

SISTEMA PRIMARIO DE CHAKRAS

Compilación de:

10:17 Sol Hernández; Apuntes del curso de Especialista en Terapias Energéticas; Escuela de Terapias Alternativas y Crecimiento Interior; Madrid, 2007-2008

Compilado por "Daniela Martínez Peñaranda" <terapiafloral.lapaz@gmail.com>,

Te dispones a emprender un viaje. Será un viaje por las entretelas de tu propio yo.

Sistema Primario de Chakras

*Un viaje a través de tu vida. Un viaje a través de los mundos que te rodean.
Empieza aquí, en tu propio cuerpo. Empieza ahora, dondequiera que estés.
Es tu propia búsqueda personal.*

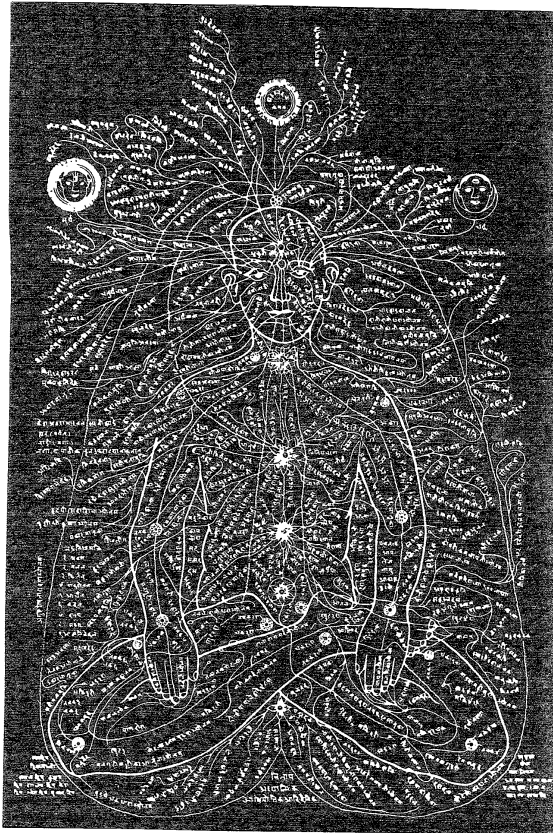
SISTEMA PRIMARIO DE CHAKRAS

El estudio del cuerpo energético tiene origen en Oriente, en especial en Japón, China e India. Las tradiciones china e hindú son las más conocidas y, aunque se han desarrollado en forma separada, son complementarias.

Según la tradición hindú, nuestro cuerpo energético está formado por *chakras* y *nadis*. Los primeros son los centros energéticos, de cuyo desarrollo nos ocuparemos en este curso, y los segundos, son finísimos canales por los cuales circula la energía sutil para alimentar a nuestro cuerpo.

La tradición china nos habla de los *meridianos*, que son los canales por donde fluye la energía y alimenta a los órganos. Cada meridiano tiene relación con un órgano o sistema, y cuenta con varios puntos, que son en realidad chakras minúsculos, a través de los cuales se trabaja para restablecer el flujo de energía bloqueado.

Además de los chakras, los nadis y los meridianos, nuestro sistema energético cuenta con siete cuerpos o capas áuricas que rodean el cuerpo físico, que reciben el nombre de 'Aura'. El Aura actúa como un escudo de protección frente a las energías externas y también nos permite relacionarnos energéticamente con nuestro entorno, transmitiendo y recibiendo energía.



Antiguo dibujo hindú de los nadis y chakras
Energy, Matter & Form, University of the Trees Press, California, 1975.
Publicado en el libro: *Los chakras, las ruedas de la energía vital*, Anodea Judith: 1993

Los chakras

La palabra *chakra* viene del sánscrito y significa 'rueda'. Cada chakra es un vórtice de energía que gira a modo de torbellino y se encuentra en constante actividad. Un chakra es un punto de intersección entre varios planos "tal como una ciudad es también la intersección de muchos niveles diferentes (el social, el económico, el geográfico, el político)..." (Anodea Judith, 1993). Son como puertas de acceso entre distintos niveles, a través de los cuales se produce una interacción entre, por ejemplo, el plano emocional y el mental, o entre éste y el físico. Esta interacción constante va a determinar un matiz en nuestras actividades y relaciones con los demás.

Los chakras no están formados por un torbellino único, sino que en su interior contienen un número de otros torbellinos menores que giran a su vez, dependiendo el número de dichos torbellinos de las características propias de cada chakra. Así, por ejemplo, el chakra raíz, encargado de nuestras funciones más básicas de supervivencia, consta de cuatro torbellinos o 'pétalos', mientras que el chakra corona, que nos conecta con los mundos espirituales y divinos, contiene 972 pétalos, debido a lo cual se lo conoce como el chakra o el loto de los mil pétalos.

Sistema Primario de Chakras

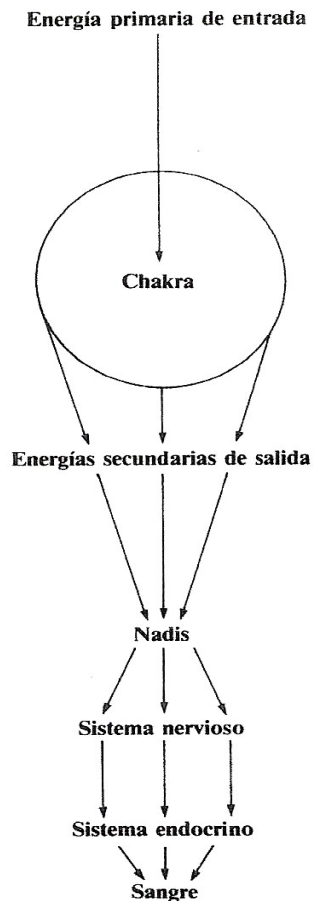
Los chakras se encuentran en diversos estados de actividad, según la cualidad física, emocional y espiritual de la persona. Constituyen los componentes principales de nuestra conciencia, por lo que, cuando experimentamos la apertura de un chakra, tendremos la capacidad de comprender el estado de conciencia que asociado a él. Así, los chakras de una persona más evolucionada y con mayor autoconciencia, estarán más activos y abiertos, y la persona tendrá un mayor grado de entendimiento respecto a sí mismo y al mundo que lo rodea, y una mayor expansión de la conciencia hacia planos superiores.

