separados entre sí, se interpenetran mutuamente, y cada uno vibra en su gama de frecuencias (para verlos los clarividentes, tienen que ajustarse a su esfera).

Los distintos cuerpos son: cuerpo etérico, emocional (o astral), mental y causal.

1.1.- Cuerpo etérico

Tiene la misma forma y extensión que el cuerpo físico. Es el portador de las sensaciones físicas. Se forma de nuevo en cada reencarnación, y se disuelve en 3-5 días tras la muerte física (los otros tres cuerpos siguen existiendo tras la muerte y en cada encarnación se unen otra vez al recién formado).

El cuerpo etérico atrae energías vitales del sol a través del chakra del plexo solar y energías vitales de la tierra a través del chakra basal. Acumula estas energías y a través de los chakras y nadis las conduce al cuerpo físico. Cuando existe sobrante de energía, el cuerpo etérico irradia energía formando el aura etérica de unos 5 cm (1ª fracción del aura), y es un manto protector contra gérmenes y contaminantes. No se puede enfermar por causas externas, y cuando se produce la enfermedad es porque hay zonas débiles en el aura, debido a los pensamientos, emociones negativas y por una forma de vida que altera al cuerpo (sobreesfuerzo, mala alimentación, consumo de alcohol o drogas). A través de esos “agujeros” en el aura, se pierde la energía vital y pueden penetrar las vibraciones negativas y las bacterias causantes de las enfermedades y la energía vital. Las enfermedades antes de manifestarse en el cuerpo físico, se manifiestan en el aura etérica (se podría ver con fotografía Kirlian) y se pueden detectar en fase latente.

El cuerpo etérico y el cuerpo físico, reaccionan a los impulsos mentales que proceden del cuerpo mental. Por ello el pensamiento positivo favorece la salud. El cuerpo etérico también es el intermediario entre los cuerpos energéticos superiores y el cuerpo físico. Transmite al cuerpo emocional y al cuerpo mental las informaciones que se recogen a través de los sentidos y transmite energía e información de los cuerpos superiores al físico. Cuando el cuerpo etérico está debilitado, los flujos de información se obstaculizan y la persona parece indiferente en el plano emocional y el mental.

Los aceites esenciales, plantas, las flores y los árboles, tienen una energía semejante al aura etérica y se puede utilizar esa radiación para proporcionar energía al propia aura. Por ello es bueno apoyarse con la espalda en un árbol y abrazarlo, y así te pasa energía, te puedes tumbar en una pradera florida llena de aromas, las vibraciones de las flores te envolverán y penetrarán (también se puede tener flores en casa).

1.2.- Cuerpo emocional o astral

Es el portador de los sentimientos, emociones y de nuestro carácter. Ocupa el mismo espacio que el cuerpo físico, con contornos poco delimitados en personas poco desarrolladas, como una sustancia nebulosa que se mueve desordenadamente en todas las direcciones. Si la persona es más desarrollada, más claro y transparente es el cuerpo emocional y su contorno es más nítido. El aura del cuerpo emocional, tiene forma ovalada, y se extiende a metros de distancia de la persona. Toda emoción se irradia en su aura a través del cuerpo emocional a través de los chakras. El aura emocional está en movimiento con distintos colores. La angustia y las preocupaciones generan figuras nebulosas oscuras. Cuanto más amor tiene una persona, son más claros y transparentes los colores. Este cuerpo marca la visión del mundo. Es donde están todas las emociones no liberadas, falta de autoconfianza,… y transmite el mensaje inconsciente al mundo exterior, y es así como se realiza la atracción mutua, atrayendo vibraciones energéticas iguales del entorno, y así atraemos lo que queremos evitar o tememos. El entorno nos sirve como espejo. Así la angustia atrae situaciones de angustia continuamente. El pensamiento consciente y el cuerpo mental, no pueden eliminar las emociones inconscientes, pues se dirige hacia el exterior. Así se puede aspirar al amor y al éxito, e inconscientemente irradiar frecuencias energéticas contradictorias de celos y falta de autoconfianza, lo que le impide alcanzar su objetivo.

Las estructuras emocionales continúan en diferentes encarnaciones mientras no se libere, ya que el cuerpo emocional perdura después de la muerte y se une en la reencarnación con otro cuerpo. Tenemos que cesar en el papel de víctimas y de echar la culpa de nuestras debilidades a los demás y a la circunstancias. Tenemos parte de nuestro destino en nuestras manos y podemos empezar a cambiar nuestra vida, cambiándonos a nosotros mismos. Los nudos emocionales se forman en el plexo solar, es el chakra que da acceso directo a nuestras estructuras emocionales, por ello si queremos conocer esas estructuras, tenemos que hacerlo con la visión intuitiva a través del chakra frontal, pero todavía eso no es una liberación real. La disolución de las estructuras emocionales, sólo se puede hacer a través del cuerpo espiritual, a través de la sabiduría, el amor y la bendición de nuestro yo superior, a través del chakra del corazón y del coronal. El “yo superior”, no divide ni enjuicia en “bueno y malo”, por ello es importante la actitud interior sin rechazar o enjuiciar. Así cuando las vibraciones del cuerpo espiritual se unen con el cuerpo emocional y lo penetran, éste comienza a vibrar más rápidamente y empieza a expulsar las energías negativas almacenadas, que tienen frecuencias menores. Así, nos podemos perdonar a nosotros mismos y a los demás. De esta forma se disuelven las estructuras emocionales estancadas y se comienza a irradiar sentimientos de amor y alegría incondicional, y el aura emocional, luce con los colores más claros, intensos y transparentes, y los mensajes que emite al entorno, atraen felicidad y amor, y atrae todo lo deseado, debido a que el cuerpo emocional vibra con las frecuencias máximas.

1.3.- Cuerpo mental

Nuestros pensamientos e ideas y los conocimientos racionales e intuitivos, son portados en el cuerpo mental. Su vibración es mayor que la del cuerpo etérico y la del cuerpo emocional y tiene una estructura menos compacta. Es de forma ovalada y puede extenderse el mismo espacio que el cuerpo emocional y el aura emocional juntos. La irradiación áurica del cuerpo mental tiene un alcance de unos cuantos metros más. En las personas poco desarrolladas, tiene la apariencia de una sustancia blanca lechosa, con colores apagados sin brillo y de estructura opaca. Cuantos más vivos son los pensamientos y más profundos los conocimientos intelectuales de la persona, más claros e intensos son los colores que irradia.

Sus frecuencias menores se manifiestan en el pensamiento del entendimiento racional, basadas en las percepciones del plano físico. El cuerpo físico recoge información a través de los sentidos y la transmiten a través del cuerpo etérico al cuerpo emocional, que a su vez, transforma la información en sentimientos y los retransmite al cuerpo mental que reacciona ante ellos con la formación de pensamientos verbales. Debido a las estructuras emocionales no liberadas, la información se distorsiona y el pensamiento se tiñe con esquemas mentales recurrentes enjuiciando los hechos (el entendimiento racional no es imparcial). La solución racional de los problemas de carácter mundano, es la función principal del cuerpo mental, pero esto es una limitación. Su auténtica función es recoger la verdad universal que le llega del plano espiritual e integrarlas con el entendimiento racional en situaciones concretas, de esta forma se resuelven los problemas en consonancia con las leyes universales. Los conocimientos que nos llegan del plano espiritual, se manifiestan como intuición (pueden ser imágenes o sonidos) que después se transforman en pensamientos verbales. Así podemos mirar el interior de la auténtica naturaleza de las cosas. El máximo desarrollo del cuerpo mental se produce cuando se une el chakra frontal con el chakra coronal, entonces el cuerpo mental es un espejo del cuerpo espiritual y el hombre realiza la sabiduría y el conocimiento integral del yo superior.

1.4.- Cuerpo espiritual o causal

Es el que mayor frecuencia de vibración posee. En personas inconscientes se extiende con su aurasólo un metro, pero en personas despiertas puede irradiar hasta varios kilómetros de distancia, así el óvalo se transforma en un círculo. Por ello cuando estás en presencia de un maestro iluminado, la atmósfera cambia cuando te alejas. La experiencia de la luz, de la plenitud y del amor pierde intensidad cuando te sales de su aura. El cuerpo espiritual y su aura, irradian en los colores más suaves, pero con una fuerza de iluminación profunda. Aumenta las vibraciones de los demás cuerpos. A través de este cuerpo, experimentamos la unidad interior con toda la vida. Nos une con el ser puro y divino, y tenemos un acceso interior a todo cuanto existe en la creación. El cuerpo espiritual es la parte divina que hay en nosotros que es inmortal y que perdura a toda la evolución. Solo a través de este cuerpo, se puede conocer la fuente y el destino de nuestra existencia y comprender el sentido de nuestra vida. Si nos abrimos a sus vibraciones, nuestra vida tiene una nueva calidad, en todas nuestras acciones, somos llevados por nuestro yo superior, y nuestra vida manifiesta sabiduría, fuerza, bendición y amor universal.

# 2.- Misión y funcionamiento de los chakras

Existen hasta 88.000 chakras, por lo que en el cuerpo, apenas hay un punto que no sea sensible a la recepción, transformación y retransmisión de energía, pero la mayoría son muy pequeños. Hay 40 chakras secundarios que tienen más importancia, siendo los más importantes, los de la zona del bazo, de la nuca, de las palmas de las manos, plantas de los pies.

Existen 7 chakras principales a lo largo del eje vertical, se asientan en el cuerpo etérico de la persona, se asemejan a cálices florales en forma de embudo y un número variado de pétalos (por ello en Oriente, se les llama flores de loto). La subdivisión de las flores en pétalos representan los nadis o canales de energía (4 canales en el centro radical, hasta mil canales energéticos en el centro de la coronilla), a través de los que fluyen la energía y penetran en los chakra y así se retransmite la energía desde los chakras a los cuerpos no materiales.

De la base de la flor, parte un canal que llega a la columna vertebral, al canal energético principal Sushumna, que asciende por el interior de la columna vertebral hasta la coronilla. Los chakras están permanentemente en movimiento circular, de ahí su nombre de “rueda” en sánscrito. El movimiento giratorio produce que la energía sea atraída hacia el interior si gira en el sentido de las agujas del reloj, y al contrario la energía es irradiada. Hay libros que mencionan que el giro es al contrario en el hombre que en la mujer (en el hombre a la derecha, predomina el yang representando la voluntad y la actividad y en su forma negativa la agresividad y la violencia y en la mujer a la izquierda, predominio del yin, que representa la sensibilidad y acuerdo, y en su parte negativa la debilidad). En estos libros también mencionan que el sentido de giro cambia de un chakra a otro (primer chakra del hombre hacia la derecha y en la mujer hacia la izquierda).

Los chakras tienen unos 10 cm y existen todas las vibraciones cromáticas, pero domina un color. Los chakras se van desarrollando y aumentan su frecuencia de vibración y los colores se hacen más claros y radiantes. El tamaño y la vibración del chakra determinan la cantidad y calidad de energía que puede absorber del cosmos, de las estrellas, de la naturaleza, de la radiación de las cosas y de las personas. Esas energías llegan a los chakras a través de los nadis y fluyen hasta el interior. Las dos formas de energía más importantes, se absorben por el centro radical y el centro coronal y entre ellos discurre el Sushumna (a través de este canal asciende la energía Kundalini, representa la energía cósmica de la creación o Shakti). En la mayor parte de las personas, la energía Kundalini fluye en poca proporción, y a medida que crece la consciencia, el flujo crece activando los chakras y acelerando sus frecuencias. Durante su ascenso, la energía Kundalini se transforma en una vibración diferente en cada chakra, siendo mínima en el centro radical y máxima en el centro coronal. Estas vibraciones son retransmitidas a los cuerpos no materiales y al cuerpo físico. La energía Kundalini depende del grado de conciencia y del estés y los bloqueos que haya en los chakras, al ser más consciente, más abiertos y activos están los chakras y la Kundalini puede fluir con más intensidad y se eliminan los bloqueos y se desarrolla la conciencia.

Además de la energía Kundalini, hay otra fuerza que fluye a cada chakra a través de Sushumna, es la energía del ser divino puro, del aspecto no manifestado de Dios, que entra a través del chakra coronal y hace que la persona conozca el aspecto existencial de Dios y es muy adecuada para eliminar los bloqueos de los chakras. En la cultura india, se le denomina Shiva, la divinidad, la destructora del desconocimiento y hace que te transformes hacia lo divino. Así Shiva y Shakti trabajan para el desarrollo integral de la persona.

Junto al Sushumna, hay 2 canales energéticos: Ida (portador de la energía lunar, enfría y serena. Comienza a la izquierda del chakra radical y termina en el orificio nasal izquierdo) y Píngala (portador de la energía solar, llena de ardor y fuerza motora. Comienza a la derecha del chakra radical y termina en la parte superior del orificio nasal derecho). Ambos nadis se retuercen alrededor de Sushumna. Ida y Píngala, absorben prana directamente del aire de la respiración y expulsan sustancias tóxicas en la espiración.

Hay otros nadis que aportan a los chakras energías procedentes de los chakras secundarios y de los cuerpos no materiales y retransmiten esa energía a los cuerpos energéticos vecinos.

Los chakras también absorben directamente vibraciones del entorno que se corresponden con sus frecuencias, son como antenas para la gama completa de vibraciones energéticas. Son los órganos sensoriales no materiales, receptores de todas las vibraciones energéticas que proceden del ámbito físico. Son las aberturas al mundo de las energías más sutiles.

