



QUIROMASAJE

Anexo 11

A11

ENERGÍA

Técnicas energéticas.

Los Chakras principales.

Los Chakras secundarios.

TÉCNICAS ENERGÉTICAS

Los chakras

Chakra es una palabra sánscrita que denota **círculo y movimiento**. Como todo en el cuerpo tiene una forma circular y se halla constantemente en movimiento, los centros de esos movimientos se denominan chakras, y es también una palabra que significa **rueda**.

Todos los **chakras mayores**, los **menores**, los **inferiores** y los **puntos de acupuntura** son aberturas por donde fluye la energía. Son considerados centros de actividad de una fuerza sutil y vital denominada **sukshma prana** (prana sutil); están interrelacionados con los sistemas nerviosos **parasimpático, simpático y autónomo**.

El material psicológico relacionado con cada chakra se lleva a la conciencia aumentando el flujo de energía de uno mismo a través de dicho chakra. Un repentino flujo de energía liberaría demasiado material psicológico, por lo que no podríamos procesarlo todo.

Es importante abrir los chakras y aumentar nuestro flujo energético, ya que cuanta **“más energía” dejemos fluir más sanos nos encontraremos**. La enfermedad del sistema la provoca un desequilibrio de energía o un bloqueo del flujo energético.

Dicho de otro modo, la falta de flujo en el sistema energético humano conduce indefectiblemente a la enfermedad, además de deformar nuestras percepciones y embotar nuestras sensaciones, interfiriendo así en una experiencia serena de vida plena.

Sin embargo, no estamos psicológicamente preparados para permanecer abiertos sin trabajar y desarrollar nuestra madurez y claridad.

Cada uno de los cinco sentidos está asociado con un chakra: el tacto con el primero; el oído, el olfato y el gusto con el quinto (el chakra de la garganta); y la vista con el sexto (o tercer ojo).

Los chakras del cuerpo aural tienen tres funciones principales:

1. Revitalizar cada cuerpo aural y con ello el cuerpo físico.
2. Provocar el desarrollo de distintos aspectos de la autoconciencia. Cada chakra está relacionado con una función psicológica específica.
3. Transmitir energía entre los niveles aurales. Cada capa aural tiene su propio juego de siete chakras mayores, cada uno situado en el mismo lugar en el cuerpo físico.

Se considera que cada uno de los chakras tiene cierto número de pétalos. Al observarlos de cerca se ve que estos pétalos se asemejan a pequeños torbellinos giratorios que ruedan a velocidades muy altas.

Cada torbellino metaboliza una vibración energética que resuena a su frecuencia específica de giro. El chakra pélvico, por ejemplo, tiene cuatro torbellinos pequeños y metaboliza cuatro frecuencias básicas de energía, y otro tanto sucede con los restantes chakras.

Los colores que se observan en cada chakra guardan relación con la frecuencia de energía que se metaboliza a su velocidad determinada.

Como los chakras sirven para vitalizar el cuerpo, se encuentran directamente relacionados con cualquier patología de éste.

Cada chakra está relacionado con una glándula endocrina y un plexo nervioso mayor. Los chakras absorben la energía universal o primaria (**chi, orgon, prana, etc.**), la fragmentan en sus partes constitutivas y las envían a continuación, a lo largo de unos ríos llamados **nadis**, al **sistema nervioso**, a las **glándulas endocrinas** y después a **la sangre** para, a través de ella, nutrir todas las células de nuestro cuerpo.

LOS CHAKRAS PRINCIPALES

CHAKRA 1: Nombre	=	Muladhara (Base).
Torbellinos	=	4.
Color	=	Rojo.
Glándula	=	Corticoadrenales (suprarrenales).
Aceite	=	Loto.
Piedra	=	Jaspe.
Rige	=	Espina dorsal, riñones y vejiga.
Alimentos	=	Leche y derivados, huevos, carnes, pescados, mariscos, embutidos, aceites, bebidas con gas y alcohólicas.
CHAKRA 2: Nombre	=	Swadhisthana (Sacro).
Torbellinos	=	6.
Color	=	Naranja.
Glándula	=	Gonadas.
Aceite	=	Azahar.
Piedra	=	Cornalina.
Rige	=	Sistema reproductor, órganos genitales, próstata.
Alimentos	=	Vegetales verdes (espinaca, acelga, perejil, pimiento verde, col verde, espárrago verde), lechuga, infusiones de hoja verde .
CHAKRA 3: Nombre	=	Manipura (Plexo solar).
Torbellinos	=	10.
Color	=	Amarillo.
Glándula	=	Páncreas.
Aceite	=	Limón.
Piedra	=	Citrino.
Rige	=	Estomago, hígado, vesícula, páncreas, bazo, intestino delgado y grueso, sistema nervioso.
Alimento	=	Legumbres (garbanzo, soja, lenteja, judía).
CHAKRA 4: Nombre	=	Anahata (Corazón).
Torbellinos	=	12.
Color	=	Verde.
Glándula	=	Timo.
Aceite	=	Rosa.
Piedra	=	Cuarzo rosa.
Rige	=	Corazón, sistema circulatorio y sangre.
Alimentos	=	Cereales integrales (trigo, avena, cebada, arroz, maíz y derivados), salvado.