Los chakras están situados en nuestro cuerpo sutil, más específicamente, en el cuerpo etérico, y sus tres funciones principales son: a) vitalizar el cuerpo físico; b) desarrollar la autoconciencia; y c) transmitir energía espiritual.

Estos centros energéticos son los encargados de la recepción, asimilación y transmisión de la energía cósmica o universal, dando al hombre “fuerza dinámica y energía cualitativa” (*La Radiónica y la anatomía sutil del hombre*; David Tansley; Ed. Sirio, Málaga; 1996).

El siguiente gráfico nos ilustra el ciclo de recepción, asimilación y transmisión de energía desde los chakras hasta nuestro cuerpo físico:

Sistema Primario de Chakras



Publicado en: *La Radiónica y la energía sutil del hombre*, Tansley David: 1987/1996

Como vemos, la energía cósmica o primaria entra a través del chakra, donde es transmutada y fragmentada en energía secundaria, la cual pasa por los nadis produciendo una respuesta del sistema nervioso, desde donde se estimula a las glándulas endocrinas asociadas con cada chakra, que liberarán hormonas hacia el torrente sanguíneo, produciendo una respuesta física en el cuerpo. De esta manera es como la energía universal o cósmica llega, a través de los chakras, a nuestro cuerpo, y es por esto que resulta evidente la relación estrecha que existe entre el buen funcionamiento de los chakras y una buena salud física.

Todo este proceso de recepción, asimilación y distribución de energía en la cantidad y cualidad adecuadas llega a producirse cuando los chakras están en perfecto funcionamiento. Pero puede suceder que uno o varios chakras estén cerrados o bloqueados. Esto ocurre, principalmente, por las pautas y comportamientos repetidos en nuestra vida, provenientes de nuestras propias creencias, de pautas de nuestra cultura, de patrones heredados de nuestros padres; y también de la constitución física, las condiciones de nuestro nacimiento, y la información acumulada de anteriores vidas. Todo esto determina que a lo largo de nuestra vida vayamos creando ciertos hábitos y patrones que se van perpetuando y se reflejan en el estado de nuestros chakras. Es por esto que es importante tener un conocimiento de nuestros centros energéticos, porque ellos nos

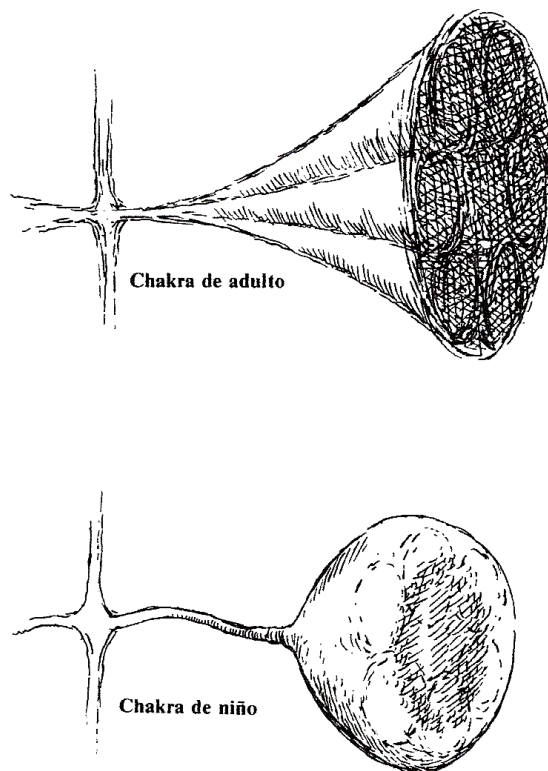
Sistema Primario de Chakras

darán pautas acerca de nosotros mismos y de los aspectos que tenemos que trabajar para nuestra evolución personal.

También puede ocurrir que los chakras estén volteados, dañados o rotos, debido a un susto, shock, trauma, o situaciones que nos desequilibran en extremo. También, la ansiedad y temores constantes van desgastando los chakras, lo cual perturba su normal equilibrio.

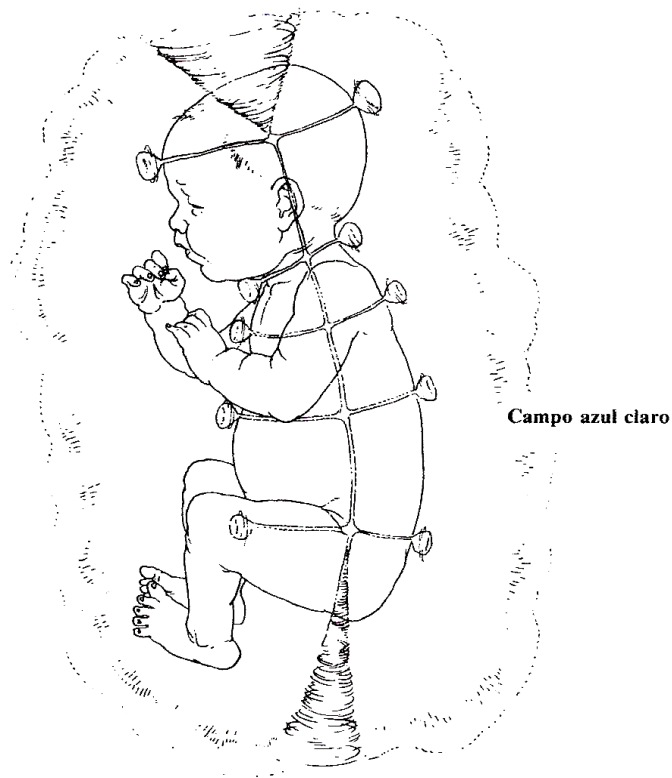
Esto se refleja en que el movimiento giratorio del chakra se ve alterado, o que la energía se encuentra estancada. Todo esto se comprueba con el chequeo energético, ya sea con un péndulo o con las manos de un terapeuta cuya sensibilidad esté desarrollada.