Los chakras, irradian energía al entorno, emitimos vibraciones curativas y mensajes conscientes e inconscientes, influyendo positiva y negativamente sobre las personas, situaciones y materia.

Para experimentar plenitud interior, creatividad, conocimiento, amor y bendición, los chakras deben de estar abiertos y trabajar en armonía, pero esto se da en pocas personas. Muchas veces solo están activados los 2 chakras inferiores. Personas que ostentan una posición social sobresaliente, a veces está el chakra del plexo solar desproporcionadamente activo.

# 3.- Ciclos de evolución humana según los chakras

Los seres vivos tenemos ciclos evolutivos mentales y espirituales, y son importantes para no tener unos cimientos tambaleantes. Tenemos ciclos de 7 años, y en cada época estamos “maduros” a determinadas experiencias. Pasamos cada 7 años a un chakra diferente. Ese período se divide en 7 temas principales, cada uno de ellos de un año de duración y comienzan en el chakra basal. Después de 7x7 años de vida, a los 49 comenzamos desde el principio en una octava superior de evolución. Cada año que pasa tenemos un tema principal, y cada 7 años un nuevo tema fundamental. Nuestro cuerpo se renueva cada 7 años, todas las células han sido sustituidas por otras nuevas y somos totalmente nuevos desde el punto de vista físico. Para leer la tabla siguiente, tienes que tener en cuenta, que si tienes 41 años, te encuentras en el 42º año de vida.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Tema principal para cada año de vida** |
| **Tema fundamental para cada 7 años de vida** | 1º chakra. Energía vital original, confianza original, relación con la tierra y el mundo material, estabilidad, capacidad de imponerse | 2º chakra. Sentimientos originales, fluir con la vida, sensitividad, erotismo, creatividad, asombro y entusiasmo | 3º chakra. Desarrollo de la personalidad, procesamiento de sentimientos y vivencias, modelación del ser, influencia y poder, fuerza y plenitud, sabiduría nacida de la experiencia | 4º chakra. Desarrollo de las cualidades del corazón, amor, simpatía, compartir, apoyar con el corazón, desinterés y altruismo, entrega y sanación | 5º chakra. Comunicación, autoexpresión creativa, franqueza, amplitud, independencia, inspiración, acceso a los planos más sutiles del ser | 6º chakra. Funciones del conocimiento, intuición, desarrollo de los sentidos interiores, fuerza espiritual, proyección de conciencia, manifestación | 7º chakra. Perfección, conocimiento supremo mediante la introspección directa, comunión con los universales, conciencia universal |
| 1º chakra. 1º a 7º año de vida. Energía vital original, confianza original, relación con la tierra y el mundo material, estabilidad, capacidad de imponerse | 1º año de vida | 2º año de vida | 3º año de vida | 4º año de vida | 5º año de vida | 6º año de vida | 7º año de vida |
| 2º chakra. 8º a 14º año de vida. Sentimientos originales, fluir con la vida, sensitividad, erotismo, creatividad, asombro y entusiasmo | 8º año de vida | 9º año de vida | 10º año de vida | 11º año de vida | 12º año de vida | 13º año de vida | 14º año de vida |
| 3º chakra. 15º a 21º año de vida. Desarrollo de la personalidad, procesamiento de sentimientos y vivencias, modelación del ser, influencia y poder, fuerza y plenitud, sabiduría nacida de la experiencia | 15º año de vida | 16º año de vida | 17º año de vida | 18º año de vida | 19º año de vida | 20º año de vida | 21º año de vida |
| 4º chakra. 22º a 28º año de vida. Desarrollo de las cualidades del corazón, amor, simpatía, compartir, apoyar con el corazón, desinterés y altruismo, entrega y sanación | 22º año de vida | 23º año de vida | 24º año de vida | 25º año de vida | 26º año de vida | 27º año de vida | 28º año de vida |
| 5º chakra. 29º a 35º año de vida. Comunicación, autoexpresión creativa, franqueza, amplitud, independencia, inspiración, acceso a los planos más sutiles del ser | 29º año de vida | 30º año de vida | 31º año de vida | 32º año de vida | 33º año de vida | 34º año de vida | 35º año de vida |
| 6º chakra. 36º a 42º año de vida. Funciones del conocimiento, intuición, desarrollo de los sentidos interiores, fuerza espiritual, proyección de conciencia, manifestación | 36º año de vida | 37º año de vida | 38º año de vida | 39º año de vida | 40º año de vida | 41º año de vida | 42º año de vida |
| 7º chakra. 43º a 49º año de vida. Perfección, conocimiento supremo mediante la introspección directa, comunión con los universales, conciencia universal | 43º año de vida | 44º año de vida | 45º año de vida | 46º año de vida | 47º año de vida | 48º año de vida | 49º año de vida |
| 1º chakra. 50º a 56º año de vida. Energía vital original, confianza original, relación con la tierra y el mundo material, estabilidad, capacidad de imponerse | 50º año de vida | 51º año de vida | 52º año de vida | 5º año de vida | 54º año de vida | 55º año de vida | 56º año de vida |
| 2º chakra. 57º a 63º año de vida. Sentimientos originales, fluir con la vida, sensitividad, erotismo, creatividad, asombro y entusiasmo | 57º año de vida | 58º año de vida | 59º año de vida | 60º año de vida | 61º año de vida | 62º año de vida | 63º año de vida |
| 3º chakra. 64º a 70º año de vida. Desarrollo de la personalidad, procesamiento de sentimientos y vivencias, modelación del ser, influencia y poder, fuerza y plenitud, sabiduría nacida de la experiencia | 64º año de vida | 65º año de vida | 66º año de vida | 67º año de vida | 68º año de vida | 69º año de vida | 70º año de vida |
| 4º chakra. 71º a 77º año de vida. Desarrollo de las cualidades del corazón, amor, simpatía, compartir, apoyar con el corazón, desinterés y altruismo, entrega y sanación | 71º año de vida | 72º año de vida | 73º año de vida | 74º año de vida | 75º año de vida | 76º año de vida | 77º año de vida |
| 5º chakra. 78º a 84º año de vida. Comunicación, autoexpresión creativa, franqueza, amplitud, independencia, inspiración, acceso a los planos más sutiles del ser | 78º año de vida | 79º año de vida | 80º año de vida | 81º año de vida | 82º año de vida | 83º año de vida | 84º año de vida |
| 6º chakra. 85º a 91º año e vida. Funciones del conocimiento, intuición, desarrollo de los sentidos interiores, fuerza espiritual, proyección de conciencia, manifestación | 85º año de vida | 86º año de vida | 87º año de vida | 88º año de vida | 89º año de vida | 90º año de vida | 91º año de vida |
| 7º chakra. 92º a 98º año de vida. Perfección, conocimiento supremo mediante la introspección directa, comunión con los universales, conciencia universal | 92º año de vida | 93º año de vida | 94º año de vida | 95º año de vida | 96º año de vida | 97º año de vida | 98º año de vida |

# 4.- El origen de los bloqueos en los chakras

Nosotros no estamos separados de nada, y vivimos en comunión con Dios, esta existencia pura ilimitada es por naturaleza la gloria. Sin embargo perdemos la conciencia de la unidad y confiamos más en lo que nos llega a través de los sentidos físicos y del entendimiento racional, olvidándonos de nuestro origen y de nuestra base divina. Es cuando aparece la angustia y perdemos el sentimiento de plenitud interior. Olvidamos que no podemos extinguirnos, la muerte sólo es una variación de la forma externa.

La angustia provoca bloqueos e intensifica el sentimiento de separación. En los chakras es donde se producen los bloqueos condicionados por la angustia. También puede existir otros bloqueos en los nadis y estos bloqueos produce que las energías vitales no fluyan libremente y no pueden alimentar nuestros cuerpos. Cuando la separación, el abandono, el vacío interior y el miedo a la muerte nos impulsa a buscar en el mundo exterior, nos volvemos dependientes del amor y el reconocimiento de otras personas, de los placeres sensoriales, del éxito y de la posesión material, así se nos rellena el vacío. Si las perdemos, nos produce gran angustia. Olvidamos que nuestro origen es común en la existencia divina y que estamos todos unidos en este plano, en vez de amar a nuestros congéneres, competimos e incluso creamos enemigos, pensamos que tenemos que protegernos, retraemos nuestras antenas receptoras para no tener desafíos y así provocamos el bloqueos de chakras.

La necesidad de reconocimiento es tan grande que orientamos nuestra vida en base a las ideas de personas o de reglas sociales, y reprimimos nuestros sentimientos si no concuerdan con nuestras expectativas, y así contraemos los chakras y de esta forma, producimos que las energías no se irradien, se distorsionan y se descargan de forma inadecuada en forma de emociones intensas y negativas, o se paraliza el flujo. Por lo tanto podemos producir hipofunción o sobrecarga. Las experiencias almacenadas, las arrastramos de una encarnación a la siguiente, hasta que las pulimos y así se producen vivencias que atraemos inconscientemente. En cada vida, tenemos la posibilidad de disolver muy rápidamente, es una nueva oportunidad de llevar una vida satisfactoria. Las almas muy evolucionadas, escogen padres adecuados para encarnar sin acumular bloqueos innecesarios, que podrían obstaculizar el cumplimiento de su misión en la tierra.

Ya en el seno materno, se pueden producir bloqueos del sistema energético, cuando es rechazado o la madre vive en situaciones de estrés, en cambio la dedicación amorosa, aporta buenas vibraciones y se sentirá bien y protegido.

El momento del nacimiento, nos puede marcar durante toda la vida, abandonamos la seguridad física y generalmente, nos separan de la madre después del nacimiento. En cambio si no te separan, sientes la vibración de la madre y te abres con plena confianza. El contacto corporal (bonding) es fundamental entre la madre y el niño, son flujos de sentimientos amorosos, de energía emocional positiva, lo que le llena de confianza y alegría (para los padres también es importante haber estado en el nacimiento). Si el recién nacido es alejado de la madre, siente separación y soledad, aunque si la madre envía conscientemente sus sentimientos amorosos, permanece dicho contacto (es bueno que se haga conscientemente, y no con muchos medicamentos, para no perder sensibilidad). Generalmente, nos separan, en un mundo desconocido y frío, te sientes abandonado, y se produce el primer bloqueo de energías a través del chakra radical.La confianza original, es base para un desarrollo integral y sin miedos. Un bloqueo del chakra basal, repercute en todo el sistema energético. Se considera el primer año de vida como el más importante en la vida de una persona. El niño necesita contacto corporal con la madre y con el padre o con personas de confianza. A esa edad, no tiene concepto de tiempo, cuando llora es porque no sabe si este estado terminará, presa de desesperación (en los pueblos primitivos los niños lloran muy raramente y están dispuestos desde pocos años para asumir responsabilidad social, pues llevan a los bebés envueltos junto al cuerpo de la madre y por la noche están junto a la madre en la cama, y cuando sienten hambre, el pecho de su madre está a su servicio). El mejor potencial para la vida de una persona, es que la madre tuviera una dedicación completa al niño durante el primer año de vida. Si los niños pierden los sentimientos de confianza original, seguridad, satisfacción y protección, al crecer, los buscará en el ámbito externo y material (es por lo que existe la sociedad de consumo). Cuando ven que la satisfacción interna, no se alcanza con bienes materiales, es cuando se comienza la búsqueda interior.

En el segundo año de vida, el tema fundamental del chakra radical, entra en contacto con las energías del segundo chakra, ahora es importante el contacto delicado, caricias, mimos. El niño descubre su sensualidad y a experimentar y expresar sus sensaciones y emociones, comienza a aparecer los contenidos del cuerpo emocional. Es importante que los padres no impongan una actitud determinada, ya que en se caso se retraen las emociones y se reprimen. Si el niño aprende a vivir sencillamente sus emociones, en poco tiempo disolverá las emociones negativas. Con esa edad no expresa ninguna negatividad, si se pone colérico es porque se decepciona una necesidad natural, y los gritos y pataletas, liberan el bloqueo producido y libera al niño. En cambio los padres solo aman al niño cuando hace esto o aquello, y el niño para no perder el amor de sus padres, se hace falso y pierde confianza en el ámbito emocional y se bloquea el chakra sacro, y de adulto le resultará difícil aceptar y expresar sus emociones naturales, y verá a los demás como objetos que le sirven para su propia satisfacción.

En el tercer año, se pone en contacto con las energías del plexo solar, la expresión emocional se hace más diferenciada, quiere probarse como personalidad independiente, conocer su influencia, y dice “no” para ver que pasa. Si los padres educan imponiendo, el niño no se siente querido y aceptado en su personalidad y se bloquea el chakra del plexo solar, y de mayor le faltará confianza y valor para vivir su personalidad según sus ideas, se adaptará e intentará controlar su mundo.

# 5.- La disolución de los bloqueos

Existen 2 formas:

Primera, exponiendo los chakras a vibraciones energéticas que se aproximen a las frecuencias con las que vibra de forma natural un chakra sin bloqueos, a través de los colores, piedras, sonidos, aceites esenciales, en la naturaleza. Cuando le llegan frecuencias más elevadas, comienzan a vibrar con más rapidez y así los chakras absorben energía sin obstáculos, así se disuelven los bloqueos de todos los cuerpos. La energía vital mejora a los nadis y a todo el sistema energético, al cuerpo, al espíritu y el alma comienza a vibrar de forma más elevada y a irradiar salud y alegría.

