

# Los 7 Chakras

INDICE

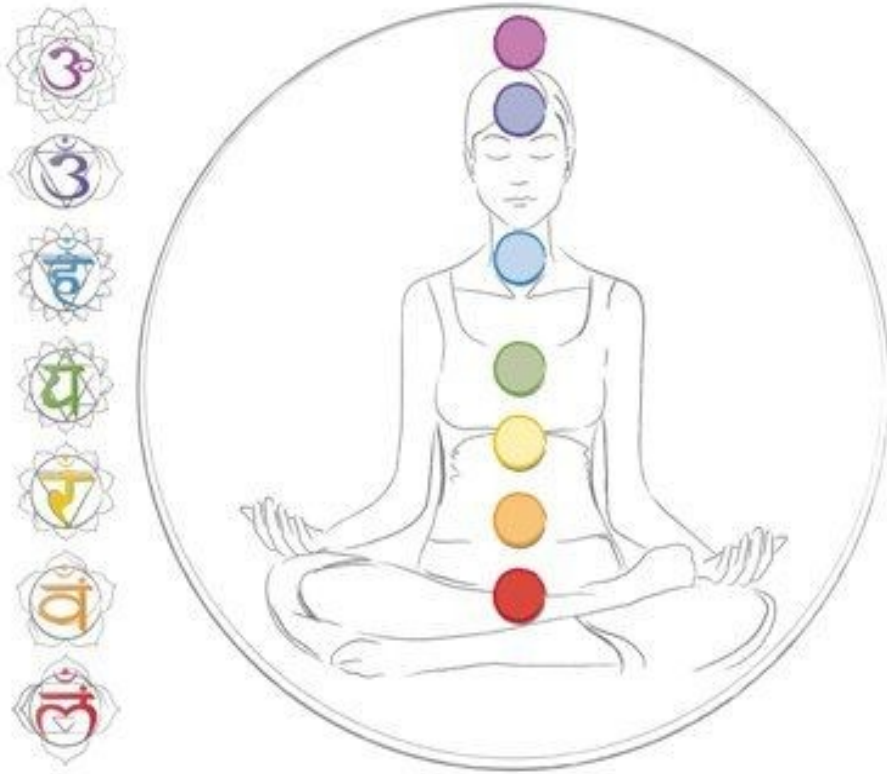
¿Qué son los CHAKRAS?

Los 7 CHACRAS

Armoniza tu cuerpo y tu alma

Imágenes de CHAKRAS

Apuntes



## ¿Qué es son los Chakras?

La palabra Chakra como tal, simplemente significa rueda. El cuerpo está formado por numerosas de estas ruedas, pero las más importantes son las siete que recorren la parte central de nuestro cuerpo. Estas ruedas no están situadas en el plano físico, sino que se encuentran en el plano astral o espiritual, pero seis de ellas están en estrechísima relación con varias partes de nuestro cuerpo de manera que se suelen poner en correspondencia con ellas, como ya iremos viendo en cada uno de los chakras.

Todo en el universo está formado de energía y nuestro cuerpo no podría ser menos. Hay energía más densa, que es la material; y energía menos densa que podría ser la astral o espiritual. En el caso del ser humano estas energías están en completa relación y no pueden desligarse hasta la muerte. Los chakras, por tanto, son pequeñas puertas que ayudan a poner en contacto unas energía con otras. Debemos imaginárnoslos como una especie de antenas emisoras y receptoras de información. El problema comienza, entonces, cuando una o varias de esas antenas están estropeadas o reciben-emiten distorsionado. Es entonces cuando deben ser arreglados.

Realmente, más importante que los chakras estén todos a la perfección, o como se suele decir, totalmente

limpios; es que no estén desnivelados los unos con los otros, quiere esto decir que haya chakras más limpios que otros o que ni siquiera estén nivelados correctamente.