El siguiente gráfico nos muestra los chakras de un adulto y de un niño:



En el momento del nacimiento, nuestro sistema energético no se encuentra totalmente desarrollado, aunque contamos con nuestros centros energéticos, pero en un estado de menor apertura, como los botones de una flor antes de florecer.

Sistema Primario de Chakras



Un bebé al nacer tiene desarrollados los chakras raíz y corona, el primero, que lo conectará con la vida y la energía de la tierra, permitiéndole satisfacer sus necesidades básicas, como la alimentación, la eliminación y la posibilidad de superar enfermedades; y el segundo, que será su vínculo con la energía divina que lo nutre.

Relación de los chakras con las glándulas endocrinas

Los chakras están formados por materia sutil que se materializa en nuestro cuerpo físico en las glándulas endocrinas, del mismo modo que los nadis se materializan en el sistema nervioso.

Cada uno de los siete chakras maestros tiene correspondencia con dichas glándulas de la siguiente manera:

Chakra Raíz → Glándulas Suprarrenales

Chakra Sacro → Gónadas o glándulas sexuales

Chakra Plexo Solar → Páncreas

Chakra Corazón → Timo

Chakra Laríngeo → Tiroides

Chakra Frontal → Pituitaria

Sistema Primario de Chakras

Chakra Corona → Pineal

El sistema de glándulas endocrinas está expuesto en el siguiente gráfico y la ubicación de estas glándulas nos permitirá entender su relación con los chakras:

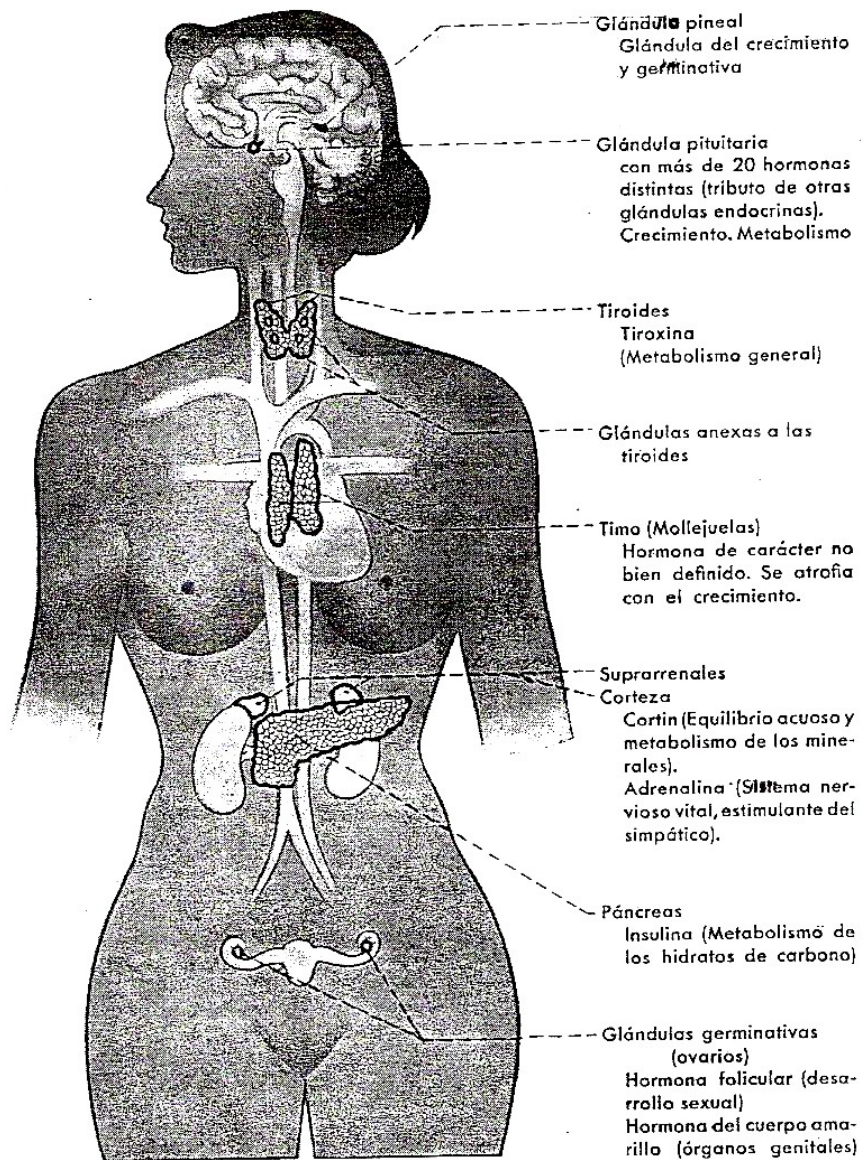
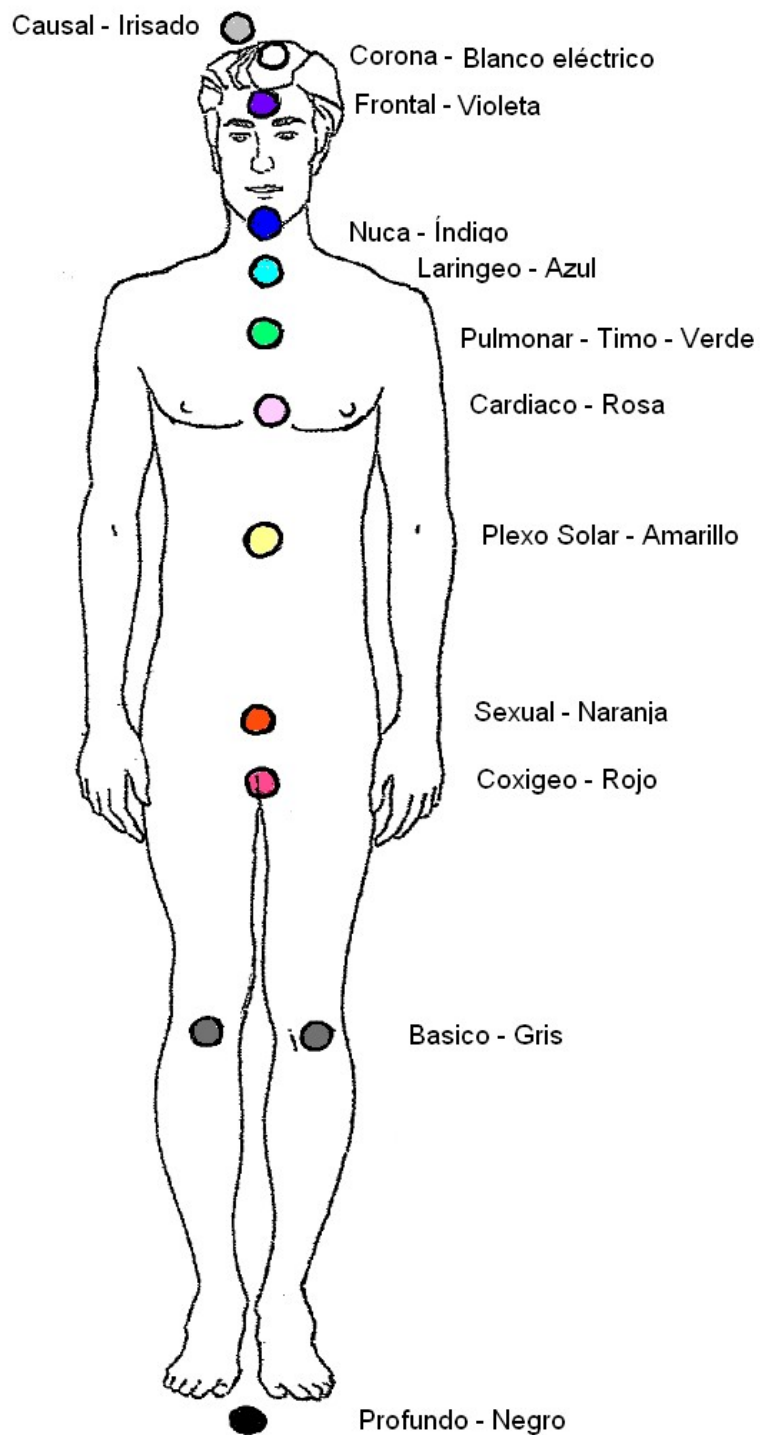