CHAKRA 5: Nombre	=	Vishudda (Garganta).
Torbellinos	=	16.
Color	=	Azul.
Glándula	=	Tiroides.
Aceite	=	Lavanda.
Piedra	=	Turquesa.
Rige	=	Garganta, pulmones, aparato respiratorio, piel, ojos, oídos.
Alimentos	=	Fruta dulce, semiácida y ácida, frutas secas (higo, pasa de uva, ciruela, dátil, orejón de melocotón y albaricoque, etc).
CHAKRA 6: Nombre	=	Ajna (Frente).
Torbellinos	=	96.
Color	=	Indigo.
Glándula	=	Pituitaria.
Aceite	=	Lavanda.
Piedra	=	Cristal de roca.
Rige	=	Cerebro, nariz y sistema nervioso.
Alimentos	=	Vegetales no verdes (patata, zanahoria, apio, nabo, rábano, cebolla, puerro, ajo, espárrago, pimienta roja).
CHAKRA 7: Nombre	=	Sahasrara (Corona).
Torbellinos	=	972.
Color	=	Violeta.
Glándula	=	Pineal y Hipófisis.
Aceite	=	Loto.
Piedra	=	Amatista.
Rige	=	Todos los sistemas del cuerpo: óseo, sistema nervioso, sistema muscular, y articulaciones de la cabeza.
Alimentos	=	Frutos secos (almendra, avellana, piñón, nuez, etc.) miel, jalea real, yogur, agua, infusiones de plantas no verdes .

LOS CHAKRAS SECUNDARIOS

Los 7 chakras mayores se encuentran situados en correspondencia con los principales plexos nerviosos de dicha zona corporal.

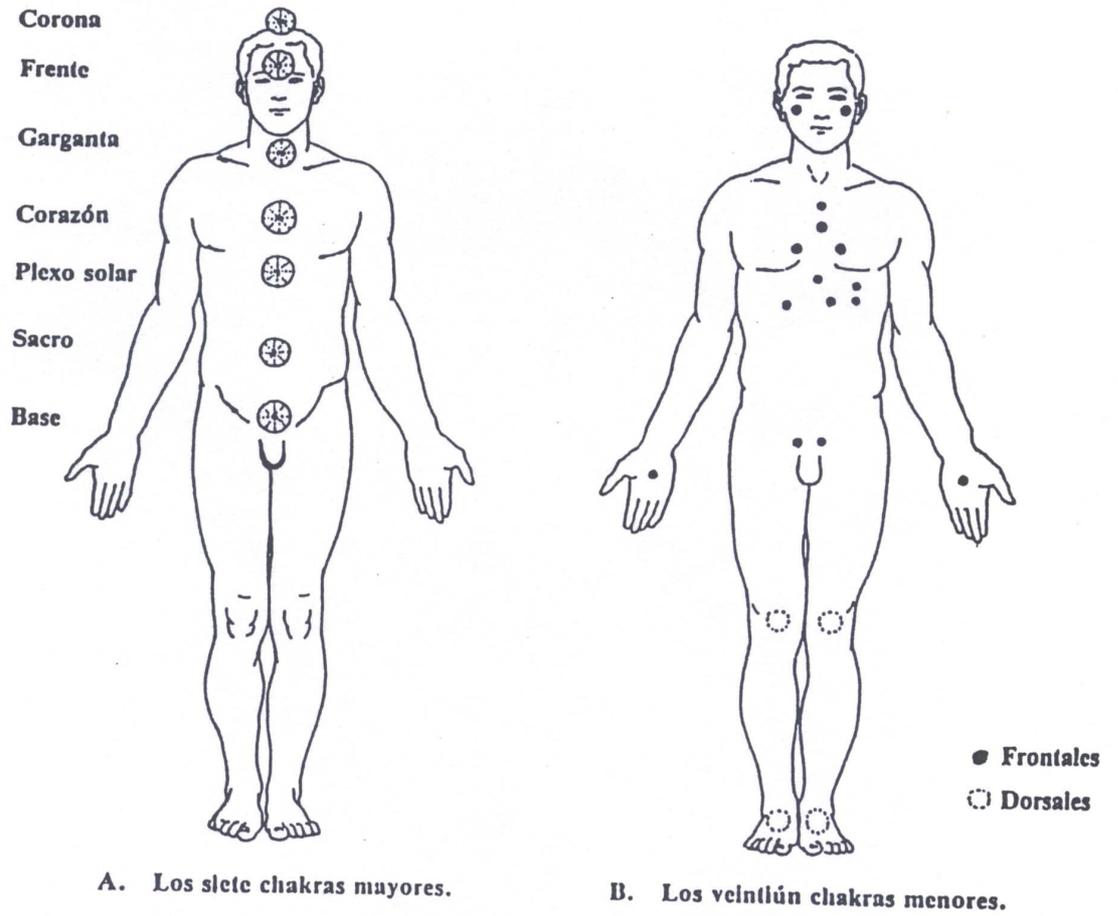
Los 7 chakras mayores se forman en los puntos en que las líneas permanentes de luz se entrecruzan 21 veces.