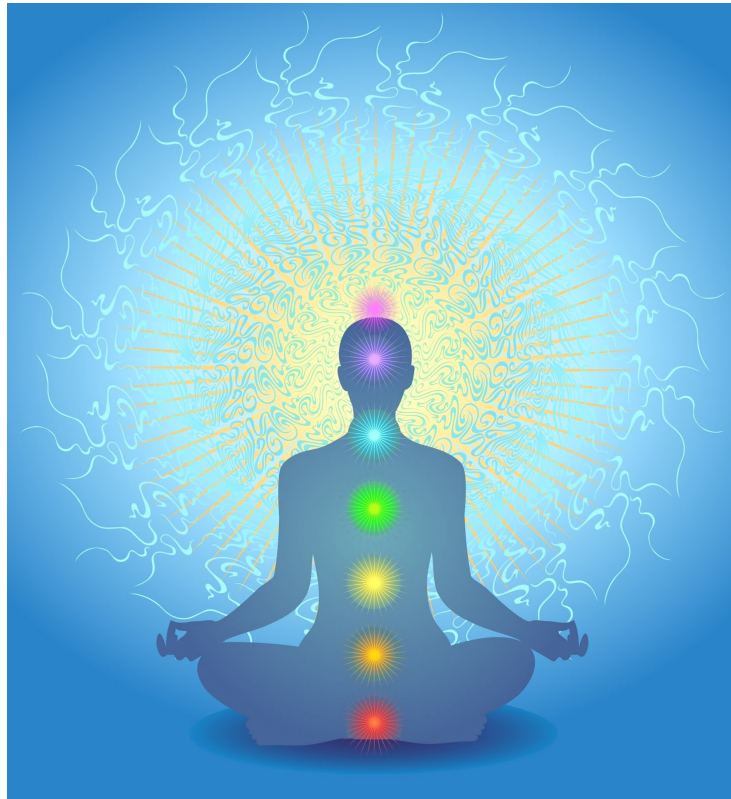
Así que aquí te aportaremos también diversos y sencillos métodos o prácticas para que mantengas siempre limpios y preparados tus queridos y valiosos chakras.

Estos centros se extienden en forma de remolinos por el campo energético que rodea el cuerpo físico y está compuesto por capas sucesivas de energía que vibran a frecuencias cada vez más elevadas. Cada uno de los chakras tiene una parte frontal y una parte posterior, excepto el primero y el séptimo. Todos ellos están unidos por un canal energético que corre a lo largo de toda la espina dorsal.

### Funciones principales de los chakras:

- 1. Revitalizar cada cuerpo aural o energético y con ello el cuerpo físico.***
- 2. Provocar el desarrollo de distintos aspectos de la autoconciencia, pues cada chakra está relacionado con una función psicológica específica.***

**3. Transmitir energía entre los niveles aurales ya que cada capa progresiva existe en octavas de frecuencia siempre crecientes.**



Cuando el funcionamiento de los chakras es normal, cada uno de ellos estará abierto, girando en el sentido de las manecillas del reloj para metabolizar las energías particulares que necesita del campo de energía universal (energía que también se ha llamado chi, prana u orgón).

Cuando el chakra gira en sentido contrario a las agujas del reloj, la corriente fluye del centro hacia fuera, con lo que interfiere el metabolismo. Por tanto, se dice que el chakra está cerrado o bloqueado a las energías que llegan.

La mayoría de las personas tienen tres o cuatro chakras que giran en sentido contrario en un momento determinado. Como los chakras no sólo son metabolizadores de la energía, sino que también la detectan, sirven para proporcionarnos información sobre el mundo que nos rodea. Si bloqueamos algún chakra, no dejamos u entre a información. Por tanto, cuando nuestros chakras fluyen en sentido contrario a las agujas del reloj, hacemos salir nuestra energía enviándola al mundo, detectamos la energía que hemos enviado y decimos que eso es el mundo. Es lo que en psicología se llama proyección.

La realidad imaginaria que proyectamos al mundo guarda relación con la "imagen" que nos hemos formado de aquél a través de nuestras experiencias infantiles, a través de la mente del niño que fuimos.

Dado que cada chakra está relacionado con una función psicológica específica, lo que proyectamos a través de cada uno de ellos estará dentro del área de funcionamiento de dicho chakra y será algo muy personal, ya que la experiencia vital de cada persona es única.

### **Los Siete Chakras:**

El primer chakra, el chakra basal o de raíz, está localizado en la base de la columna vertebral, y se lo define como el chakra que gobierna la comprensión de la dimensión física. Es el centro de energía a través del cual experimentamos la sensación de “luchar o escapar”. Se externaliza en las glándulas adrenales, gobierna los riñones y la columna vertebral y se lo percibe como **rojo**.

El segundo chakra se encuentra localizado en los órganos sexuales (ovarios en las mujeres y testículos en los hombres) y es el chakra de la creatividad. Gobierna actitudes dentro de las relaciones, la sexualidad y la reproducción, y su color es el **naranja**.

El tercer chakra se localiza en el plexo solar. Se externaliza como el páncreas, gobierna la acción del hígado, el bazo, el estómago, la vejiga y ciertos aspectos del sistema nervioso. Es el filtro de la

sensibilidad emocional y rige los temas de poder personal. Su color es el **amarillo**