Gráfico del Sistema Primario de Chakras

Sistema Primario de Chakras



Sistema de Toma de Tierra:

- Chakra Profundo

Sistema Primario de Chakras

- Chakra Rodillas
- Chakra Raíz

Chakra Profundo

Este chakra también recibe el nombre de Estrella de la Tierra. Se encuentra por debajo de los pies y al centro, formando un foco de energía. Es el chakra más potente del Sistema de Toma de Tierra y es muy importante para que todo nuestro sistema energético esté equilibrado. A través de él nos nutrimos de la energía de la tierra que entra por este chakra, y también sale por él la energía de deshecho o energía 'sucia' que ya no necesitamos, devolviéndola a la Madre Tierra para que la transmute.

El chakra profundo representa nuestro anclaje a esta vida. Nos sujeta a la realidad, al momento presente, a nuestras circunstancias actuales, evitando que perdamos contacto con la realidad. Centra la mente y nos hace sentirnos cómodos en nuestro cuerpo físico.

También está relacionado con el subconsciente, con nuestra sombra, con ese lado que muchas veces no queremos conocer de nosotros mismos; y está relacionado con el archivo kármico o *akashico*, de donde podemos extraer la información y el conocimiento que traemos de otras encarnaciones.

Un correcto funcionamiento de este chakra, nos ayuda a superar más fácilmente las crisis emocionales, depresiones, ansiedad, y también los desequilibrios psíquicos.

Las áreas que controla y energiza este chakra son:

- Pies y piernas
- Circulación de pies y piernas
- Sistema óseo
- Sistema muscular
- Subconsciente

Su mal funcionamiento puede ocasionar:

- Problemas en pies y piernas
- Mala circulación de retorno (varices, hemorroides)
- Pérdida de solidez física y de peso
- Desequilibrio mental y emocional
- Desórdenes psiquiátricos

Color: Negro. Este color se relaciona con el subconsciente y también es un color protector. Facilita la capacidad de introspección y de autoconocimiento.

Cristales para trabajar este centro energético: *Obsidiana y turmalina negra.*

Chakra Rodillas

Al igual que en el chakra profundo, la energía de ambas rodillas forma un foco de energía al centro, pero para trabajar lo haremos sobre ambas rodillas.

Este centro energético está relacionado con la capacidad de interiorización y autoprotección. Es un buen detector de las energías densas y tiene sensibilidad al estrés, que lo desestabiliza.

Intensifica la fortaleza interior y la resistencia a los problemas y a la enfermedad. Se relaciona con la fuerza física, la valentía y el coraje. Estimula las ganas de superación propia. Es el chakra del guerrero y del honor.

Los principales miedos relacionados con este chakra son a no poder con el peso de la vida (no olvidemos que gran parte del peso del cuerpo recae sobre las rodillas), no controlar las situaciones de nuestra vida, no ser valorado por los demás. También tienen relación con el miedo a la soledad o al abandono.

Las áreas que controla y energiza este chakra son:

- Piernas
- Circulación venosa
- Sistema óseo
- Sistema muscular
- Articulaciones
- Riñones
- Psique

Su mal funcionamiento puede ocasionar:

- Problemas óseos y musculares
- Problemas circulatorios en las piernas
- Problemas renales y de piel
- Tristeza y depresión
- Falta de carácter
- Negatividad
- Apatía

Sistema Primario de Chakras

Color: Gris

Se relaciona en sus tonos claros con la persistencia y la resistencia. Estimula y centra la mente. Da claridad y equilibrio. Espíritu de compromiso. Ayuda a expandir la conciencia.

Cristales para trabajar este centro energético: *Ágata gris, cuarzo ahumado, aragonito gris.*

Chakra básico, coxígeo o raíz

Es el primer chakra maestro. Está relacionado con la supervivencia y con el instinto de conservación. Es uno de los dos chakras que tenemos activados al momento de nacer, por la necesidad de aferrarnos a la vida, alimentarnos y satisfacer nuestras necesidades más básicas.