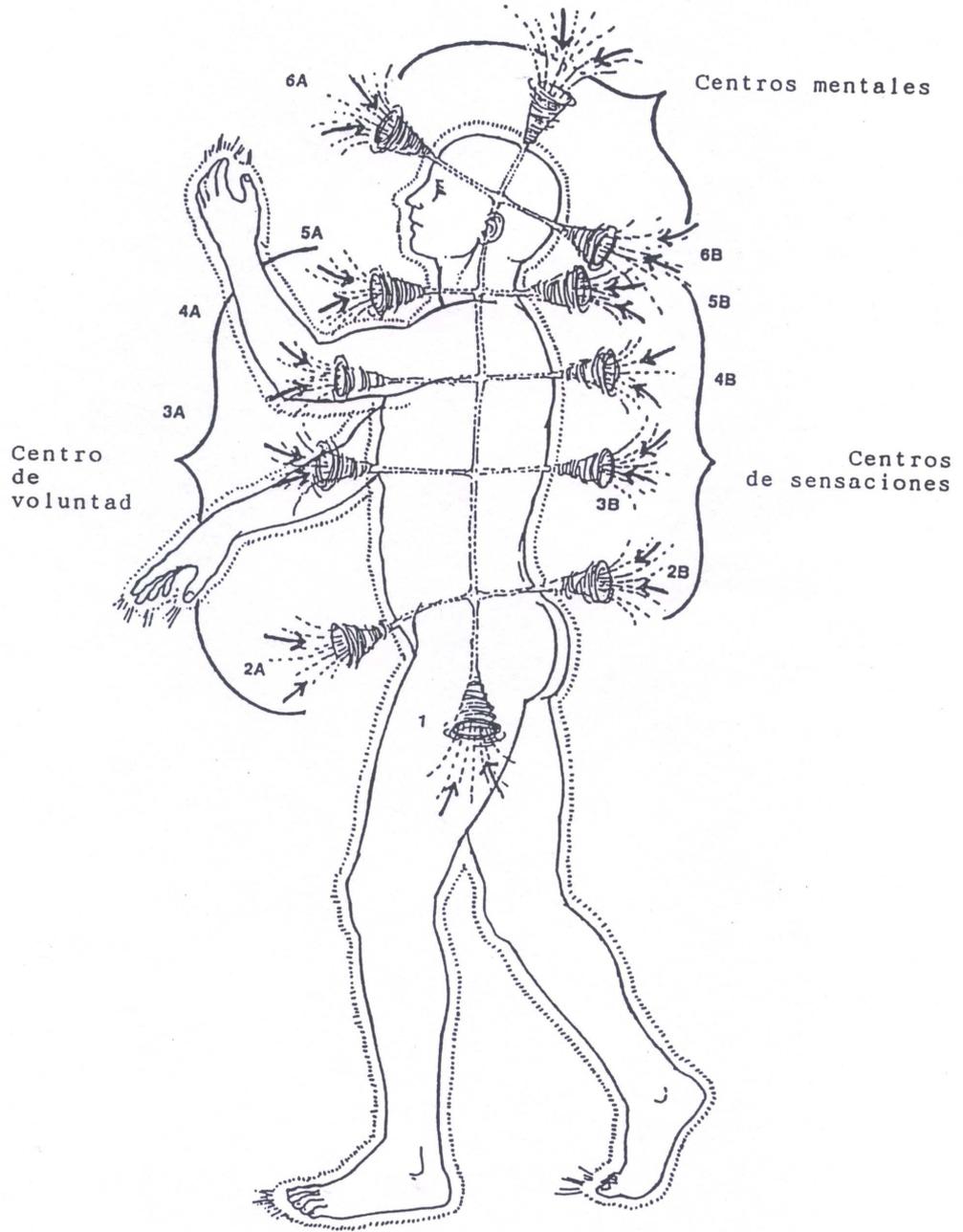
Los 21 chakras menores se encuentran situados en puntos en que los ramales de energía se cruzan 14 veces:

- Uno delante de cada oreja.
- Uno encima de cada tetilla.
- Uno donde se unen las clavículas.
- Uno en la palma de cada mano.
- Uno en la planta de cada pie.
- Uno detrás justamente de cada ojo. (No se muestran).
- Uno relacionado con cada gónada.
- Uno cerca del hígado.
- Uno conectado con el estómago.
- Dos conectados con el bazo.
- Uno en cada corva.
- Uno cerca del timo.
- Uno cerca del plexo solar.

Los 2 chakras menores situados en las “**palmas de las manos**” son muy importantes para la curación.

CHAKRAS MAYORES Y CHAKRAS MENORES





Los 7 chakras mayores. Vista lateral