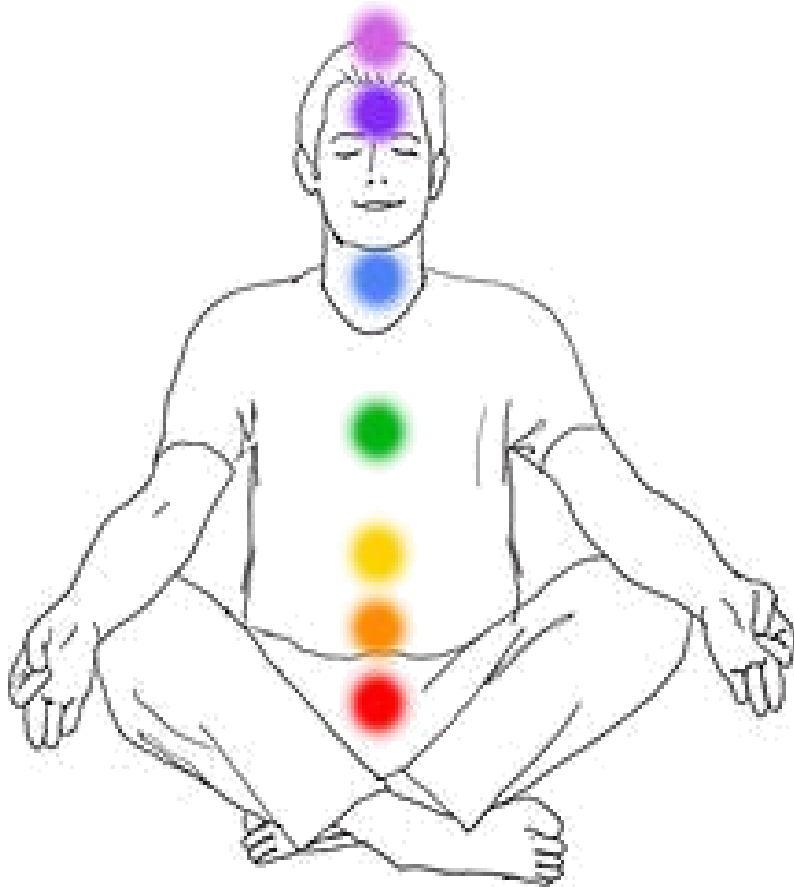
El cuarto chakra es el chakra cardíaco. Se externaliza como la glándula timo. Este chakra regula la sangre y el sistema circulatorio, y tiene influencia sobre el sistema inmunológico y el sistema endocrino. Este es el centro a través del cual sentimos amor. Es de color **verde**.

El quinto chakra es el chakra laríngeo. Se externaliza como la glándula tiroides y gobierna los pulmones, las cuerdas vocales, el sistema bronquial y el metabolismo orgánico. ES el centro de la expresión, la comunicación y el discernimiento. Se lo percibe de color **azul**.

El sexto chakra se encuentra en el centro de la frente, y es mejor conocido como el tercer ojo. Se externaliza como la glándula pituitaria. Rige el cerebro inferior y el sistema nervioso, los oídos, la nariz y el ojo izquierdo, el ojo de la personalidad. A través de este centro accedemos a nuestra naturaleza espiritual. Se lo percibe como de color **índigo**, una vibrante combinación de rojo y azul.

El séptimo chakra o chakra coronario se localiza por sobre la cabeza. Se externaliza como la glándula pineal y gobierna el cerebro superior y el ojo derecho. Es a través de este chakra que uno alcanza,

finalmente, la sensación de unificación con Dios. Su color es el **violeta**, o, a veces, como la combinación de todos los colores en luz blanca.



## **Armoniza tu cuerpo y tu alma**

### Introducción a los siete chakras principales

Los chakras o chacras, son centros de energía en continuo movimiento alojados en distintas partes de nuestro cuerpo. Los primeros estudios sobre los chakras datan de 2600 años atrás. En sánscrito chakras significa rueda que gira de un vortex. Hoy en día se los define como rueda de luz.

La función de los chakras es revitalizar nuestro cuerpo físico y ayudarnos en el desarrollo del espíritu. Ellos se encuentran en partes específicas de nuestro cuerpo y cumplen un propósito determinado. Unos dicen que los chakras se parecen a la flor de loto. Hay quienes los retratan como ruedas que giran dentro de otras ruedas y otros los describen como las paletas de un ventilador o molino en movimiento.

Si bien nos concentraremos en los siete chakras principales hay más de cien chakras ,menores o secundarios, en el cuerpo humano. Estos son los centros que se activan en acupuntura y están íntimamente relacionados con las funciones físicas del cuerpo, mientras que los siete chakras mayores están vinculados a las emociones y la espiritualidad.

Las áreas donde se encuentran los chakras se ven directamente afectadas por sus propiedades, tanto cuando estos vortex de energía giran saludablemente o cuando se encuentran bloqueados. (Esta energía se mueve en forma circular en dirección a las agujas del reloj cuando están en su funcionamiento óptimo).

Cada chakra posee características y atributos únicos. Los chakras tienen un color, una nota musical y una vibración específica, además de su propio símbolo, piedras, etc.