En ese proceso de purificación, se liberan energías estancadas, y su contenido aparece una vez en nuestra conciencia y vivimos las mismas sensaciones que causaron el bloqueo (angustia, ira, dolor), aflora por última vez antes de ser totalmente limpiada. Nos sentiremos intranquilo, excitado y cansado, y a partir de ahí, retorna la profunda alegría, serenidad y claridad. El bloqueo, sólo se purifica, mirando a la parte indeseada de nosotros mismos y redimiéndola mediante nuestro amor.

Segunda vía: mediante la actitud interior de la aceptación incondicional, que lleva a la dis-tensión (remedio contra la tensión, y el bloqueo) completa. Al rechazar cualquier ámbito de nosotros, nos enjuiciamos, rechazamos partes de nosotros mismos y se produce una tensión que impide la distensión completa y por lo tanto la disolución de los bloqueos. Estas personas, no pueden relajarse y necesitan distracción o actividad, encapsulan su cuerpo mental para eludir la confrontación con su cuerpo emocional y para ellos todas las vivencias transcurren a través del entendimiento.. Analizan, interpretan y categorizan, pero no se meten en una experiencia con todo su ser. Hay otros que fuerzan la apertura de los chakras con ejercicios de yoga Kundalini y se inundan de contenidos inconscientes del chakra y surgen bloqueos más profundos. Hay también quien se ha iniciado en el camino espiritual y solo activa chakras supriores y mantiene inconscientemente los bloqueos de los chakras inferiores, puede tener vivencias muy bonitas, pero en su interior sienten carencia o un vacío. La alegría incondicional, solo surge si todos los chakras están abiertos y vibran en la frecuencia más alta posible. La actitud de aceptación incondicional, exige mucha honradez (vernos con nuestras debilidades y negatividades y no como nos gustaría vernos) y valor (decir sí a todo sin excluir nada). Hemos reprimidos emociones y deseos, para ganarnos el amor de nuestros padres y para satisfacer a la sociedad, tenemos que abandonar eso y orientarnos hacia nosotros, aun perdiendo el amor y reconocimiento de los demás. Las emociones reprimidas son “malas” porque las rechazamos, en lugar de afrontarlas con amor y comprensión. Tenemos que dejar de aceptar como real el plano externo que nos llega a través de los sentidos y de la comprensión racional, la voluntad de poseer a una persona, una posición, amor, reconocimiento y bienes materiales y esto solo se consigue mediante la unión interior, y mientras no lo consigas, solo encuentras decepción. Por miedo a una nueva decepción, reprimimos nuestras energías y nuestro sistema energético se bloquea y manifestamos emociones negativas que reprimimos para no perder la simpatía de los demás. Cuando damos atención a nuestras emociones, se comienzan a transformar y comenzamos el camino hacia la totalidad. Es como cuando tienes miedo de una persona y le rehúyes, así nunca la conocerás, sin embargo si le haces sentir tu incondicional amor, se va abriendo a ti. La aceptación sin prejuicios es la postura de nuestro yo superior y así nos abrimos al guía interior que hay en nosotros para alcanzar la existencia integral completa. El yo superior es la parte del alma que nos une con la existencia divina, ilimitado en el espacio y el tiempo y tiene el conocimiento integral de la vida. Si confiamos en su guía nos llevará directamente a la unidad interior y los bloqueos del sistema energético desaparecerán. Tenemos que admitir todas las experiencias que aparecen, entrégales tu amor. La meditación te ayuda a eliminar esos bloqueos, ya que los pensamientos y sentimientos no son enjuiciados sino integrados. Cuando te aceptes y te ames tal y como eres, irradiarás vibraciones a través de tu aura y atraerás experiencias y vivencias, y es así como realmente se gana el amor y el reconocimiento de los demás.

Cuando los campos energéticos de 2 personas se tocan, inconscientemente, percibimos al otro de forma energética y así vemos si nos resulta simpático o no, si nos produce miedo, ira, alegría, serenidad, amor,…. Cuando un grupo se reúne para un determinado fin, el aura colectiva tiene un efecto muy intenso, en meditaciones colectivas, te puedes elevar a planos de conciencia superiores. Los lugares también tienen su propia irradiación, pues la materia almacena vibraciones. A los niños los protegemos con nuestra aura pues capta y absorbe vibraciones, por ello es mejor llevar a un niño de la mano que dejarlo en un cochecito.

Nosotros atraemos las vibraciones y situaciones que se corresponden con nuestra propia radiación energética, y podemos favorecer nuestra vida estando en atmósferas de alegría y amor, en lugares que irradien energía positiva, con colores estimulantes, flores, aromas, música relajante. El amor que irradia el chakra del corazón, es capaz de neutralizar y transformar las vibraciones negativas. Al desarrollar este chakra, dejarás entrar en ti solo esas vibraciones. Cuando te aceptes e irradies esa energía, las vibraciones negativas no pueden penetrar en la corona de rayos surgida de ti. También te puede ayudar los aceites esenciales sobre los chakras, pues llenan tu aura de una irradiación pura y neutralizan tensiones. También te puede ayudar llevar un cristal de roca, para potenciar la calidad luminosa y la fuerza de irradiación protectora de tu aura. También la ropa interior de seda te ayuda y también puedes sentarte con las piernas extendidas, las tensas y gritas y así disuelves los bloqueos.

# 6.- Detectar los chakras que tenemos bloqueados.

El objetivo no es convertir a otros, sino conocerse y salvarse a sí mismo, para después conducir amorosamente a los demás por el mismo camino del autoconocimiento. Las formas de detectar los bloqueos son:

* A través de la descripción de los chakras, puedes conocer las zonas que presentan problemas. No obstante, el autoconocimiento no es agradable, pues deben iluminarse nuestros lados sombríos, y solo de esa forma son liberados.
* Observando que chakras reaccionan de forma llamativa en situaciones de estrés: por ejemplo en el chakra radical, con diarrea, ira, … o en el segundo chakra con bloqueo de sentimientos, muy llorón, con emocionalidad incontrolada, o en el tercer chakra: sensación de impotencia, sensación en el estómago, nerviosismo, excitabilidad, o en el chakra corazón, si tienes la sensación de que el corazón se para, o te palpita mucho, en el 5º chakra con nudo en la garganta, tartamudeo, avalancha de palabras, o la cabeza te tiembla, en el 6º chakra si no tienes claras las ideas o dolores de cabeza.
* Sirviéndote del lenguaje corporal a través de espasmos, hinchazones, tensiones, debilidades, podremos conocer en que chakra se produce por el lugar. La voz es un criterio para ver el estado del chakra del cuello.
* Con una prueba de kinesiología: 2 personas frente a frente: mano derecha sobre un chakra y extiendes el brazo izquierdo lateralmente en ángulo recto con el cuerpo, la otra persona que te hace la prueba te dice que opongas resistencia mientras tu intentas mantener el brazo en la posición y ella intenta empujar el brazo hacia abajo, presionando por la muñeca. Si el chakra está equilibrado, se opone resistencia. Debes de hacer pausa entre las pruebas, para evitar la fatiga del brazo. También se puede medir con kinesiómetro, y si el resultado es fuerte, se obtiene una presión de 20 kilogramos y está débil con 8 kg (hay que tener en cuenta la constitución individual). Otra variante, es manteniendo el pulgar contra el dedo índice en la mano derecha y con la izquierda cubres el chakra objeto de la prueba, y el compañero intenta separar los dedos que mantenemos apretados, si los dedos ofrecen resistencia, es que el chakra está bien.

* Visión interna, para ello nos ponemos a meditar y vamos viendo cada chakra con nuestros ojos interiores, recorriendo los chakras desde abajo hacia arriba. Muchas personas pueden ver los cambios cromáticos, tamaños, formas.
* Palpando con la mano su situación: clarividencia táctil
* Con aurividencia: así se puede ver su estado. Permaneces en una estancia a oscuras en silencio, con fondo negro y miras a unos metros de la persona en estado meditativo. Necesita entrenamiento. Se detecta el primer cuerpo etérico que envuelve al cuerpo como una envoltura energética radiante y se ve los colores y formas del cuerpo emocional en continuo movimiento con brillo intenso, traslúcido. Las formas poco definidas, y coloraciones poco nítidas apuntan a problemas. Existen también gafas para auras, con vidrios de color violeta oscuro y con envoltura que le hacen herméticas y opacas alrededor. Se puede ver su estado a distancia pues las imágenes y los sonidos se transmiten como ondas a través del éter.
* Experimentar en nuestros chakras lo que el consultante siente, para ello el terapeuta entra en resonancia con el cuerpo energético del paciente, se padece el mismo síntoma.
* Análisis de los hábitos del sueño, dependiendo con qué chakra se viva (si es dominante) o si está ampliamente desarrollado:
	+ 1º chakra: duermes entre 10-12 horas y prefieres boca abajo
	+ 2º chakra: duermes entre 8-10 horas y posición fetal
	+ 3º chakra: duermes entre 7-8 horas y boca arriba
	+ 4º chakra: duermes entre 5 o 6 horas y lado izquierdo
	+ 5º chakra: duermes entre 4 o 5 horas y alternas derecha e izquierda
	+ 6º chakra: duermes entre 4 horas y prefieres boca abajo
	+ 7º chakra: sueño vigilante: la consciencia interior se mantienen mientras el cuerpo duerme. Es el plenamente iluminado, no duerme, concede a su cuerpo una fase de reposo.
* Péndulo (un chakra estable, manifiesta grandes círculos y un chakra alterado, círculos menores o reposo) y varita mágica, la mejor es el péndulo de zahorí o biotensor
* Fotografía Kirlian
* Diagnóstico energético de puntos terminales.
* Sofisticados sistemas electrónicos para el diagnóstico (Japón)

# 7.- Sexualidad y chakras

Las dos formas fundamentales de la energía: el yin, una fuerza femenina engendradora, extensiva, intuitiva, pasiva e inconsciente y el yang una forma masculina fertilizadora, concentradora, intelectual, activa y consciente. Las fuerzas del yin y el yang se manifiestan en todo como polaridad, todo tiene un polo opuesto. Solo podemos espirar si inspiramos, el día condiciona la noche, la luz, la sombra, el nacimiento, la muerte,…. Cada polo necesita complementarse con su opuesto. El yin y el yang simbolizan el movimiento rítmico de la vida. El equilibrio existe entre las parejas contrarias, todo está en movimiento. Es cuestión de tiempo cuando una polaridad se transformará en la otra. En el ser humano se realiza con las distintas encarnaciones, en el día y la noche, con un promedio de 12 horas, y en la inspiración y espiración, en unos segundos. El hombre presenta un polo positivo y la mujer negativa. En la unión sexual, el flujo energético a través del Sushumna se intensifica, el flujo energético del 2º chakra aumenta y este sobrante de energía carga los demás chakras. La energía sexual, es una forma determinada de prana, se transforma en las frecuencias de los chakras restantes. Basta con que un único chakra esté bloqueado en uno de los componentes de la pareja, para que la unión no pueda experimentarse en toda su completitud, pues provoca una alteración del flujo energético. La mayoría de las personas solo viven la sexualidad a través del 2º chakra, se extraen energía de otros chakras y se transforma en energía sexual, para irradiarla a través del 2º, y de esta forma no asciende hacia los demás chakras. Cuando ambos compañeros irradian el amor de su corazón sin miedos y libremente, se armoniza el sistema energético y la unión sexual es muy satisfactoria, se activan las frecuencias superiores y se convierte en una unión espiritual (es el arte del tantra), en el instante del orgasmo la dualidad se suprime y vivimos la unidad con el ser absoluto.


# 8.- Problemas con los chakras

El funcionamiento incorrecto de un chakra produce desequilibrio, el problema se desarrolla en el cuerpo energético y luego se genera una enfermedad física, mental o emocional.

* **Exceso de energía**: si tienen energía retenida, *se “recalientan” los órganos y glándulas, que reciben exceso de energía y empiezan a enfermar*, por ejemplo, demasiada energía en el chakra corazón produce taquicardias, dolores de pecho e infartos, un exceso en el plexo solar: ulceras de estómago, hernias de hiato y problemas digestivos. La energía se suele retener por la mente, por ejemplo después de un susto. Otra razón es porque el chakra inferior está bloqueado y no deja fluir libremente la energía, causando cuello de botella. Dando Reiki liberas esa energía en exceso, por eso es “energía inteligente”. Es bueno aprender a soltar energía acumulada cuando no la necesitamos (después de un enfado, o por estrés,..)
* **Bloqueos en los chakras**: la energía fluye con dificultad cuando el chakra está bloqueado, el chakra gira con lentitud y la energía no se renueva. Es el origen de enfermedades y malestares. Un chakra bloqueado no permite que la energía fluya a través de él para alimentar a los inferiores, ya que se alimentan desde arriba abajo. Por ejemplo en chakra corona por un problema emocional que no sanamos. Cuando no queremos afrontar la situación, lo bloqueamos sin darnos cuenta y hace enfermar a los órganos y glándulas a su alrededor. Reiki desbloquea el chakra, liberando la energía estancada y nos obliga a afrontar el problema que conlleva.
* **Baja energía en un chakra**: Debido a que un chakra superior impide que llegue o por un sobre esfuerzo físico o emocional que debilita al chakra. Por ejemplo alguien muy emocional, reduce la energía del tercer ojo, para reducir su potencia. Los vampiros energéticos suelen afectar al chakra corazón y al plexo solar. Reiki sube nuestro nivel energético, potenciando ese chakra, sube los niveles energéticos, libera energías estancadas y equilibra los chakras, consiguiendo equilibrio, armonía y salud.