Nos da fortaleza y vitalidad y un buen sustento de nuestra salud física, mental y emocional. Esto se traduce en equilibrio y solidez internos. Una persona que tenga este chakra en buen funcionamiento, será activa, trabajadora, llena de vida, optimista y con capacidad de superar los obstáculos que se le presenten. En caso de estar demasiado activo, puede ocasionar hiperactividad, ansiedad, insomnio.

Está relacionado con la fuerza de voluntad, con la acción, con la concreción de proyectos, con el avance por la vida. Nos conecta con la realidad y con nuestras circunstancias actuales, nos da equilibrio y nos afirma, favoreciendo la formación de una identidad y un sentido de pertenencia al grupo, a la sociedad, al planeta.

Nos conecta con la materia, con el mundo material, con lo sólido, con el cuerpo físico, con la tierra. A nivel de instintos, se relaciona, como dijimos, con la supervivencia, con la lucha, la huída, y también con nuestra necesidad de equilibrio y de paz a nivel del planeta. Representa nuestras raíces, nuestro fundamento y el pilar sobre el cual vamos a sostenernos en nuestro avance y desarrollo por la vida.

“La toma de fundamento es un proceso de contacto dinámico con la Tierra, con todas sus asperezas, sus fronteras y sus limitaciones. “ (Anodea Judith, 1993)

Este centro controla y energiza:

- Sistema óseo
- Sistema muscular
- Columna vertebral
- Sangre
- Intestino grueso
- Riñones

Sistema Primario de Chakras

- Temperatura corporal
- Órganos genitales (conservación, instinto sexual primario)
- Ritmo de crecimiento de las células
- Voluntad de vivir

Su mal funcionamiento puede ocasionar:

- Problemas de columna y huesos
- Artritis, artrosis, reumatismo
- Afecciones sanguíneas (p.ej. leucemia)
- Problemas renales
- Cáncer (junto con el desequilibrio en otros centros energéticos)
- Anemia
- Frío generalizado o especialmente en los pies
- Falta de vitalidad y de voluntad de vivir
- Hipocondría

Los miedos que se instalan en este centro son de naturaleza más instintiva e inconsciente, como el miedo a no sobrevivir, a enfermar, a ser abandonado por el grupo.

Color: *Rojo* Este color se relaciona con la vitalidad, fortaleza, fuerza de voluntad. Proporciona sustento y equilibrio en lo físico. Relacionado con la materia.

Nombre en sánscrito: *Muladhara (fundamento, raíz).*

Cristales para trabajar este centro energético: *Granate, jaspe rojo, hematite.*

Elemento: *Tierra.*

Glándula relacionada: *Suprarrenales.*

Alimento: *Carnes, proteína.*

Verbo relacionado: *Tengo.*

Número de pétalos: *Cuatro*

Chakra Sacro o Sexual

Es el segundo chakra maestro. Es en este centro energético donde residen nuestras emociones, es por esto que tiene correspondencia con las relaciones con los demás y las

Sistema Primario de Chakras

necesidades personales internas. También tiene relación con la capacidad para poner límites dentro de las relaciones y con el dominio de nuestra vida.

Aquí radica nuestra capacidad de autoaceptación, de querernos y nutrirnos emocionalmente. Nos da una identidad propia frente a los demás (relacionado con el plexo solar) y también una identidad sexual, unificando los aspectos femenino y masculino que todos llevamos dentro. Es por esto que se relaciona a este centro energético con la dualidad, con el *yin* y el *yang*.

Es este chakra el que moviliza la energía sexual en combinación con el chakra raíz, uno trae el instinto puro (1º chakra) y el otro aporta la emoción ligada al acto sexual (2º chakra), con lo que ambos centros son importantes para una sexualidad sana. En general, suele relacionarse más con la sexualidad femenina, porque su energía rige la matriz, órgano exclusivamente femenino, que es donde se va a gestar una nueva vida. Asimismo, este chakra está relacionado con la fertilidad y la gestación, con el placer y las sensaciones, con la capacidad de disfrute y con el instinto de protección.

El chakra sacro es el centro de la creatividad, es el que nos va a permitir 'gestar' nuestros propios proyectos y obtener sus frutos. Al estar relacionado con la creatividad, tiene que ver con la capacidad para encontrar nuestros propios talentos y nuestra vocación, y para tomar decisiones profesionales y personales en este ámbito. Es por esto que también está relacionado con la prosperidad y la abundancia.

Se lo considera como el centro de la creatividad inferior y tiene relación con el chakra laríngeo que es el centro de la creatividad superior, de este modo, ambos chakras están relacionados y el funcionamiento de uno influye en el del otro. De hecho, muchas veces se trabaja sobre ellos en conjunto para equilibrarlos.

En este centro radica nuestra capacidad para sustentarnos por nosotros mismos, para ser independientes y autosuficientes, y no crear dependencias de ningún tipo (emocionales, adicciones), por lo que tiene relación con el dominio. Nos permite tener relaciones sanas, que aporten a nuestra vida y dejar partir las que no lo sean.

Este chakra controla y energiza:

- Órganos reproductores: útero, ovarios/próstata, testículos
- Sistema circulatorio, orina, flujos corporales
- Riñones (eliminación de líquidos)
- Fertilidad y gestación
- Impulso sexual
- Apetito
- Estimula el sistema nervioso y linfático

Su mal funcionamiento podrá acarrear:

Sistema Primario de Chakras

- Problemas en órganos reproductores (quistes de ovario, miomas, endometriosis, prostatitis, etc.)
- Irregularidades menstruales, dolores, calambres, etc.
- Dificultades para la concepción, abortos espontáneos, etc.
- Retención de líquidos
- Falta de apetito y de deseo sexual
- Tristeza, melancolía, depresiones

Color: *Naranja* Es el color de la alegría, optimismo y vitalidad. Ayuda a encontrar la solución a los problemas. Es revitalizador, nos devuelve el vigor cuando en situaciones de agotamiento, sobre todo físico.