Los chakras tienen los colores del arco iris y su disposición en el cuerpo es la misma que encontramos en el arco iris (de abajo hacia arriba) rojo, naranja, amarillo, verde/rosa, azul, índigo, violeta/blanco.

**Chakra 1 Raíz / Rojo**

**Chakra 2 Sacro / Anaranjado**

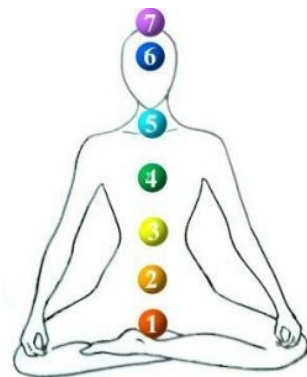
**Chakra 3 Plexo Solar / Amarillo**

**Chakra 4 Corazón / Verde**

**Chakra 5 Garganta / Azul**

**Chakra 6 Tercer Ojo / Índigo**

**Chakra 7 Corona / Violeta**



Casi todas las dolencias físicas empiezan en el campo emocional.

La salud y sus problemas están directamente relacionados con estos puntos energéticos. Ellos controlan el balance de nuestras emociones. Cuando no estamos en armonía en el campo emocional e ignoramos las señales que nuestros miedos, tristezas, estrés, angustias, etc. nos dan, los signos de este desbalance se verán manifestados en el cuerpo físico a través de una enfermedad. La mayoría de las personas están muy arraigadas a la realidad física y necesitan una manifestación concreta que puedan percibir a través de sus sentidos para tomar acción. Es entonces que cuando sufren/sienten /ven una enfermedad recién en ese momento pueden atender a la dolencia que casi siempre se manifiesta primero en el plano emocional.

Los dolores de estómago, úlceras, garganta, etc. son el resultado de un desbalance energético: un chakra cerrado, lento, bloqueado. Otros que pueden interpretar el claro mensaje de las emociones, deciden atender estas dolencias mucho antes: cuando las señales se manifiestan en el plano espiritual/emocional. El conocimiento, la práctica y el aprendizaje del lenguaje de los chakras pueden llegar a provocar altos cambios positivos en aquellas personas que resuenan con este tipo de información menos convencional y a la vez tan antigua y natural.

Cada chakra puede funcionar independientemente de los otros. Podemos estar con una energía espléndida en el chakra del plexo solar (Señales: nos sentimos conectados con el mundo exterior y nuestra fuerza voluntad es fuerte) pero el chakra de la garganta (comunicación) no está funcionando tan bien (Señales: no podemos comunicar nuestras ideas a pesar de tener el conocimiento y ganas de transmitirlos).

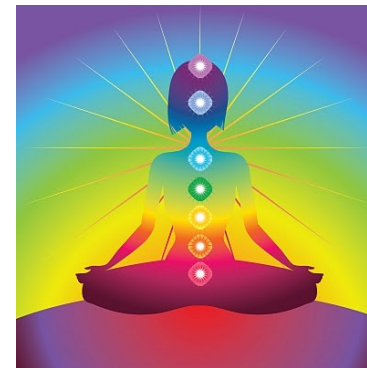


Cuando hay una interferencia en el funcionamiento de un chakra se dice que ha disminuido el CHI, la energía de la vida y la conexión espiritual. En estos casos nos podemos sentir desganados, depresivos, negativos hacia la vida en general, etc. Algo le está sucediendo a nuestros chakras: estos vortex de energía no están fluyendo. La buena noticia es que se pueden reactivar en la medida que identifiquemos que centro necesita asistencia.

Pierre Garreud nos habla del cambio energético por el que está pasando el planeta y como nos afectará en forma positiva. Nos muestra un ejercicio para abrir el chakra del corazón.

Aprender sobre los chakra es aprender sobre uno mismo.

Existen ejercicios físicos, chantings, colores, sonidos que ayudan a reactivar los chakras.



**Chakra 1**, se encuentra en la base de la espina dorsal; está asociado con la supervivencia, muy relacionado a nuestro cuerpo y como lo manejamos. Nuestra salud y el sentido de la seguridad. El poder económico. La fuerza de la gravedad. Su elemento es la Tierra. Color: rojo Piedras: rubí, coral rojo, Sentido: el olfato Símbolo: el cuadrado Nota musical: RE Sonido: LAM Contacto con la naturaleza: caminar descalzo. Amanecer y atardecer Frase que nos reconecta con esta energía: “Estoy aquí.”