# 9.- Primer Chakra radical o basal o raiz o base o centro coxal (Muladhara)

**Ubicación:** entre el ano y los genitales, base de la columna vertebral (sacro), plexo pélvico, perineo, tiene el músculo PC asociado (en la mujer es el músculo que contrae la vagina), unido con el hueso coxal y se abre hacia abajo.

**Significado:** raíz, sostén. Palabra clave: enraizamiento

**Color:**rojo fuego (negro el secundario).

**Música:**Nota Do, tribal, rítmica, sonidos de la naturaleza

**Elemento:**Tierra

**Función sensorial**: Olfato

**Símbolo:** Loto de 4 pétalos

**Principio básico:** Voluntad corporal para el ser (polo opuesto a la voluntad espiritual del 7º chakra)

**Correspondencia corporal**: todo lo sólido: columna vertebral, huesos, dientes, uñas, ano, recto, intestino grueso, próstata, sangre y estructura celular.Otros sonriñones, vejiga, espina dorsal, colon, piernas, huesos, testículos, pies, nariz.

**Glándulas/órganos:**glándulas suprarrenales, que producen adrenalina y noradrenalina, para regular la circulación sanguínea y el cuerpo se prepara para la acción. También actúan en el equilibrio térmico del cuerpo.

**Correspondencia astrológica:**

Aries/Marte: reinicio, energía vital original, fuerza para imponerse, agresividad.

Tauro: vinculación con la tierra, perduración, posesión, goce sensorial

Escorpio/Plutón: vínculo inconsciente, fuerza sexual, transformación y renovación

Capricornio/Saturno: estructura, resistencia

En el Ayurveda, también el Sol, como dador original de la vida.

**Acciones:** querer y poseer

**Obstáculos:** ira, avidez, deseos

**Misión y funciones:** Nos conecta con la tierra, con el mundo físico, la energía de la tierra fluye a través suyo hacia dentro del sistema energético no material, tomamos contacto con “el espíritu de la madre Tierra”, nos suministra energía básica y vitalidad física, las necesidades fundamentales de la vida y la supervivencia. Centro de nuestra seguridad, autoestima y deseo de vivir, fuerza para imponernos y constancia o perseverancia. Foco de las necesidades básicas y terrenas: comer, cobijo, sexo… Es el chakra que elimina la energía no deseada. A veces acumula la ira reprimida. Supervivencia, nutrición, reproducción, vitalidad física, asiento de energía Kundalini, creatividad, abundancia, instinto, autopreservación. El aseguramiento material, la conservación de la especie, la fundación de una familia, sexualidad como medio para la procreación. Unidos con la reserva de la energía inagotable: energía Kundalini. En el arrancan los 3 canales principales: Sushumna, Ida y Píngala. El chakra basal es el punto central de nuestro sistema de circulación de la energía no material. Es donde se asienta el subconsciente colectivo. Debería de estar compensado con el 7º chakra para mantener el equilibrio interior de la persona.

**Enfermedades físicas:** obesidad, hemorroides, ciática, artritis, reumatismos, anorexia, SIDA, tumores óseos y de piel

**Enfermedades psíquicas:** depresión, impotencia, inseguridad

**Alimentos:** proteínas (carne y productos lácteos no son recomendables), frutas y vegetales rojos

**Funcionamiento armónico:**si el chakra radical está abierto y funciona armónicamente, experimentas una profunda unión con la Tierra y sus criaturas, una fuerza vital no enturbiada, un estar basado en ti mismo y en la vida, la satisfacción, estabilidad y fortaleza interior, te sientes inmerso en el ciclo natural de la vida, en la alternancia del reposo y la actividad, de la muerte y del nuevo nacimiento. Tus acciones surgen por el deseo de participar en tu planeta madre, te resulta fácil realizar tus objetivos, tienes una alta confianza original, vives la tierra como un lugar seguro en el que recibes todo lo que necesitas: dedicación, alimento, seguridad, protección y aceptas agradecido todo lo que ella te dispone. Buena conexión con lo terrenal y un contacto con la naturaleza y percepción equilibrada de lo físico, éxito en asuntos relacionados con el mundo material, dominio del cuerpo físico, vínculo con la tierra, individualidad, estabilidad, firmeza, seguridad, serenidad, salud, valor, paciencia, dominio del cuerpo.

**Funcionamiento inarmónico:**Si existe disfunción del chakra radical, tu pensamiento y tu acción se enfocan en torno a la posesión y la seguridad materiales, a los estímulos y placeres sensoriales: buena comida, bebida alcohólicas, sexo… Todo lo que ansías lo quieres asimilar. Te resulta difícil dar y recibir con franqueza, tiendes a protegerte y delimitarte, no quieres desprenderte y retener, con lo que manifiestas estreñimiento y sobrepeso, piernas hinchadas o mala circulación, lesiones en rodillas, problemas de equilibrio y movilidad (patoso) y problemas sexuales. Centrado en sí mismo, materialidad, distracción, pereza, inseguridad, tensión, soledad, violencia, ambición, cólera, miedo al cambio, preocupado por la supervivencia física problemas de columna, estreñimiento, tensión en espina dorsal. Satisfaces solo tus necesidades y pasas por alto la de los demás, te aferras a determinadas ideas y ambiciones, excitándote y enojándote con facilidad, impones tus deseos, incluso con agresividad, ira, enojo y violencia. Careces de confianza original, angustia de perder algo o de no recibir algo que te da seguridad y bienestar. La Tierra la ves como un lugar que debe ser dominado y explotado para garantizar la supervivencia del hombre.

**Hipofunción:** Tu constitución corporal es débil, poca capacidad de resistencia física y anímica, te preocupas en exceso por muchas cosas de la vida, con sentimientos de inseguridad, sentimiento de no pisar tierra firme, no te las arreglas bien con los desafíos de la vida, te falta capacidad para imponerte y de estabilidad. La vida es como una carga y no como una alegría, añoras una vida más fácil, más agradable y menos exigente. Sentimiento de no pertenecer a la Tierra. Difícilmente captas la energía vital de la Tierra, a veces combinaciones con bloqueos del chakra sacro y del plexo solar. A veces anorexia y reacción de huida

**Posibilidades de purificación y activación:**

**Experiencia natural:** Siéntate en posición de loto o del sastre sobre la tierra desnuda y respira conscientemente su olor

**Terapia por el sonido:**

Forma musical: ritmos monótonos y acentuados. La música arcaica de los pueblos primitivos y sus danzas. Utilizar los sonidos de la naturaleza

Vocal: “u” movimiento dirigido hacia abajo, a tus raíces, a las profundidades del subconsciente y activa las energías terráqueas.

Mantra: LAM

**Cromoterapia:** el primer chakra se activa por un rojo transparente y brillante, da vitalidad, dinamismo y valor, si el rojo se mezcla con un poco de azul, te ayuda a penetrar instintos vitales con fuerza intelectual

**Gemoterapia:** también magnetita y cuarzo ahumado

Ágata: da seriedad, resistencia, equilibrio, ayuda a disolver emociones negativas y protege al ser interior, despierta la valoración del cuerpo y actúa sobre los órganos de la reproducción, da seguridad y protección, confianza y facilita los partos.

Hematites: da resistencia y fuerza, potenciador y edificante sobre el cuerpo, moviliza fuerzas ocultas, ayuda en estados de debilidad, sanación después de la enfermedad y formación sana de sangre y células

Jaspe sanguíneo o rojo: de colores verdes y rojo, te une con la fuerza y el amor de la “madre Tierra”, fortalece la sangre, da vitalidad y estabilidad, resistencia y paciencia, purifica y transforma el cuerpo físico da seguridad en el ciclo natural.

Granate: da energía activa, voluntad, autoconfianza y éxito, abre la vista para lo oculto y da clarividencia, estimula la sexualidad para que sea constructiva, colabora en las enfermedades de los órganos sexuales y estimula la circulación sanguínea.

Coral rojo: da energía vital fluida y fuerza. Favorece la hematopoyesis, da estabilidad., flexibilidad y seguridad en ti mismo.

Rubí: energía vivificadora, cálida y creativa, clarificación y la transformación, vínculo armónico entre el amor corporal y espiritual, entre la sexualidad y la espiritualidad.

**Aromaterapia:**

Cedro: el aroma áspero de su aceite te une con las fuerzas terráqueas y las esencias de la naturaleza, acopia energía y da tranquilidad y sensación de seguridad en la madre Tierra.

Clavo de especia: disuelve energías estancadas en este chakra, libera estructuras que constriñen, surgidas de la necesidad de la delimitación y seguridad y te ayuda a estar abierto a nuevas y frescas energías. Te produce transformación y renovación

**Yoga que actúa en el chakra:**

Hatha Yoga: desarrolla la conciencia con ejercicios y posturas físicas y ejercicios respiratorios

Kundalini Yoga: despierta la energía de la serpiente y en su ascenso, activa y vivifica todos los demás chakras.

# 10.- Segundo Chakra del tándem osacro o sacral o del ombligo, o hara (Svadhistana)

**Ubicación:** 3 cm debajo del ombligo, desde el ombligo hasta el bajo abdomen, encima de los genitales. En algunos libros se indica el chakra del bazo como 2º chakra (pero este es un secundario, que coincide en su funcionamiento con el 3º chakra). Esto es debido a la negación de la sexualidad.

**Significado:** estar en el lugar que a uno le es propio

**Color:**naranja

**Música:**Re, melódica, folclore

**Elemento:**Agua

**Función sensorial**: Gusto

**Símbolo:** Loto de 6 pétalos

**Principio básico:** Propagación creativa del ser

**Correspondencia corporal**: cavidad pélvica, órganos reproductores, vejiga, los humores o fluidos (sangre, linfa, jugos digestivos, esperma), próstata, bazo, vientre, vejiga, hígado (linfáticas), riñones, glándulas adrenales e intestino bajo

**Glándulas/órganos:**órganos sexuales (ovarios, testículos),

**Correspondencia astrológica:**

Cáncer/Luna: riqueza de sentimientos, sensibilidad, fertilidad

Libra/Venus: dedicación al tú, relaciones de pareja, sensorialidad, sensibilidad artística

Escorpio/Plutón: ambición sensorial, transformación de la personalidad con la superación del yo, en la unión sexual.

**Acciones:** sentir y percibir

**Obstáculos:** lujuria, tristeza, ilusión, miedo, desesperación

**Misión y funciones:**Centro de las emociones originales, de las energías sexuales y de las fuerzas creativas. Posición de Shakti (aspecto femenino de Dios en forma de fuerza creadora). El agua purifica y depura. Desintoxicadora y excretora de los riñones y la vejiga. Las relaciones interpersonales, el juego erótico, el abandono del ego y la mayor unidad mediante la unión sexual. Procreación, creatividad, sexualidad y relaciones con otros. Depósito de combustible energético (por ello hare kiri o matar la energía vital), asimilación del alimento, fuerza y vitalidad física, centro de la energía sexual centro de las sensaciones y emociones, deseo, placer.

**Enfermedades físicas:** trastornos renales y circulatorios, diabetes,nefritis

**Enfermedades psíquicas:** ansiedad, ilusión, anulación, impotencia

**Alimentos:** líquidos, frutas y vegetales anaranjados

**Funcionamiento armónico:**Al fluir naturalmente con la vida y los sentimientos, estarás abierto y serás natural con los demás. Gran alegría de la creación, y la vida te llena de asombro y entusiasmo. Tus sentimientos son originales, tus acciones creativas.Da ganas de vivir, fuerza vital activa, sexualidad libre de tabúes y gran capacidad creativa. Dar y recibir emociones, deseo, placer, amor sexual y pasional, cambio, movimiento, sensación de equilibrio, asimilación de nuevas ideas, sensación de estar centrado, buena salud, tolerancia, entrega, generosidad, abundancia, trabajo armonioso y creativo con otros, salud, familia, entrega, trabajar armoniosamente y creativamente con otros.

**Funcionamiento inarmónico:**La disfunción de este chakra se produce en la pubertad, si las fuerzas sexuales producen inseguridad, negación y rechazo de la sexualidad. Fantasías sexuales o de instintividad reprimida. Entiendes la sexualidad como una droga, tienes inseguridad y tensiones frente al otro sexo. Añoranza de una relación sexual satisfactoria. Almacena sentimientos de culpabilidad y humillación, exceso de comida o sexo (lujuria), confusión, dificultades sexuales, comportamiento irritable, distraído y molesto, confusión, despropósito, celos, envidia, afán de posesión, impotencia, problemas uterinos y urinarios, miedo, desesperación, tristeza, ilusión.

**Hipofunción:** Desde la niñez, tus padres reprimieron tu sensualidad y sexualidad y te faltó estimulación sensorial, contactos, caricias, y ternura y retraíste tus antenas en éste ámbito. En la pubertad bloqueaste las energías sexuales. Falta de autoestima, entumecimiento de emociones, frialdad de sentimientos sexuales, la vida te parece triste.

**Posibilidades de purificación y activación**

**Experiencia natural:**la luz de la luna o el contacto con agua transparente activan este chakra, la luna llena estimula tus sentimientos y te hace receptivo a mensajes de tu alma. Contemplar un curso de agua natural y transparente, bañarte en esas aguas, pequeños sorbos de una fuente, te liberan de bloqueos.