Nombre en sánscrito: *Svadhistana (dulzura).*

Cristales para trabajar este chakra: *Cornalina, calcita naranja, ágata de fuego, crisocola.*

Elemento: *Agua.*

Alimento: *Líquidos.*

Glándula relacionada: *Ovarios, testículos.*

Verbo relacionado: *Siento.*

Número de pétalos: *Seis.*

Chakra del Plexo Solar

Es el tercer chakra maestro. Es el núcleo de la personalidad y el ego, de la autoestima y la responsabilidad hacia uno mismo. En él radica nuestro poder personal.

En este centro encontramos emociones tales como: ambición, valentía, perseverancia, autosuficiencia, y otras como: rabia, codicia, envidia, destructividad, violencia, crueldad.

La energía de este chakra está relacionada con la mente y con la inteligencia, es por esto que los hindúes llamaban a este chakra el 'segundo cerebro'. Muchos sostienen hoy en día que es a través de este centro por donde en realidad pensamos.

Este centro energético tiene una estrecha relación con el sistema nervioso, debido a que está ubicado en la zona del ganglio nervioso más importante del cuerpo: el del plexo solar. Es por esto que cuando estamos nerviosos sentimos inmediatamente un nudo en el estómago, se nos quita el hambre, nos dan náuseas, etc.

En este chakra ya encontramos los primeros sentimientos, que son distintos de la pura emoción radicada en el segundo chakra. En el sentimiento interviene la razón, pues éste

Sistema Primario de Chakras

es la interpretación de la emoción. También aquí encontramos los presentimientos, los 'tinkazos', la mala espina, la química con alguien o el rechazo hacia alguien o algo, incluso sin saber exactamente porqué.

Los miedos que se encontramos en este centro son: miedo a la crítica, al rechazo, a cómo nos vemos físicamente y cómo nos ven los demás, a no poder con la responsabilidad, a fallar y con cumplir con las expectativas y exigencias propias y ajenas.

En este centro se desarrolla la autoestima, el respeto propio, la autodisciplina; el valor para asumir riesgos, la generosidad, la ética, la fuerza de carácter, la ambición sana, la identidad propia y la independencia.

Este chakra controla y energiza:

- Sistema digestivo y sus órganos
- Sistema nervioso, actividad cerebral
- Calidad de la sangre, por el trabajo de depuración del hígado
- Glándulas suprarrenales (en conjunto con el primer chakra)
- Inteligencia, memoria, mente
- Pensamiento claro
- Sentimientos nobles

Su mal funcionamiento puede ocasionar:

- Problemas digestivos (gastritis, úlceras, hinchazón, mala digestión)
- Diabetes
- Impureza en la sangre
- Problemas nerviosos
- Miedos y falta de autoestima y conciencia del valor propio

Color: **Amarillo** Este color potencia los procesos intelectuales, la inteligencia, la memoria. Estimula el sistema nervioso y digestivo.

Libera de apegos, da seguridad y generosidad.

Nos permite ser co-creadores con el Universo y conectarnos con nuestra sabiduría interior.

Nombre en sánscrito: *Manipura (joya lustrosa).*

Cristales para trabajar este centro energético: *Citrino, ojo de tigre, calcita amarilla, ámbar.*

Sistema Primario de Chakras

Elemento: *Fuego.*

Glándula relacionada: *Páncreas.*

Alimento: *Harinas y azúcares.*

Verbo relacionado: *Puedo.*

Número de pétalos: *Diez.*

SISTEMA CORAZÓN - PULMÓN

Chakra Corazón

Es el cuarto chakra maestro. Debido a su ubicación, es el centro del sistema energético que une los planos físico y espiritual.

En este centro se activa la energía de nuestras emociones. En él se genera la energía del amor y, como consecuencia, es aquí donde surgen sentimientos tales como: generosidad, deseo de servicio a los demás, dedicación, esperanza, confianza, suavidad, dulzura, compasión. También es en este chakra donde desarrollamos la capacidad para sanarse uno mismo y sanar a otras personas. Todos estos sentimientos van trascendiendo nuestro ego para dar lugar a un amor más elevado, menos egoísta y menos centrado en uno mismo. Cuando este chakra se activa, empezamos a ver a los demás de otro modo, nos volvemos más compasivos y más generosos.

En este chakra desarrollamos la capacidad de amar y ser amado, de dar y recibir, de perdonar 'con el corazón'. Así mismo, nos ayuda a tomar decisiones más correctas, a ser más justos y equitativos y a no juzgar.

Los miedos relacionados con este chakra son: a la soledad, al compromiso, a dejarse guiar por el corazón, a ser engañado.

Este centro controla y energiza:

- Corazón
- Sistema circulatorio
- Pulmones
- Costillas
- Pecho
- Diafragma

Su mal funcionamiento puede generar:

Sistema Primario de Chakras

- Problemas cardíacos y circulatorios
- Problemas pulmonares
- Alteraciones emocionales, como celos, rabia, rencor, amargura
- Incapacidad de protegerse emocionalmente
- Apego, dependencia emocional

Color: **Rosa** Este color tranquiliza, relaja y equilibra el sistema nervioso. Potencia los sistemas de defensa del cuerpo. Actúa sobre shock o traumas. Nos envuelve con la energía de una madre cálida y protectora. Es un alimento espiritual. Activa la sabiduría interna.

Nombre en sánscrito: *Anahata (intacto).*

Cristales para trabajar este centro energético: *Cuarzo rosa, morganita, turmalina rosa, turmalina sandía (trabaja los dos chakras del sistema corazón), rodocrosita, rodonita, etc.*

Elemento: *Aire.*

Glándula relacionada: *Timo.*

Alimento: *Verduras.*

Verbo relacionado: *Amo.*

Número de pétalos: *Doce.*

Chakra Pulmón

Este chakra tiene que ver con saber elegir y saber defendernos, tanto internamente como hacia el exterior, con nuestra relación con el entorno, la capacidad de compartir, de abrirnos a los demás, de confraternizar. Es por esto que resulta interesante su relación con el sistema inmunológico y la glándula timo, que tiene mucho que ver con el estado de nuestras defensas contra las enfermedades.

Está relacionado también con el hecho de hacernos responsables de nuestro propio camino y de nuestra evolución o crecimiento personal

Tiene relación con los procesos depurativos, desintoxicantes, tanto en lo físico, mental y emocional, y ayuda a discriminar lo bueno de lo malo.