**Chakra 2**, se encuentra en el bajo abdomen; está asociado con las emociones y la sexualidad, la pasión, el placer y un amor más físico. Dar y recibir. El deseo y la imaginación. Atracción de opuestos. Magnetismo. Su elemento es el Agua. Color: naranja Piedras: ámbar y el coral Sentido: el gusto Símbolo: la pirámide Nota musical: MI Sonido: VAM Contacto con la naturaleza: agua (río, mar, lago...) La luz de la luna Frase que nos reconecta con esta energía: “Siento”

**Chakra 3**, se encuentra en el plexo solar; está asociado con el poder personal, la fuerza de voluntad y el sentido de la transformación. Nuestro sentido de la autoridad, disciplina y el auto control convergen en este punto. Ego. Su elemento es el Fuego. Color:

amarillo Piedras: ámbar y oro Sentido: la vista Símbolo: el círculo Nota musical: FA# Sonido: RAM Contacto con la naturaleza: la luz del sol. Los girasoles Frase que nos reconecta con esta energía: “Realizo”

**Chakra 4**, se encuentra en el centro del pecho. Está asociado con el amor (Universal, la sanación) el centro del El amor que se aloja aquí es el amor de la compasión, empatía, el perdón,. Es amor hacia el universo. Desde este centro irradiamos armonía y balance. Su elemento es el Aire. Color: verde (el color de la sanación) o rosa (amor universal) Piedra: Esmeralda Sentido: el tacto Símbolo: la cruz Nota musical: LA Sonido: YAM Contacto con la naturaleza: naturaleza salvaje. Jardín con flores Frase que nos reconecta con esta energía: “Amo y soy amada”

**Chakra 5**, se encuentra en el área de la garganta. Este chakra está asociado con la comunicación y creatividad. El poder de la comunicación. La honestidad, amabilidad, conocimiento y sabiduría pueden expresarse desde este chakra. Su elemento es el Sonido/ ether Color: azul Piedra: turquesa y topacio Sentido: auditivo Símbolo: el cáliz Nota musical: SI Sonido: HAM Contacto con la naturaleza: cielo azul; contemplar el mar



Frase que nos reconecta con esta energía: "Hablo y soy escuchado"

**Chakra 6**, se encuentra en el centro de la frente, justo por encima de los ojos; este centro energético está asociado con la clarividencia, "El Tercer Ojo," la intuición, nuestra imaginación y percepción más allá del mundo físico, revelaciones. Su elemento es la Luz. Color: índigo Piedra: Lapislázuli zafiro Sentido: el "sexto" sentido Símbolo: la Estrella de David Nota musical: Contacto con la naturaleza: el cielo nocturno Frase que nos reconecta con esta energía: "Veo"

**Chakra 7**, se encuentra en nuestra cabeza, la corona. Está asociado con el conocimiento, la comprensión y todo lo que tenga que ver con la mente y el espíritu: la iluminación. Nuestra unión con el Universo, la voluntad, la inspiración. Sabiduría Divina. Este chakra está íntimamente relacionado con nuestra conciencia y todo lo que tenga que ver con nuestro SER SUPERIOR. Su elemento es el pensamiento. Color:

**Primer Chakra MULADHARA** - Raiz o root. Ubicación en el perineo, entre el ano y los genitales.

**Segundo Chakra SWADHISTHANA** - sacro. Ubicación genitales. matriz.

**Tercer Chakra MANIPURA** - Plexo solar. Ubicación Plexo solar

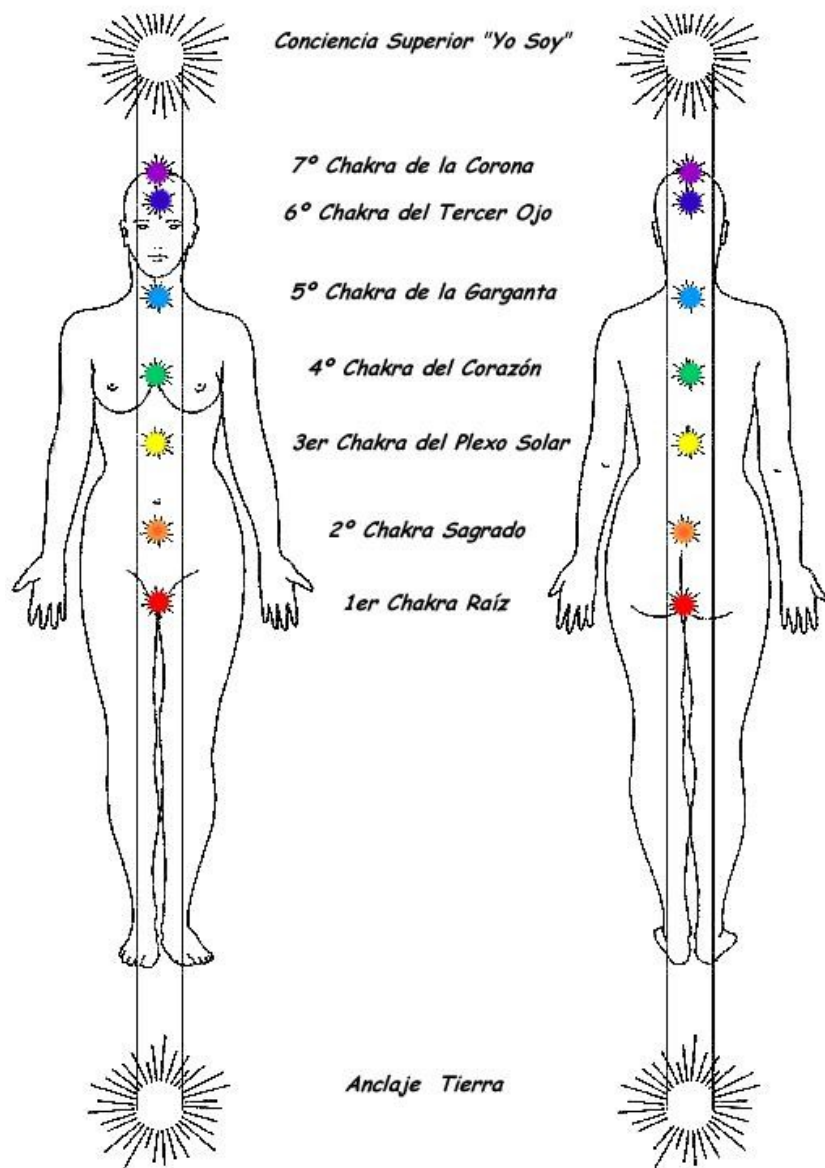
**Cuarto Chakra ANAHATA** - Corazón. Ubicación centro del pecho.