**Terapia por el sonido:**

Forma musical: música que despierte la alegría de vivir, ritmos fluidos y bailes populares y en pareja y cualquier música que aflore tus emociones. El canto de los pájaros, el murmullo del agua, el sonido de una pequeña fuente.

Vocal: “o” cerrada

Mantra: VAM

**Cromoterapia:**color naranja claro, da energía vivificadora y renovadora y libera emociones, favorece el sentido de autoestima, y despierta la alegría. En el Ayurveda el naranja es el color interior del agua.

**Gemoterapia:** calcita dorada, selenita

Cornalina: te une con la belleza y la fuerza creadora de la tierra. Activa la capacidad de expresión creativa.

Piedra lunar: te abre para tu riqueza de sentimientos interior. Absorbe el miedo a los sentimientos. Purifica las vías linfáticas bloqueadas.

**Aromaterapia:**

Ylang-ylang: refinado aceite que se extrae de las flores del árbol ylang-ylang, es uno de los afrodisíacos más conocidos, tiene un efecto relajador, dulce aroma, da sentimiento de seguridad.

Sándalo: aceite de madera de sándalo: para aumentar las energías sexuales y elevar la unión con la pareja amada hasta la experiencia espiritual. Estimula la fantasía y despierta la alegría por la acción creadora. Las vibraciones de esta madera, integran las energías espirituales.

**Yoga que actúa en el chakra:** Yoga tántrico: apertura de los sentidos mediante el “si” completo a la vida y elevación de la vivencia sexual.

# 11.- Tercer Chakra del plexo solar o centro umbilical o chakra del bazo, del estómago o del hígado (Manipura)

**Ubicación:** dos dedos por encima del ombligo, debajo de la caja torácica

**Significado:** ciudad de las joyas

**Color:**amarillo a dorado

**Música:**Mi, orquestal

**Elemento:**fuego

**Función sensorial**: Vista

**Símbolo:** Loto de 10 pétalos

**Principio básico:** Configuración del ser

**Correspondencia corporal**: parte inferior de la espalda, cavidad abdominal, sistema digestivo, estómago, hígado, bazo, vesícula biliary bilis (sistema digestivo y suprarrenal), sistema nervioso vegetativo y músculos, ojos y pies

**Glándulas:**páncreas (para el procesamiento y digestión del alimento, produce la hormona insulina, para el equilibrio del azúcar en sangre y para el metabolismo de hidratos de carbono. Las enzimas segregadas son importantes en el metabolismo de grasas y proteínas.

**Correspondencia astrológica:**

Leo/Sol: calor, fuerza, plenitud, aspiración al reconocimiento, poder y posición social

Sagitario/Júpiter: afirmación de experiencias vitales, crecimiento y ampliación, síntesis, sabiduría, integralidad

Virgo/Mercurio: subdivisión, análisis, adaptación, servicio, desinteresado, altruista

Marte: energía, actividad, imposición de la personalidad

**Acciones:** poder

**Obstáculos:** timidez, miedo a la gente

**Misión y funciones:**Es un chakra principal y varios secundarios. El fuego aporta luz, calor, energía y actividad y en el plano espiritual, purificación. Representa nuestro sol y el centro de energías, absorbemos la energía del sol, alimenta al cuerpo físico, es la zona donde fluye hacia fuer la energía emocional. Es el centro de la personalidad, donde se encuentra la identificación social, fuerza personal, voluntad de rendimiento y aspiración de poder y adaptación a las normas sociales. Purifica los instintos y deseos de los chakras inferiores, y manifiesta la plenitud espiritual de los chakras superiores. Está unido al cuerpo astral o cuerpo del deseo o de la ambición, portador de las emociones. El hígado analiza el alimento ingerido y separa lo inútil de lo provechoso, y transforma lo útil en sustancias aprovechables. Cuando está abierto, nos sentimos iluminados, alegres y satisfechos, y estamos sombríos al estar bloqueado. Esta sensación la proyectamos al mundo exterior, y así la vida nos puede parecer iluminada u oscura. La cantidad de luz dentro de nosotros, determina nuestra visión. La luz amarilla de la comprensión intelectual, se transforma en dorada de la sabiduría y plenitud. Con este chakra percibimos las vibraciones de otras personas. Si la luz dentro de nosotros es grande, irradia hacia fuera y produce una envoltura protectora.Para la afirmación, asimilación, lógica, centro del poder (poder personal y la voluntad) y la sabiduría, vitaliza el sistema nervioso simpático, procesos digestivos, metabolismo, emociones e interacción con otros y con el mundo que nos rodea. Es el chakra que entra en acción cuando estamos en peligro para lucha o huir

**Enfermedades físicas:** úlcera, diabetes, hipoglucemia, debilidad visual

**Enfermedades psíquicas:** sentimiento de superioridad, soberbia, egoísmo.

**Alimentos:** almidones, frutas y vegetales amarillos

**Funcionamiento armónico**: Sentimiento de paz, armonía contigo mismo y con la vida, te aceptas con todo tu ser, respetas los sentimientos y peculiaridades de los demás. La claridad que hay en ti, rodea a tu cuerpo y te protege de vibraciones negativas e irradia tu entorno. En combinación con 6º chakra y 7º abierto detectas las vibraciones de luz. Tus deseos se cumplen, atraes lo deseado. Armonía interna, nos relacionamos bien con la gente, en paz con las instituciones y podemos liberar la energía acumulada cuando pasamos miedo, voluntad, poder personal, autoridad, energía, dominio del deseo, autocontrol, resplandor, tibieza, iluminación, transformación, humor, risa, inmortalidad, emotividad controlada.

**Funcionamiento inarmónico:** Te gustaría influir en todo y controlar el mundo interior y el mundo exterior, intranquilidad e insatisfacción interiores. Te falta autoestima y buscas en la vida exterior esa satisfacción mediante un enorme impulso de actividad. Te falta serenidad interior. Buscas reconocimiento y riqueza externa y posiblemente tendrás éxito. Sentimientos viciosos e indeseados. Las emociones se estancan. Te exasperas fácilmente. La riqueza y el reconocimiento externo no te dan satisfacción duradera. Acumula energía para crear ansiedad y estrés, nos rebelamos contra la autoridad, posturas de niño chico, se abusa del poder personal (tomas más de lo que puedes utilizar o asimilar), emociones negativas como ira, miedo, odio, rabia, codicia, envidia, preocupación, pánico, problemas digestivos, tomar más de lo que uno puede asimilar y utilizar, énfasis en el poder o conocimiento, problemas digestivos, apatía, actividad excesiva, desequilibrios.

**Hipofunción:**te sientes derrotado y sin ánimo, ves por todas partes obstáculos que se oponen a tus deseos, tu personalidad estuvo obstaculizada desde niño por miedo a perder el reconocimiento de tus padres y educadores, has retraído tus sentimientos, has tragado cosas que no eres capaz de digerir. Has formado escorias emocionales. Tratas de ganar reconocimiento con la adaptación, lo que conduce al rechazo, integración deficiente de deseos y emociones vitales. Sensación en el estómago, te pones nervioso. Te gustaría cerrarte a nuevos desafíos

**Posibilidades de purificación y activación**

**Experiencia natural:**la luz del sol se corresponde con la luz, el calor y la fuerza de este chakra. Observar un campo de colza o de cereal maduro, y el girasol.

**Terapia por el sonido:**

Forma musical: se activa con ritmos ardientes, música orquestal y si hay hiperactividad música relajante

Vocal: “o” abierta

Mantra: RAM

**Cromoterapia:** amarillo claro y soleado. El amarillo acelera la actividad nerviosa y el pensamiento y favorece el intercambio con los demás. Contrarresta el sentimiento de fatiga interior, da jovialidad y soltura. Te ayuda a introducirte activamente en la vida. Favorece la digestión física y psíquica. Es sedante ante los problemas y enfermedades psíquicas, potencia las actividades intelectuales y favorece la sabiduría que solo nace de la experiencia.

**Gemoterapia:**

Ojo de tigre: favorece la capacidad visual, agudiza el entendimiento y te ayuda a reconocer los propios errores y a actuar en consonancia.

Ámbar: da calor y confianza, te transmite intuición, te ayuda en las empresas que emprendas, purifica y depura el organismo, efecto equilibrador del sistema digestivo y hormonal, purifica y potencia el hígado.

Topacio amarillo dorado: te llena de energía y luz del sol. Da conciencia, vigilia, claridad, alegría y vivacidad, elimina sentimientos y pensamientos turbios, estimula el cuerpo y favorece la digestión espiritual y corporal

Citrino: bienestar, calor y vivacidad, seguridad y confianza. Ayuda a procesar experiencias y a integrarlas en la personalidad. Aplicar la intuición y aporta plenitud. Favorece la excreción de toxinas y ayuda en trastornos digestivos y en diabetes. Activa la sangre y potencia la actividad nerviosa.

**Aromaterapia:**

Lavanda: la esencia tiene efecto sedante y relajante, disolución de emociones estancadas.

Romero: la esencia aromática y áspera, efecto vivificante y estimulante, para superar la pereza y disposición para la acción

Bergamota: se extrae de los frutos del árbol de la bergamota, y encierra mucha luz. Fresco y alimonado aroma, potencia las energías vitales, Da confianza y autoseguridad.

**Yoga que actúa en el chakra:** Yoga kármico: aspira al altruismo en la acción, sin pensar en los frutos y resultados personales de las acciones. El yogui se abre a la voluntad divina

# 12.- Cuarto Chakra del corazón o centro cordial (Anahata)

**Significado:** invulnerable o no afectable

**Ubicación:** centro del pecho, altura del corazón

**Color:**verde y también rosa y dorado

**Música:** fa, clásica, religiosa o new age

**Elemento:**aire

**Función sensorial**: Tacto

**Símbolo:** Loto de 12 pétalos

**Principio básico:** Entrega del ser

**Correspondencia corporal**: corazón, cavidad torácica, zona inferior de los pulmones, sangre y sistema circulatorio, piel.

**Glándulas:**glándula timo (regula el crecimiento y controla el sistema linfático, estimula el sistema inmuno defensivo), sistema circulatorio, brazos, manos, piel, pulmones, sangre

**Correspondencia astrológica:**

Leo/Sol: calor sentimental, cordialidad, generosidad

Libra/Venus: contacto, amor, armonía

Saturno: superación del ego individual para el amor desinteresado.

**Acciones:** amar

**Obstáculos:** ansiedad, inquietud, superficialidad, aturdimiento, envidia.

**Misión y funcionamiento:**punto central del sistema de chakras, se unen los 3 centros inferiores físico-emocionales con los 3 centros superiores psíquico-espirituales. Su símbolo es el hexágono, representa como se penetran las energías de los 3 chakras superiores y los 3 inferiores. Capacidad de enfatizar y sentir con, compatibilizar estados de ánimo, dejarse tocar, estar en contacto con las cosas, percibir la belleza de la naturaleza y la armonía de la música, del arte gráfico y de la poesía Se transforman en sentimientos las imágenes, las palabras y los sonidos. La misión de este chakra, es la unión por el amor, el contacto íntimo, la unicidad, armonía y amor. Es el centro del amor verdadero e incondicional, un amor que no se puede tener o perder. En combinación con los chakras superiores, se convierte en Bhakti, el amor divino, al conocimiento de la presencia divina en la creación. El camino del corazón, pasa a través del sí pleno de amor y comprensión, hacia nosotros y a los demás y a la vida, así los sentimientos negativos se disuelven. Ante la enfermedad, le dedicas amor al órgano o parte enferma, para acelerar la sanación. Es un gran potencial de transformación y de curación. Es un centro cuya fuerza irradia al exterior, efecto curativo y transformador. El verde es el color de la curación, de la armonía y simpatía. El chakra se ve verde claro y luminoso cuando tiene una capacidad curativa marcada y cuando ve el aura dorada con irisaciones rosas, indica que vive en el amor puro, entregado a lo divino. Este chakra se denomina la puerta al alma, pues podemos entrar en contacto con las chispas divinas que hay en nosotros. Va emparejado con la apertura del chakra frontal, puesto que la entrega nos hace sensibles a la creación. Al desarrollar el 4º chakra, también se desarrollan facultades del 6º chakra. Compasiónpor los demás sin identificarte con su dolor, gozo, amor incondicional (sin esperar nada a cambio), circulación de la sangre, armonía, devoción, altruismo, paz, participación, equilibrio, ternura, apertura, unión, generosidad, da energía a la sangre y al cuerpo físico. Puente entre los 3 chakras superiores e inferiores, transmuta la energía entre ellos. Es el más importante después de la corona, la energía Reiki, entra por ambos.

**Enfermedades** físicas: hipertensión, enfermedades cardiacas y pulmonares

**Enfermedades psíquicas:** indiferencia, rechazo, egoísmo, masoquismo

**Alimentos:** frutas y vegetales verdes

**Funcionamiento armónico:**amor incondicional y divino, transformas tu mundo y unes a las personas, las reconcilias y las curas, irradias calor, cordialidad, jovialidad, que abre los corazones, da confianza y alegría, libre de conflictos y dudas. Amas por el amor en sí, desde la alegría de dar, sin esperar nada a cambio. Ya no contemplas la vida como algo separado de ti. Capacidad de perdón, compasión, entendimiento, equilibrio, conciencia de grupo, unidad con la vida, aceptación, paz, alegría, franqueza, armonía, respeto, sentido del honor, satisfacción, capacidad de perdón, gratitud, los maestros se relacionan con los discípulos mediante la devoción.