Los miedos relacionados con este chakra son: a relacionarse con otras personas, con el entorno, con la naturaleza; a perder el control de las situaciones, a ser invadido.

Este centro controla y energiza:

- Pulmones, bronquios

Sistema Primario de Chakras

- Capacidad respiratoria
- Timo/Sistema inmunológico
- Crecimiento del cuerpo y de los tejidos

Su mal funcionamiento puede generar:

- Asma, alergias
- Defensas bajas
- Crecimiento anómalo de tejidos o células
- SIDA
- Dificultades en la cicatrización

Color: **Verde** Este color nos trae sanación, equilibrio interno. Calma y armonía. Esperanza. Nos relaciona con la naturaleza, con la humedad de las plantas y de la tierra.

Cristales para trabajar este centro energético: *Crisoprasa, cuarzo verde, turmalina verde y turmalina sandía, zoisita con rubí, hidenita (kunzita verde), unakita.*

Elemento: *Aire.*

Chakra Laríngeo

Es el quinto chakra maestro. Está relacionado con la comunicación, como expresión verbal, pero también como capacidad de escuchar lo que otra persona nos dice. También se refiere al diálogo con nosotros mismos, a saber escucharnos, saber lo que nos pasa y lo que queremos. Es el centro del sonido, vibración y autoexpresión.

La comunicación es el primer nivel de trascendencia física, nos permite prolongar nuestro cuerpo más allá del nivel físico a través de la voz, por ejemplo cuando hablamos por teléfono o cuando grabamos nuestra voz. En ambos casos no necesitamos trasladarnos hasta otro lugar para que nuestra voz esté presente donde nuestro cuerpo físico no lo está.

La voz es un rasgo muy personal de cada uno. A través de la voz otros pueden reconocernos, nuestro tono de voz habla por sí mismo y expresa nuestros estados de ánimo, como la rabia, el agrado, la alegría e incluso el cansancio o la enfermedad.

Al hablar, muchas veces nos damos cuenta de lo que nos pasa, o terminamos de perfeccionar un plan, proyecto o idea. No olvidemos que éste es el centro de la creatividad superior.

Tiene que ver con el poder de elección, de definirnos, de saber hacia donde queremos ir, y con el hecho de ser personas confiables, de poder dar nuestra palabra y mantenerla, es decir, de ser capaces de asumir compromisos y responsabilidades. Es por esto que en

Sistema Primario de Chakras

este centro se generan muchos de nuestros conflictos internos, y por lo que muchas veces, cuando estamos pasando una crisis, se nos inflama la garganta o perdemos la voz.

En este centro se desarrolla el conocimiento propio y la autoridad personal; la capacidad de tomar decisiones sabiendo que podemos cumplir con nuestra palabra; reconocer nuestras propias limitaciones. También desarrollamos la capacidad de crecer internamente, de madurar.

Los miedos relacionados con este centro son: a las elecciones de vida, a perder el control en cuanto a ellas, a no poder cumplir con nuestras responsabilidades, al poder de la voluntad.

Este centro controla y energiza:

- Garganta, laringe, tráquea
- Tiroides y paratiroides
- Sistema linfático
- Cervicales
- Hipotálamo
- Boca, dientes, mandíbula
- Oídos
- Actúa sobre el chakra sacro

Su mal funcionamiento puede generar:

- Afecciones de garganta/Asma
- Problemas de tiroides (hipo o hipertiroidismo)
- Problemas en la boca, dientes, mandíbula y oídos
- Incapacidad de crecer internamente
- Esterilidad (por su relación con el 2º chakra)

Color: **Azul** Este color es refrescante, purificador, antiséptico. Estimula el sistema circulatorio, digestivo y tranquiliza el sistema nervioso. Nos ayuda en la aceptación de uno mismo, en la fluidez de expresión, la confianza y la claridad en el propio camino.

Nombre en sánscrito: *Vishudha (purificación).*

Cristales para trabajar este centro energético: *Sodalita, amazonita, ágata de encaje azul, crisocola (su energía trabaja sobre la tiroides), celestina, y otros cristales azul claro.*

Elemento: *Sonido/éter.*

Sistema Primario de Chakras

Glándula relacionada: *Tiroides.*

Alimento: *Frutas.*

Verbo relacionado: *Hablo.*

Número de pétalos: *Dieciséis.*

Chakra Nuca

Relacionado con el inconsciente (junto con el chakra profundo). Es el centro del *archivo akáshico*, donde tenemos guardada la información sobre vidas pasadas, y el conocimiento y experiencias que en estas vidas pudimos acumular.

La energía de este centro nos ayuda a superar adicciones, a redirigir nuestras fuerzas y a recuperar la dirección de nuestra vida. Nos ayuda a la reconstrucción emocional y personal.

Equilibra la mente y nos ayuda a superar recuerdos dolorosos o experiencias traumáticas.

Este centro controla y energiza:

- Cerebelo
- Cerebro reptiliano
- Bulbo raquídeo
- Dos primeras vértebras
- Mandíbulas
- Consciente y subconsciente

Su mal funcionamiento puede ocasionar:

- Miedos, fobias
- Traumas
- Problemas mentales y del cerebro
- Pérdida de percepción de la realidad
- Problemas en cervicales
- Problemas de crecimiento

Color: Índigo Es un color desintoxicante tanto de toxinas físicas como psíquicas. Es astringente, purificador y refrescante. Actúa como anestésico e hipnótico.

Sistema Primario de Chakras

Es estimulante y regenerador de la mente y amplía la visión interior. Es el antídoto contra frustraciones, complejos y negatividad. Ayuda a crear un puente entre el consciente y el subconsciente para poder trabajar sobre estos niveles. Armoniza y equilibra el sistema nervioso, y actúa sobre el cerebro, cerebelo, bulbo raquídeo y médula espinal.

Cristales para trabajar este centro energético: *Azurita, cianita azul.*

Chakra Frontal

Es el sexto chakra maestro. Este chakra es el centro de la conciencia cósmica inferior y el centro de la personalidad integrada. Cuando hemos despertado la conciencia de este chakra hemos trascendido el nivel físico y tomamos conciencia de que somos parte del cosmos, que formamos un todo con él. Tenemos una mayor capacidad de evaluar nuestros actos propios y hacernos cargo de lo que somos.