**Quinto Chakra VISHUDA** - Garganta. Ubicación base del cuello y centro de la garganta.

**Sexto Chakra AJNA** - Tercer ojo. Ubicación en la frente en el centro de los ojos

**Septimo Chakra SAHASRARA** - coronilla. Ubicación en la coronilla.

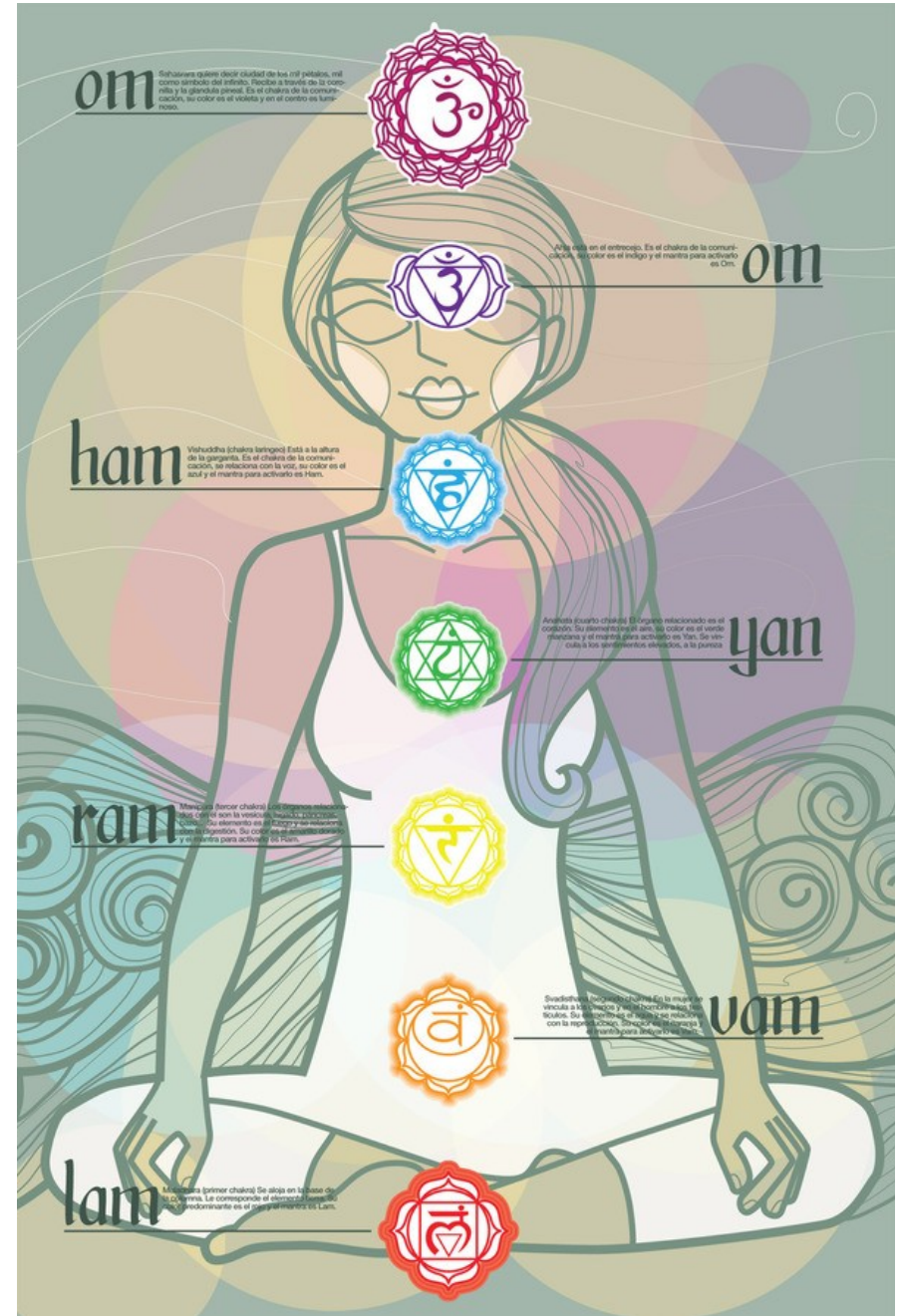
violeta Piedras: amatista, diamante, cuarzo de cristal, cristal de roca Sentido: UNO/ UNIDAD Nota musical: Sonido: Contacto con la naturaleza: la cima de la montaña Frase que nos reconecta con esta energía: "Somos / Sabemos"