**Funcionamiento inarmónico:**te gustaría dar, sigues esperando reconocimiento y confirmación a cambio de tu amor, y te decepcionas si tu esfuerzo no se ve recompensado. Lo tierno y suave te desconcierta, te dices a ti mismo que no necesitas del amor de los demás. Falta de autoestima(pena hacia sí mismo), dolor e inestabilidad emocional, egoísmo, represión del amor, incapacidad de amar, desequilibrios, sensación de ser atacado, problemas cardiacos, circulatorios y pulmonares, desesperanza, melancolía, caos…

**Hipofunción:**Vulnerable y dependiente del amor y la simpatía de los otros, si eres rechazado te sientes afectado, te sientes triste y deprimido, te gustaría dar amor, pero por miedo a un nuevo rechazo no encuentras la forma. Frialdad de corazón, estás descompensado y sufres depresiones.

**Posibilidades de purificación y activación**

**Experiencia natural:**paseo silencioso por la naturaleza, cualquier flor que de mensaje de amor y alegría. Las flores rojas. El cielo teñido de rosa con formaciones nubosas

**Terapia por el sonido:**

Forma musical: música clásica, nueva era o música sacra, danzas sagradas o meditativas

Vocal: a, el sonido más abierto de todos, máxima plenitud “ah”. Yace la aceptación sin prejuicios, es la vocal que más utilizan los bebés.

Mantra: YAM

**Cromoterapia:**

Verde: de las praderas y bosques: da armonía y empatía, ánimo conciliador, sentimiento de paz, regenerador del cuerpo, espíritu y alma

Rosa: disuelve espasmos, despiertan sentimientos de amor y ternura, y da sentimiento infantil de felicidad. Estimula la actividad creadora.

**Gemoterapia:** malaquita y aventurina verde

Cuarzo rosa: suavidad, ternura y amor, envuelve el alma y sana heridas. Abre el alma cada vez más al amor.

Turmalina rosa-roja: abre y ensancha el corazón, la conciencia, el aspecto alegro y jovial del amor, la manifestación femenina del amor divino, belleza de la creación, jovialidad

Kunzita: se une con el rosa del amor y el violeta del 7º chakra que unifica con lo divino. Abre el chakra al amor divino. Altruismo y percepción. Proporciona orientación.

Esmeralda: es el amor del universo. Da paz y armonía, atrae energías curativas, regenera, rejuvenece, refresca y tranquiliza.

Jade: suave luz verde, da paz, armonía, sabiduría de corazón, justicia, modestia, relaja y serena el corazón. Descubrir la belleza de todo, estima y amor por la creación. Elimina la intranquilidad y el desconcierto. Sueños apacibles.

**Aromaterapia:**Esencia de rosas: curan las heridas del corazón, manifestación del amor, belleza y armonía. Alegría sensorial

**Yoga que actúa en el chakra:** Yoga Bhakti: lleva al amor a Dios y entrega a él, profundiza los sentimientos y se dirige hacia Dios, lo ve en todas las cosas.

# 13.- Quinto Chakra de la garganta o cuello o centro de comunicación (Vishuddha)

**Significado:** purificación

**Ubicación:** garganta, entre la nuez y la laringe

**Color:**azul cielo, argenta y verde azulado

**Música:**sol, canto, sonido de la caracola

**Elemento:**éter

**Función sensorial**: Oído y gusto

**Símbolo:** Loto de 16 pétalos

**Principio básico:** Resonanciacon el ser

**Correspondencia corporal**: Cuello, zona cervical, barbilla, orejas, aparato del habla, conductos respiratorios, bronquios, zona superior de pulmones, esófago, hombros y brazos.Garganta, hipotálamo, boca, oídos, nariz,

**Glándulas:**Tiroides y paratiroides, (crecimiento del esqueleto y órganos internos, equilibrio entre crecimiento físico y psíquico, regula el metabolismo, la forma y velocidad para transformar el alimento, metabolismo del yodo y equilibrio del calcio en la sangre y tejidos)

**Correspondencia astrológica:**

Geminis/Mercurio: comunicación, intercambio de conocimientos y experiencias

Marte: automanifestación

Tauro/Venus: Sentido de espacio y forma

Acuario/Urano: inspiración divina, transmisión de sabiduría y conocimientos superiores, independencia.

**Funciones:** comunicación, expresión (lo que pensamos –cerebro- y sentimos –corazón-) y la inspiración. Está unido con un chakra secundario menor que está en la nuca (hacia atrás) y a veces se consideran como un único chakra. El 5º chakra es importante en la unión de los centros de la cabeza con los chakras inferiores, es el puente entre nuestro pensamiento y nuestro sentimiento, entre los impulsos y reacciones que tenemos a los mismos y transmite los contenidos de todos los chakras al mundo exterior, manifestamos todo lo que vive en nosotros, la risa, el llanto, los sentimientos de amor y de alegría, de angustia de ira, intenciones y deseos, ideas, intuiciones y la percepción del mundo interior. El éter es el elemento fundamental a partir del cual se forman los demás, es también el portador del sonido y de la palabra hablada, el transmisor de la información en todos los planos. Nos comunicamos con la palabra, mímica, música, arte gráfico, danza,… La creatividad del chakra sacro se une en el 5º chakra con la energía de los demás. Solo podemos expresar aquello que encontramos en nosotros, nos permite la autorreflexión y conforme desarrollamos este chakra, somos más conscientes de nuestro cuerpo mental, y podemos separar su funcionamiento del cuerpo emocional, etérico y del físico. Los pensamientos ya no son rehenes de nuestros sentimientos y sensaciones físicas, puedes tener un conocimiento objetivo. Vamos a percibir la voz interior y recibimos su inspiración. Vamos a descubrir nuestra función en la vida, nuestro dharma, recogemos información de ámbitos no materiales y de dimensiones superiores. También nos permite este chakra la aceptación, cómo nos relacionamos con los demás, contemplación, clarividencia, creatividad, habla, sonido, vibración. Uno de los chakras con más problemas (nos condicionan de pequeños a suprimir lo que queremos expresar (pensamientos y emociones) sustituyéndola por silencio o por lo que la sociedad quiere oír. Sonido, voz, palabra, escucha, expresión, verdad

**Acciones:** hablar

**Obstáculos:** aversión, timidez, embarazo, apego

**Enfermedades físicas:** dolorde garganta, tortícolis, traqueítis, tonsilitis, otitis, resfriado, dolor y trastornos del oído

**Enfermedades psíquicas:** fobias, terrores, tendencia a mentir, timidez, cabezonería, rigidez, inhibiciones

**Alimentos:** frutas y vegetales de color azul/púrpura

**Funcionamiento armónico:**Expresar sin temor tus sentimientos, pensamientos y conocimientos interiores. Estás en condiciones de revelar tus debilidades y mostrar tus puntos fuertes. Actitud sincera. Te expresa de forma creativa con todo tu ser, puedes guardar silencio cuando es indicado, don de escuchar a los demás con el corazón y con comprensión interior. Trasmites tu intenciones de la forma más eficaz para cumplir tus deseos, y puedes decir “no” cuando lo pienses, no te dejas convencer, conservas tu independencia, libertad y autodeterminación, ausencia de prejuicios y amplitud interior, te abren a las dimensiones no materiales, recibes a través de la voz interior, información que te conduce por tu camino en la vida y te entregas con total confianza a esta guía. Puedes entrar en comunicación con seres de otros ámbitos, tu expresión creativa, transmite sabiduría y verdad, desde tu independencia interior y libre manifestaciónde tu ser, nace en ti una profunda alegría y sentimiento de plenitud e integridad. Expresar lo que sientes y piensas sin miedo a herir, expresar la creatividad generada en el 2º chakra, liberas pensamientos y emociones, comunicación verdadera, poder en la palabra, lucidez en los sueños, artista, integración, paz, verdad, conocimiento, sabiduría, lealtad, honestidad, confiabilidad, gentileza, suavidad, poder de la palabra hablada.

**Funcionamiento inarmónico:**Se altera el entendimiento entre la cabeza y el cuerpo, es difícil reflexionar sobre tus sentimientos, tienes acciones irreflexivas o te niegas al derecho a la vida, y la sabiduría de tu mundo sentimental. Los sentimientos y angustias te impiden verte y mostrarte tal como eres y expresar libremente tus pensamientos, sentimientos y necesidades más interiores, y tratas de disimular con palabras y gestos tras los que se oculta tu auténtico ser. Tu lenguaje es poco elaborado y grosero, objetivo y frío, tartamudeas, tu voz es alta, y tus palabras no tienen profundidad. Intentas aparentar fortaleza a cualquier precio**,** te presionas con exigencias, te encoges de hombros y encoges el cuello. Son personas que abusan de su palabra y de su capacidad de expresión para manipular y atraer hacia sí la atención. Les falta franqueza, amplitud interior e independencia. Existe la posibilidad de que poseas profundos conocimientos interiores, pero por miedo no te atreves a vivirlos y manifestarlos.Problemas de comunicación y habla, conocimiento mal utilizado, sensación de enclaustramiento, ignorancia, falta de discernimiento, depresión, problemas de tiroides, falta de deseos de cambiar, ignorancia espiritual, testarudez, miedo, rabia no expresada y falta de auto-estima al no poder expresar, se acumulan como energías dañinas.

**Hipofunción:**dificultad para mostrarte, manifestarte y representarte. Te retraes, tímido, callado y retraído, hablas sólo sobre cosas sin importancia de tu vida. Cuando debes exteriorizar, se te hace un nudo en la garganta, tartamudeo. Estás inseguro frente a otras personas y temes lo que piensen de ti y te orientas hacia su opinión y a veces no sabes ni lo que quieres tú. Aparece rigidez y solo consideras como realidad el mundo exterior.

**Posibilidades de purificación y activación**

**Experiencia natural:**el azul claro del cielo despejado, te tumbas relajado al aire libre y el espíritu se abre y se hace transparente, se disuelve cualquier estrechez y rigidez, estás dispuesto a recibir mensajes celestiales. El reflejo del cielo en un curso de agua, amplían y liberan también tus sentimientos. El murmullo de las olas tiene mensajes de tus emociones y sensaciones ocultas hasta tu consciente

**Terapia por el sonido:**

Forma musical: música y cantos con tonos superiores, danzas sagradas y meditativas acompañadas de canto. Nueva Era con efectos acústicos, dan liberación y amplitud y abre el oído interior.

Vocal: “e” activa el chakra, une el corazón y el entendimiento (este sonido exige la máxima presión de la voz, fortalece la energía de la “ex” presión

Mantra: HAM

**Cromoterapia:** azul claro y transparente, te da tranquilidad y amplitud y te abre a la inspiración espiritual

**Gemoterapia:** turquesa, topacio azul, aguamarina, zafiro, celestina

Agua marina: color azul luminoso como el mar, en el que se refleja el cielo despejado, ayuda al alma a convertirse en un espejo para la infinita amplitud del espíritu, favorece la comunicación con el yo interior y da luz y transparencia al alma, aporta pureza, libertad y amplitud. Expresas libre y creativamente este saber. El alma puede convertirse en un canal para el amor desinteresado y la fuerza curativa.

Turquesa: azul del cielo y verde de la tierra, ayuda a expresar ideas y conocimientos intelectuales y a integrarlos en la vida, atrae energías positivas y protege el cuerpo y el alma de influjos negativos.

Calcedonia blanca y azul: efecto positivo sobre el tiroides, influencia sedante y equilibradora del estado de ánimo, reduce la irritabilidad y la hipersensibilidad, te abre a la inspiración interior, automanifestación por medio del lenguaje y escritura.

**Aromaterapia:**

Salvia: aroma fresco y áspero, te envía vibraciones curativas donde mora el lenguaje, disuelve las contracciones del chakra, y te ayuda a transmitir la intención de nuestra alma.

Eucalipto: aroma refrescante, da transparencia y amplitud, nos abren para la inspiración interior, nos dotan para la automanifestación, originalidad y creatividad.

**Yoga que actúa en el chakra:** yoga mántrico: los mantras son sílabas meditativas, se pueden repetir mentalmente, en alto o se cantan. La vibración del mantra transforma el pensamiento y el sentimiento.

# 14.- Sexto Chakra, chakra frontal o del tercer ojo, ojo de la sabiduría u ojo interior o chakra de las órdenes (Ajna)

**Significado:** conocer, percibir, ordenar

**Ubicación:** centro de lafrente, entre las cejas, dedo por encima de la base de la nariz

**Color:**Añil, amarillo y violeta

**Música:**la, new age, clásica

**Elemento:**Luz

**Función sensorial**: Sentidos, y percepción extrasensorial

**Símbolo:** Loto de 96 pétalos

**Principio básico:** Conocimiento del ser

**Correspondencia corporal**: rostro, ojos, oídos, nariz, senos paranasales, cerebelo, sistema nervioso central. Sistema nervioso simpático/hipotálamo y cerebelo

**Glándulas:** pituitaria (hipófisis) o glándula maestra, con su actividad secretora controla las demás glándulas

**Correspondencia astrológica:**

Mercurio: conocimiento intelectual, pensamiento racional

Sagitario/Júpiter: pensamiento holístico, conocimiento de las relaciones interiores

Acuario/Urano: pensamiento de inspiración divina, intuición superior, conocimiento súbito

Piscis/Neptuno: capacidad de imaginación, intuición, acceso mediante la entrega a la verdad interior.