En este centro energético se desarrolla la capacidad de actuar guiados por nuestro interior, por nuestra intuición y no sólo por nuestra mente. Nos da una mayor receptividad y confianza hacia nuestra sabiduría interior y a ser guiados por ella. En él radica el razonamiento intuitivo y la inteligencia emocional, que nos permite conectarnos con nuestras emociones, saber cómo reaccionar ante las circunstancias que se nos presentan y poder tener un control sobre nosotros mismos.

Los miedos relacionados con este centro energético son: a mirar a nuestro interior, a dejarnos guiar por la intuición, depender siempre del consejo externo sin escuchar nuestra propia sabiduría interna, a ver la verdad de las cosas.

Este chakra tiene relación con la glándula pituitaria o hipófisis, a la que se considera como el centro de la acción subconsciente. Está ligada a los sentidos extrasensoriales, a las percepciones y a los mundos no físicos.

Controla y energiza:

- Sistema Nervioso Central
- Cerebro
- Glándula Pituitaria o Hipófisis
- Olfato, gusto, vista
- Intuición

Su mal funcionamiento puede ocasionar:

- Afecciones en el Sistema Nervioso
- Afecciones Cerebrales
- Epilepsia

Sistema Primario de Chakras

- Esquizofrenia, paranoia, alucinaciones
- Problemas en olfato, gusto, vista

Color: Violeta Este color es liberador, desbloquea meridianos y chakras, desintoxica el sistema digestivo y purifica la sangre. Equilibra el sistema nervioso. Nos da capacidad para resolver conflictos, inspiración, impulso, libertad de espíritu y transmutación.

Nombre en sánscrito: *Ajna (percibir).*

Cristales para trabajar este centro energético: *Amatista, ametrino o bolivianita, sugilita,*

Elemento: *Luz.*

Glándula relacionada: *Pituitaria.*

Verbo relacionado: *Veo.*

Número de pétalos: *Dos, con múltiples pétalos en su interior.*

Chakra Corona

Séptimo chakra maestro. Es el centro de la conciencia cósmica superior. A través de él nos conectamos con mundos espirituales y tomamos conciencia de nuestra propia naturaleza espiritual. Nos permite experimentar una conexión mística.

Es la vía de entrada de la energía cósmica que nos alimenta y nos eleva a planos superiores de conciencia. En este centro, también encontramos la conexión entre el intelecto, la mente y la mente superior o universal.

Este centro está relacionado con los ritmos cerebrales de sueño y vigilia (ritmo circadiano), al estar conectado con la glándula pineal. Esta glándula segrega, entre otras, sustancias como la *melatonina*, cuya importancia es crucial para el ciclo del sueño. La producción de esta sustancia tiene lugar ante la ausencia de luz externa, por lo que es aconsejable dormir siempre con la luz apagada y de esta manera no alterar nuestro ciclo de sueño-vigilia.

En el ámbito de lo esotérico, se considera a la pineal como un puente de luz y comunicación entre los planos superiores de la conciencia y el plano físico. Descartes la consideraba como el asiento del alma.

Los miedos que radican en este centro energético son: a lo espiritual, a lo intangible, a la conexión con planos superiores, a la pérdida de identidad.

Controla y energiza:

- Sistema Nervioso
- Cerebro
- Glándula pineal o epífisis

Sistema Primario de Chakras

Su mal funcionamiento ocasiona:

- Problemas del sueño
- Problemas del cerebro
- Desconexión
- Alteraciones de conciencia
- Dolencias físicas o psíquicas erráticas

Color: Blanco brillante. Es la suma de todos los colores y su energía nos brinda armonía y equilibrio a todo nivel. Tiene un rápido efecto regenerador a todo nivel y en especial de tejidos y nervios dañados. Amplifica las cualidades de otros colores.

Cristales para trabajar este centro energético: *Cuarzo cristal, apofilita, labradorita, selenita.*

Elemento: *Pensamiento. Silencio.*

Alimento: *Ayuno.*

Glándula relacionada: *Pineal.*

Verbo relacionado: *Sé.*

Número de pétalos: *Novecientos sesenta exteriores y doce interiores.*

Chakra Causal

Este centro energético se encuentra situado unos centímetros por encima de la cabeza. Su movimiento es en ambas direcciones, de salida y de entrada, esto debido a que es el punto de conexión con los cuerpos sutiles y con los planos superiores, y es el centro por donde el alma puede viajar por otros planos.

Este centro no se encuentra comúnmente activado en la mayoría de las personas. Se va activando conforme alcanzamos un alto grado de paz interior y desarrollo espiritual, y conforme nos vamos familiarizando con los mundos extrasensoriales.

Para trabajar con la energía de este chakra, hay que tener además una mente clara y serena y los pies bien anclados sobre la tierra para que no se produzcan alteraciones de conciencia que nos lleven al desequilibrio.

Este chakra no nos conecta con ningún plano físico, por lo que no controla ni energiza ningún órgano del cuerpo, pero si está activado, todo nuestro sistema energético se encontrará bien nutrido y activado.

No tiene un color definido, es multicolor con una tendencia irisada- nacarada.

Sistema Primario de Chakras

Los cristales que utilizemos para trabajar este centro energético tienen que ser cristales de nueva generación, es decir, aquellos cuya vibración sea más elevada, pura y evolucionada.

Bibliografía

- Anodea, Judith. 1993. *Los chakras: Las ruedas de la energía vital*. Robin Book: Barcelona.
- Hernández, Soledad. 2007-2008. *Apuntes de clase de Terapias Energéticas*. Escuela de Terapias Alternativas y Crecimiento Interior: Madrid.
- Leadbeater, C.W. 2008. *Los chakras: centros magnéticos vitales del ser humano*. Brontes: Barcelona.
- Tansley, David. 1996/1987. *La Radiónica y la anatomía sutil del hombre* (2ª edición española) (Título original: *Radionics and the subtle anatomy of man*, 1972). Sirio: Málaga.