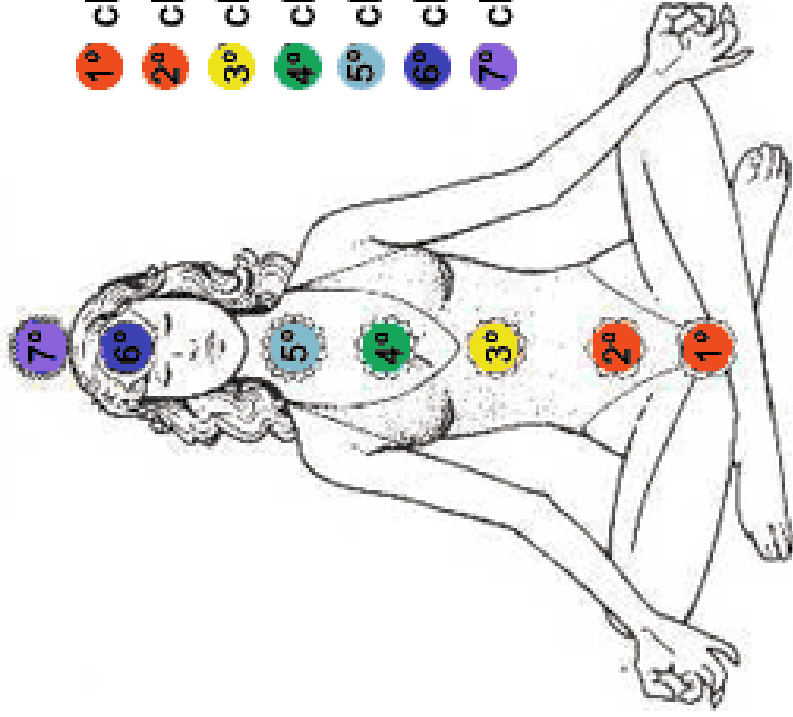


# Imágenes CHAKRAS

CARACTERÍSTICAS DE LOS CHAKRAS

CHAKRA	COLOR	FUNCIONES	ELEMENTO ASOCIADO	DIOS Y MANTRA	ÓRGANOS	SÍMBOLO
CORONILLA (SAHASRARA)	BLANCO O VIOLETA; PUEDE ADQUIRIR EL COLOR DEL CHAKRA DOMINANTE	TRANSCENDENCIA, CONEXIÓN CON LA DIVINDAD	EL ESPACIO	PARAMASHIVA OM	CEREBRO, GLÁNDULA PITUITARIA, CUERPO ENERGÉTICO	
TERCER OJO (AJNA)	INDIGO O AÑIL	INTUICIÓN, PERCEPCIÓN EXTRASENSORIAL	LA LUZ	SAMBHU KSHAM	SISTEMA ENDOCRINO, OJOS, SENOS PARANASALES, GLÁNDULA PINEAL, SISTEMA NERVIOSO	
GARAGANTA (VISHUDDHA)	AZUL	EL HABLA, AUTO-EXPRESIÓN	EL ÉTER	SADASHIVA HAM	TIROIDES, SISTEMA LINFÁTICO, PULMONES, BRANQUIOS, CUERDAS VOCALES, OÍDO	
CORAZÓN/ PULMÓN (ANAHATA)	VERDE	DEVOCIÓN, AMOR, COMPASIÓN, SANACIÓN	EL AIRE	ISHA YAM	CORAZÓN, SISTEMA CIRCULATORIO Y INMUNOLÓGICO, PULMONES, HÍGADO	
PLEXO SOLAR (MANIPURA)	AMARILLO	MENTE, PODER, CONTROL, LIBERTAD PROPIA	EL FUEGO	RUDRA RAM	APARATO DIGESTIVO SUPERIOR, PÁNCREAS Y VÍSCULA BILIAR	
SACRO (SVADHISTHANA)	NARANJA	EMOCIÓN, ENERGÍA SEXUAL, CREATIVIDAD	EL AGUA	VISHNU VAM	SISTEMA URINARIO, BAZO, GÓNADAS, PRÓSTATA, OVARIOS, TESTÍCULOS	
RAÍZ (MULADHARA)	ROJO	INSTINTO, SUPERVIVENCIA, SEGURIDAD	LA TIERRA	BRAHMA Y GANESH LAM	APARATO DIGESTIVO INFERIOR, GLÁNDULAS SUPRARENALES, COLUMNA VERTEBRAL	