**Funciones:** Percepción consciente del ser, fuerza psíquica superior, capacidad intelectual de diferenciación, recuerdo y la voluntad, control del sistema nervioso central, pensamiento racional o intelectual (radiación amarilla) y la intuición (azul oscuro transparente), la percepción extrasensorial (violeta). Generalmente nuestros pensamientos son controlados por las emociones no liberadas, por juicios y prejuicios propios y ajenos. Generalmente nuestro espíritu no es quien domina, sino el servidor de nuestros pensamientos cargados de emociones. Con el desarrollo de la conciencia y la apertura del tercer ojo, podemos imaginar para cumplir una idea o deseo, podemos emitir energías curativas y efectuar curaciones a distancia. Se desarrolla la intuición mediante la visión clarividente. Conocimiento de nosotros mismos, vitaliza el cerebelo (cerebro inferior), sistema nervioso central, visión, centro de la intuición, sabiduría, asiento de la voluntad y de la clarividencia, comunicación entre la fuente y nosotros mismos, la espiritualidad, nuestro lado femenino, donde se realiza el despertar de la conciencia, muy importante en las iniciaciones de Reiki, voluntad, determinación, inspiración, plenitud, integración, síntesis, vista, orden

**Acciones:** ver, observar, reconocer, ordenar

**Obstáculos:** pensamientos coactivos, violencia

**Enfermedades físicas:** jaquecas, ceguera, pesadillas, tensión ocular, zumbidos, vista desenfocada

**Enfermedades psíquicas:** neurosis

**Alimentos:** frutas y vegetales azul púrpura

**Funcionamiento armónico:**El sexto chakra funciona bien incluso cuando no esté completamente desarrollado, eso se muestra en un entendimiento despierto y en las habilidades intelectuales, y el tercer ojo está abierto, cuando hay una conciencia avanzada. Podrás tener visualización y captarás intuitivamente. Tu espíritu estará concentrado y abierto para las verdades místicas, te darás cuenta de que las manifestaciones exteriores son sólo un símil, tu pensamiento será llevado por el idealismo y la fantasía, y verás como tus pensamientos se cumplen espontáneamente. Cuanto más se desarrolle el tercer ojo, más descansará tu pensamiento. Aumentará la clarividencia, intuiciones, percibirás el mundo de una forma nueva, los límites de tu comprensión racional se ampliarán, el pensamiento será holográfico, e integrarás toda la información. Realización del alma, intuición, discernimiento (entendemos sin necesidad del proceso mental), comunicarnos con nuestro yo interior, imaginación, clarividencia, concentración, serenidad, sabiduría, devoción, percepción de la realidad más allá de la dualidad, conocimiento del ser, inspiración, alta espiritualidad, tranquilidad, sabiduría.

**Funcionamiento inarmónico:**Pesadez de cabeza, vives casi a través del intelecto y la razón, sólo das validez a las verdades que transmite tu pensamiento racional. Análisis sagaz, pero falta de visión holística, solo das validez a lo que captas con el entendimiento y rechazas el conocimiento espiritual por acientífico, intentas influir en las personas con la fuerza del pensamiento, y suele estar alterado a la vez el plexo solar y el chakra cordial y el coronal estará poco desarrollado. Sensación de aislamiento y no encuentras satisfacción. Las energías mal dirigidas en el 6º chakra aparece cuando el chakra radical, está alterado y otros que están bloqueados.Exceso de actividad mental, poca concentración, miedo, cinismo, tensión, dolores de cabeza, problemas oculares, pesadillas, estar desligado del mundo, falta de percepción de nuestro verdadero ser, errores de juicio

**Hipofunción:**solo tienes como realidad el mundo exterior visible, tu vida está determinada por deseos materiales, necesidades corporales y emociones no reflexivas. Rechazas las verdades espirituales. Pierdes fácilmente la cabeza, eres olvidadizo. Las alteraciones de visión son una llamada de atención para mirar hacia el interior. Tus pensamientos pueden ser poco claros y confusos.

**Posibilidades de purificación y activación**

**Experiencia natural:**Contemplación del cielo nocturno azul y plagado de estrellas, abre el espíritu a la inmensidad.

**Terapia por el sonido:**

Forma musical: sonidos que tranquilizan el espíritu y lo abren, y evocan imágenes y sensaciones de amplitud cósmica. Nueva Era, clásica de Oriente y Occidente, Bach.

Vocal: “i”

Mantra: KSHAM

**Cromoterapia:** añil transparente, da tranquilidad al espíritu, transparencia y profundidad, potencia y cura los sentidos.

**Gemoterapia:** cuarzo, amatista, fluorita, turmalina

Lapislázuli: azul, con inclusiones doradas de pirita, vivencia de seguridad. Da intuición y visión interior. Transmite profunda alegría.

Zafiro añil: claro y transparente, abre el espíritu para el saber cósmico y las verdades eternas. Depuración, transformación y renovación del alma.

Sodalita: azul oscuro, clarifica el entendimiento, pensamientos profundos, serenidad y fortalece los nervios. Transmite confianza.

**Aromaterapia:**

Menta: disuelve bloqueos en el tercer ojo, claridad, vivacidad y promueve la fuerza de concentración.

Jazmín: aroma sutil y aflorado.

**Yoga que actúa en el chakra:**

Yoga jnana: discernimiento intelectual entre lo real y lo irreal, lo eterno y perecedero, la realidad inmutable.

Yoga yantra: los yantras son representaciones figurativas, por figuras geométricas

# 15.- Séptimo Chakra, corona, centro de la coronilla o flor de loto de mil pétalos (Sahasrara)

**Significado:** loto de mil pétalos

**Ubicación:** coronilla, encima de la cabeza en el centro

**Color:**violeta, blanco o dorado

**Música:**si o silencio

**Elemento:**pensamiento, voluntad

**Función sensorial**: Gusto

**Símbolo:** Loto de 960 pétalos y en su interior 12 pétalos

**Principio básico:** Ser puro

**Correspondencia corporal**: cerebro, sistema endocrino, corteza cerebral, sistema nervioso central, cráneo, ojo derecho.

**Glándulas/órganos:** glándula pineal (epífisis), no se conoce Del todo, pero parece que influye en todo el organismo. Si falla, se produce madurez sexual prematura),

**Correspondencia astrológica:**

Capricornio/Saturno: intuición, penetración con luz divina

Piscis/Neptuno: disolución de límites, entrega y unificación

**Funciones:**Se asienta la perfección suprema del hombre. Brilla con todos los colores del arco iris, pero predomina el violeta (color de la meditación y la entrega). Se reúnen todas las energías de los centros inferiores (las energías vibran con las frecuencias más altas). Aquí estamos unidos al ser divino, y nuestro campo energético está fundido con el campo energético universal. El conocimiento que obtenemos a través de este chakra, va más allá del que proporciona el tercer ojo. Vitaliza el encéfalo superior y unifica las actividades espirituales. Camino principal por donde entra la energía de Reiki y nuestra energía vital. Representa el conocimiento, espiritualidad, nuestra conexión con las energías superiores, conexión con la fuente de dios, libertad, paz, alegría, liberar, unificar, informar y comprender

**Acciones:** transcender

**Obstáculos:** vacío, miedo, duda

**Enfermedades físicas:** jaqueca, inflamación cerebral

**Enfermedades psíquicas:** fobias, psicosis, depresión, confusión mental, dificultad de aprendizaje

**Alimentos:** ayuno, frutas o vegetales violeta (púrpura)

**Funcionamiento armónico:**En este chakra, no hay bloqueos, tan solo puede estar más o menos desarrollado, cuando se abre, vives más momentos en los que se elimina la separación entre tu ser interior y la vida exterior. Tu conciencia está en calma y distendida, es la auténtica esencia del ser puro omnipresente. Puede aparecer la iluminación y no existe camino de regreso en tu evolución, tienes la sensación de haber despertado de un largo sueño, y de estar viviendo la realidad ahora, y sabes que esta es tu auténtica esencia, la única realidad permanente. Tu yo individual, se convierte en tu yo universal. La luz que irradias, abre el corazón de los seres que son sensibles a la presencia divina. Vives el vacío máximo, uy lo que considerabas real se convierte en una ilusión. Esta esencia divina de la vida es pura felicidad Es la oportunidad para ir hacia el interior (es la primera etapa de los niños, viviendo en la conciencia de una unidad indivisa). Unificación del Ser Supremo con la personalidad humana, unidad con lo infinito, experiencia de verdad, conciencia y dicha, inspiración, sabiduría divina, entendimiento, idealismo, servicio desinteresado, percepción más allá del espacio y el tiempo, irradiación de felicidad sin límites, continuidad y consistencia en la experiencia de la conciencia, visión de auras y de la luz interior, iluminación, contacto permanente con las fuerzas superiores, transcendencia de los sentidos, conexión con todo los que nos rodea, sentimos nuestra espiritualidad, nuestro verdadero yo. Llenos de vitalidad y energía divina, voluntad espiritual

**7º Chakra predominantemente cerrado:**Sensación de separación de la plenitud del ser, y no estás libre de angustia (y por eso se te siguen bloqueando los chakras y no pueden desplegar sus posibilidades y las energías no vibran en consonancia y no hay plena armonía entre ellos. No te abres a las verdades espirituales y aparecen sentimientos de inseguridad y desorientación. Falta de sentido en tu vida interior, falta de inspiración, confusión, depresión, engaño, alienación, poca disposición para servir, cambios constantes de humor, senilidad, dolores de cabeza, orgullo, sensación de ser una víctima de las circunstancias, sensación de soledad, desconexión e incomprensión de por qué estamos aquí, quien somos y la razón de nuestra existencia.

**Posibilidades de purificación y activación**

**Experiencia natural:**Cima de una montaña elevada, la proximidad del cielo

**Terapia por el sonido:**

Forma musical: El silencio y así nuestro ser está receptivo y vigilante, fuerza del amor y la armonía. Cualquier música que te lleve a él.

Sonido “m”, zumbido perenne

Mantra: OM

**Cromoterapia:** violeta (provoca la transformación del espíritu y el alma y los abre a dimensiones espirituales, disuelve las limitaciones) y blanco (contiene el espectro entero con todos los matices cromáticos, abre el alma a la luz, al conocimiento, y a la curación divina)

**Gemoterapia:** fluorita púrpura, celestina

Amatista: fuego rojo de la actividad y la luz azul de la sensibilidad, el silencio y la amplitud. Tranquilidad llena de vida, disuelve angustias, e inarmonías y transmite confianza. Dirige el espíritu hacia la infinitud y favorece la meditación y la inspiración.

Cristal de roca o de cuarzo: aporta claridad y luz al espíritu y promueve el conocimiento espiritual, ayuda al alma a unirse con el alma universal, disuelve los bloqueos.

**Aromaterapia:**

Olíbano: el incienso de la resina del olíbano tiene efecto sublimador sobre el espíritu y el alma y purifica la atmósfera, deja atrás lo cotidiano y eleva el alma.

Loto: flor de loto, es un símbolo de belleza y perfección espiritual, hunde las raíces en el lodo y se eleva con su flor por encima de él y su esencia permanece intacta. El aroma porta este mensaje. Dirige el alma sensible y dispuesta por el camino hacia la unidad con Dios.

# 16.- Posibilidades para purificar y activar los chakras

La apertura de los chakras es un viaje hacia ti mismo, hacia la vida y hacia Dios, es un método holístico de desplegar todo tu potencial como persona. Terapia viene del griego “therapeua” y significa prestar apoyo a alguien en su camino: y los aromas, sonidos, colores, piedras preciosas pueden sernos de ayuda hacia la apertura de los chakras, emparejados con un proceso interno de maduración y crecimiento.

Cuando en la terapia desatas bloqueos, vuelves a revivir experiencias o sentimientos que causaron los bloqueos, no las enjuicias.

Hay que prestar atención a la apertura y armonización del chakra cordial (punto central del sistema de chakras, donde reside el amor y te abre a la vida y a otras personas, y es capaz de neutralizar las tensiones). Abriendo el chakra cordial, también se abren los demás chakras. No rechaces nada, contempla todo con franqueza y amor, e integra en tu vida todas las experiencias.

La luz blanca incolora se difracta en los 7 colores del espectro, de cuyas combinaciones se obtiene toda la riqueza cromática de nuestro mundo, así por ejemplo con un tono rosa suave, se despierta el chakra cordial, una sensación de suavidad y de amor, un cuarzo rosa provocaría una resonancia oscilatoria semejante o una suave melodía de un arpa o un violín.

16.1.- Experiencia natural

La naturaleza actúa sobre los chakras, armonizándolos y activándolos, con la belleza de los paisajes, las aguas, animales, flores, plantas, se une a las vibraciones de los 3 chakras inferiores. En combinación con los 3 chakras superiores, la belleza del planeta, ayuda a estabilizar las energías de estos. El cielo con sus cambiantes colores, luces y estrellas, eleva los 3 chakras inferiores y ayuda al funcionamiento original a los 3 chakras superiores. En el chakra cordial, la belleza del cielo y la tierra se une con sus vibraciones en el amor. Las experiencias naturales actúan sobre ti en una actitud de silencio interior, de receptividad y de agradecimiento y esto te abre para la vida.

16.2.- Terapia por el sonido

El sonido son vibraciones que se hacen audibles, y si nuestro oído pudiera percibir todas las frecuencias, oiríamos la música de las flores y las plantas, de las montañas y los valles, el cántico del cielo y las estrellas y la sinfonía de nuestro cuerpo. Toda la vida de la creación es sonido. Con la espectroscopia, por ejemplo se hace audible la floración de una flor. Los sonidos los podemos aprovechar para devolver el equilibrio a nuestras energías y aportar un estado de armonía. Pero no toda la música es adecuada para este fin. Puede tener efecto relajador y sedante y llevarnos a un estado de equilibrio y de armonía, pero los sonidos inarmónicos, generan nerviosismo y agresividad o sensación de desconcierto o desánimo.

Con la música clásica las gallinas ponen más huevos y las vacas dan más leche, con música rock, disminuye.

Las plantas con música rock se entristecen y crecen en sentido opuesto a los altavoces, en cambio con la música clásica, crecen más rápido y dan más hojas y frutos. Las plantas prefieren la música de Bach y se inclinan formando un ángulo de 35º en dirección al altavoz. La música del sitar árabe también tiene muy buena influencia (inclinación de 60º) y las plantas que estaban cerca del altavoz, los envolvía. En cambio reaccionan de forma neutra al folk y al country.

Lo que funciona para las plantas y animales, también nos influye a nosotros. Hay que seleccionar cuidadosamente. Puedes poner fragmentos de 3-5 minutos para cada uno de los chakras, comenzando por el centro radical, hasta el 7º. Cada centro energético tiene asignado un tono determinado: Do profundo y mayo para el 1º chakra, Re mayor para el 2º, Mi para el 3º, Fa para el 4º, Sol para el 5º, La para el 6º y Si para el 7º. Hay música para meditación de cada chakra. Te sientas y te tumbas o en postura de loto, sastre o diamante (sentado en los talones), para que las energías fluyan, y te abres a la música y dejas que las vibraciones modifiquen las vibraciones de tu cuerpo y de tu alma, permite las imágenes y los sentimientos que se desencadenen y vas ascendiendo por los chakras. Finalmente, te quedas en silencio. También es recomendable el baile y el canto. Por la teoría de los armónicos, sabemos que en cada tono están contenidos los demás, aunque nosotros no lo percibimos. En la India, la “m” la consideran vocal. Canta cada vocal 3 veces con intensidad normal, dirigiendo la atención al chakra correspondiente (u para el 1º, o cerrada para el 2º, o abierta para el 3º, a para 4º, e para 5º, i para 6º y m para 7º). En las vocales del alfabeto, está todo el cosmos. Otra forma terapia con sonido, es el canto de mantras, son sílabas meditativas que actúan a través de su vibración. Puedes utilizar los mantras bija (significa cimiento, fuerza radical, la fuerza que hay detrás de toda manifestación), estos son: LAM para 1º chakras, VAM para 2º, RAM para 3º, YAM para 4º, HAM para 5º, KSHAM para 6º y OM para 7º, o puedes recitarlos interiormente. Te ayuda, utilizar telas y ropas naturales, todo genera su propia música, y las sustancias artificiales, crean disonancias. Las personas sensibles, no se encuentran bien en el mundo del plástico y ropa sintética.

16.3.- Cromoterapia

Los colores son sonidos que se han hecho visibles, vibran con frecuencias más elevadas de las que puede percibir nuestro oído y para percibirlas necesitamos el ojo. Los colores tienen una poderosa influencia. Las vibraciones cromáticas, las podemos percibir consciente o inconscientemente a través de los chakras. Si lo hacemos conscientemente, podemos aprovechar su efecto. Son los colores espectrales de la difracción de un rayo de luz, los que se asigna a cada chakra. En la naturaleza se hace visible al pasar por la gota de lluvia y en el arco iris. Son los colores espectrales de forma más pura. En la práctica terapeuta, se puede poner planchas de cristal tintadas, o una lámpara de escritorio con láminas de papel de color, e irradiar esa luz, 5-10 min. en cada chakra.

Existe también radiadores de piedras preciosas, el rayo atraviesa la piedra preciosa y alcanza la cualidad vibratoria específica y óptima. Ya los griegos y egipcios, ponían al paciente y colocaban telas de colores para repercutir favorablemente en las enfermedades. Es importante el color de la lencería y del color de la cama. Si te sientes débil, pon cortinas rojas, papeles, flores, bebidas rojas (zumo de remolacha). Por eso la sangre es roja (relacionado con la energía y la actividad), las rosas atraen a los insectos, o las luces neón de un club nocturno,… (En la sexualidad, expresa instinto físico, en cambio el naranja, es del 2º y invita al placer de sensualidad más refinado, alegría vital más profunda, invita al erotismo con sentimientos de amor. Ejemplo: monja que utilizaba ropa interior roja, y tenía problemas en zona dorsal inferior, sobrecarga de energía, al cambiar a violeta, lo transformaba espiritualmente, y con el azul, lo amortiguaba. Para activar el chakra cordial: rosa suave, flores o con gafas rojas para ver el mundo rosa, bombillas rosas, velas, aditivos para el baño, cuarzo rosa por la casa, pintura de las paredes, cortinas, tapicería. Color de la ropa de las niñas: cualidad femenina, desarrolla refinados impulsos de amor. Si no tienes predilección cromática, utiliza el blanco incoloro, la luz blanca pura (no luz de neón), contiene el espectro cromático, o la luz solar natural, así aprovechas todo el espectro cromático. Los egipcios y griegos, colocaban a los enfermos al sol y los envolvían en túnicas blancas. El efecto opuesto es el negro: menos vibración cromática, te favorece menos, conduce a la amortiguación de los chakras.

Se puede hacer la meditación cromática con los chakras, interiorizando colores, mediante visualización. Le es más fácil a los símbolos de fuego, pues tienen la función sensorial de la visión (Aries, Leo y Sagitario), y menos a los de símbolo de tierra (Tauro, Virgo y Capricornio), les es más favorable la aromaterapia, ya que le corresponde el sentido del olfato. Nuestros chakras reaccionan a las imágenes interiores que hacemos con visualización. Postura de meditación, respiración sosegada, no te aferras a pensamientos, y empezamos por el 1º chakra, hacemos surgir una chispa de luz roja, que se va haciendo más grande, en una esfera luminosa y radiante roja. 2-3 min. por chakra, y vas subiendo, al 2º naranja, al 3º dorado, al 4º rosa interior con corona verde en borde, 5º azul claro, al 6º añil, y al 7º violeta y oro, emitiendo rayos. Te quedarás tranquilo y equilibrado, lleno de fuerza interior.

16.4.- Gemoterapia.

Las piedras preciosas, han crecido a lo largo de millones de años en la tierra en un proceso de refinamiento, depuración y purificación, hasta que se han descubierto y se han sacado a la luz. Nos unen a la fuerza de nuestro planeta madre, una fuerza protectora, portadora de luz y transmisora de energía cósmica. Tienen estructuras cristalinas, armonizan el cuerpo y el alma. Puedes llevarlas y emiten una sutil resonancia de vibraciones. Hay que utilizar piedras preciosas de mejor calidad, cuanto más transparente y más pura mejor, así será la energía que irradia. Antes de aplicarlas, se purifican, pues también captan vibraciones negativas (a veces se tiñen o agrietan, y hay que devolverlas a la tierra a ver si se recuperan). Se depura con agua y sal marina, con agua de arroyo, y en depuración breve con agua del grifo, y así se van las cargas negativas. En intensa, noche en sal marina y agua, y se cargan poniéndolas al sol. Se repite periódicamente, si se utilizan con frecuencia. Te las pones cada piedra en su chakra, durante 20 minutos, de espaldas, mejor sobre la piel.

16.5.- Aromaterapia.

Las plantas, animales y personas, tenemos un olor inconfundible, y en el olor se manifiesta la personalidad, el estado de salud y de enfermedad. Los olores agradables se asocian al bienestar, con la armonía y la alegría de vivir. El ayuno repetido y la alimentación sana y la meditación la favorece. Cuando nos llega un olor agradable, inspiramos más profundamente, nos sentimos estimulados y activados, y ante un olor desagradable, contenemos el aliento. Los lugares sagrados, cortes, estaban rodeados de aromas y fragancias, y se utilizaban para expulsar a los malos espíritus, e invocar a los dioses. Se utilizan para curar y prevenir enfermedades, estimular y relajar. Las esencias de las plantas guardan sustancias activas y aportan armonía, salud, alegría. Las plantas hundes las raíces en la tierra y dirigen las hojas y flores a la luz, recibiendo el alimento del cielo y la tierra. Su fragante alma, se une con nuestras fuerzas espirituales y nos produce procesos de transformación. Con una barrita de incienso, te sientes más ligero y suelto, nos recuerda que nuestro ser es libre, sin problemas, sin límite de espacio y tiempo, te da sentimiento de alegría. Desencadenan impresiones sensoriales muy fuertes y actúan en nuestra actitud psíquica. El sentido del olfato está muy ligado al subconsciente y podemos recordar olores de otras vidas, acompañadas de recuerdos. Se deben de utilizar solo esencias vegetales puras (no los artificiales). También ejercen efecto a través de la piel y hay que utilizar una esencia para cada chakra. Los de fragancia dulce para el 2º chakra, la lavanda al 5º, romero al 1º,.. Todas estas terapias, es conveniente hacerlas en combinación. Utiliza aceites esenciales en disolución al 10 % con aceite de palma o de jojoba o de almendra o sésamo para aplicarlos a la piel o con 2 gotas en algodones para ponerla en el chakra. Se empieza por el 1º chakra.

# 17.- Respiración por los chakras

A través de la respiración, estamos unido a todo lo que nos rodea, personas, animales, todos respiramos el mismo aire, e inspiramos lo que ellos han espirado.

Prana, se traduce del sánscrito como respiración, aliento vital, o energía cósmica o universal. Con la respiración nos unimos con la fuerza vital y energética que todo lo penetra. Por ello hay técnicas respiratorias especiales para favorecer la conciencia. Hay una meditación muy potente, te pones en postura, inspiras y espiras por la nariz, e imaginas que al hacerlo el aire pasa por nuestros chakras y sale por el mismo, comienzas del 1º al 7º. 3-5 minutos por chakra. Te deja lleno de energía, y armoniza y equilibra los chakras, para personas con depresiones. Da alegría, paz, fuerza y amor. La respiración dinámica y los pranayama despierta en nosotros un “fuego” enorme.

# 18.- Masaje en las zonas reflejas de los chakras

Cada parte del cuerpo y cada órgano, presenta su correspondiente zona refleja, las más conocidas están en los pies, en relación con los órganos correspondientes, también en las manos, rostro, orejas, ojos, nariz, cabeza y espalda. La reflexoterapia podal, consiste en un masaje de presión puntual en los pies. Cada uno de los 7 chakras, tiene su zona de conexión en los pies, y así se puede dar terapia con mucha eficacia para todos los chakras del cuerpo. Al contrario que en reflexoterapia, el mayor efecto se produce con masaje ligero y delicado con movimiento circular sobre las zonas y aquí están indicados los lubricantes. Comienzas por el 1º chakra, 2-3 minutos por chakra. No se trabaja tanto en lo material, como en el ámbito energético, por eso no se presiona. Comienzas por el pie derecho se masajea con una mano la zona del chakra en el dorso del pie y simultáneamente con la otra sobre la misma zona en la planta del pie, y a continuación, la misma zona del pie izquierdo. Los giros se hacen en el mismo sentido de giro de los chakras.


# 19.- Transmisión de la energía vital universal.

19.1.- Reiki

El espacio que nos rodea, está lleno de prana, energía universal y lo utilizamos para disolver los bloqueos a través del Reiki. Cada chakra está interrelacionado con otro chakra. Además de proporcionar energía vital a los chakras, podemos compensar los centros energéticos. Esta correspondencia la podemos ver con el calendario de siete brazos (objeto de culto judío del Antiguo Testamento)

El chakra del corazón tiene la función de intermediación, por eso muchos practicantes Reiki, por la noche se ponen las manos en el 4º chakra, hasta quedarse dormido. Es una aplicación de Reiki óptima para desarrollar las cualidades del corazón.

Para compensar los chakras, puedes colocar las manos simultáneamente en dos centros energéticos relacionados (3-5 min. por posición).

19.2.- Pirámides y acumulador de orgón

También se puede utilizar las pirámides, pues concentran energías cósmicas, y retransmiten las energías igual que el Reiki. Las maquetas de pirámides de pequeño tamaño se pueden colocar sobre el cuerpo. Están hechas con la escala de la pirámide de Kéops de El Guiza, con un ángulo de inclinación de 51º. Hay que poner una de las aristas en la alineación norte-sur. Se pueden poner pirámides de cristal de roca, de cuarzo rosa o de amatista, y así se combina con el efecto de la gemoterapia. Se ponen 5-10 minutos en el lugar que se quiere tratar. Los chakras reaccionan muy bien a la energía concentrada de las pirámides. Se ha descubierto que la pirámide de Kéops es la que ofrece condiciones óptimas para Egipto, pero para nuestra latitud, es mejor utilizar una de mayor pendiente, la de 65 º, para aumentar el potencial energético.

El acumulador de orgón, es parecido a un armario, y en sus paredes hay capas de diferentes materiales y se utiliza para la energetización de los chakras. También se pueden cargar trocitos de algodón en el acumulador, y luego se ponen en los chakras con un esparadrapo.