1° chacra = Básico

2° chacra = Sacro ou umbilical

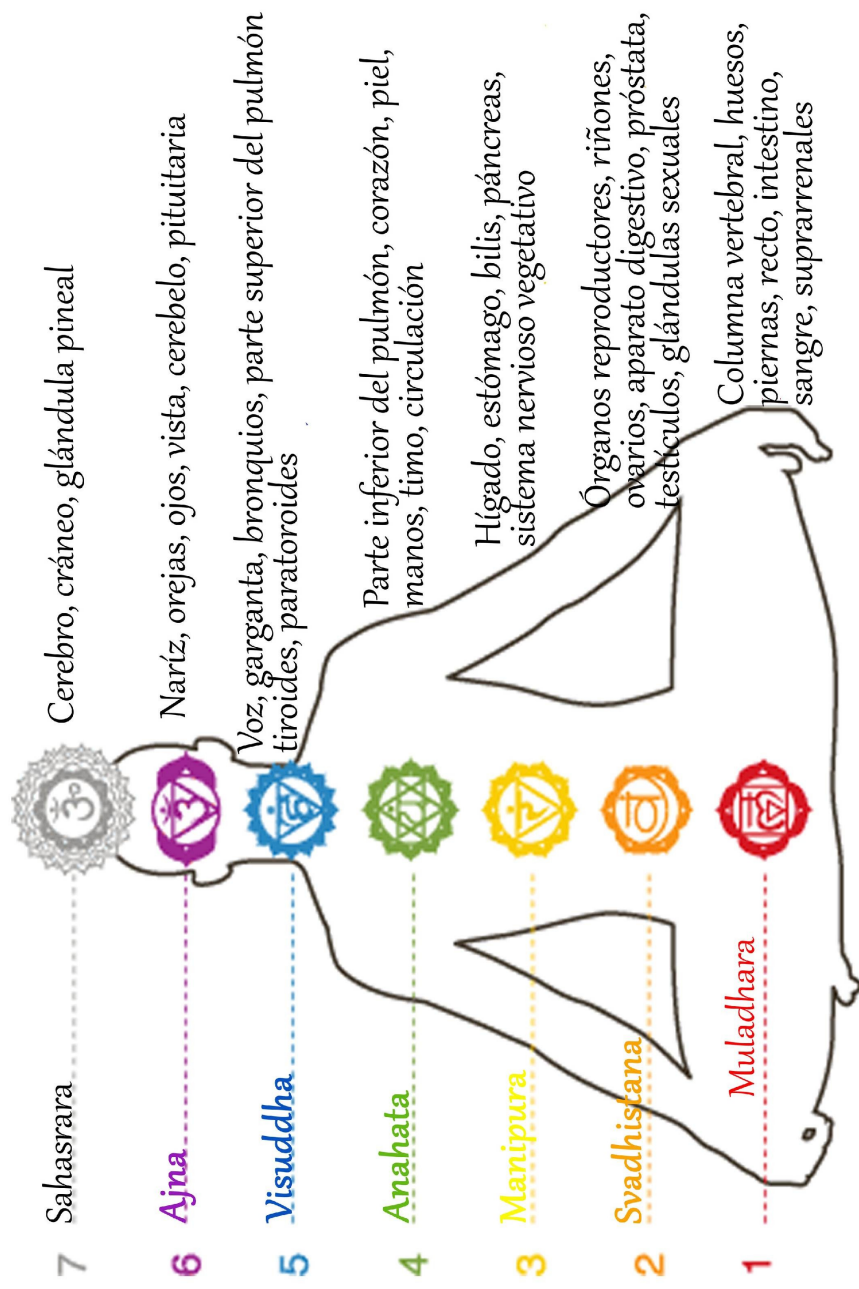
3° chacra = Plexo Solar

4° chacra = Cardíaco

5° chacra = Laríngeo

6° chacra = Frontal

7° chacra = Coronário



**APUNTES**