

El nuevo despertar / the new awakening

Armonización de los Chakras

Son varios los centros energéticos en nuestro cuerpo pero hay 7 Chakras principales, cada uno tiene su glándula u órgano, mantra, color y planeta.



Los chakras son centros de energía que se localizan en el cuerpo etérico, aparecen como vórtices de materia sutil, que están en actividad en todo

momento a pesar de que no tengamos conciencia de ello.

Un desequilibrio en ellos perturbaría al sistema glandular y al sistema nervioso al que se relaciona. Estos pueden ser estimulados por ciertas prácticas psico-corporales.

Los 7 Chakras Principales son

- 1 - Chakra Coccígeo o Base (Muladhara)
- 2 - Chakra Prostático o Uterino (Svadhithana)
- 3 - Chakra Umbilical (Manipura)
- 4 - Chakra Cardíaco (Anahata)
- 5 - Chakra Laríngeo (Vishuddha)
- 6 - Chakra Frontal (Ajna)
- 7 - Chakra Coronal (Sahasrara)

1 - Chakra Muladhara

Se encuentra en el Coxis y se relaciona con las glándulas sexuales. Se representa como un loto de cuatro pétalos en cuyo interior hay un cuadrado amarillo. Su mantra es S, su sílaba es LAM, su color es el rojo y el planeta regente es Saturno.

Representa los Cimientos de nuestro Proceso Espiritual. En él se encuentran los Nadis (Ida y Pingalá), cuya unión conforma un triángulo invertido. Al iniciar con el trabajo de Transmutación de las energías creadoras, dicha energía asciende por el canal central (Shushumma), esta energía es la que se conoce con el nombre de Kundalini. Está representado por un rectángulo que simboliza la emanación de los cuatro elementos (tierra, agua, fuego, aire) Este chakra otorga el dominio sobre el mundo físico.



2 - Chakra Svadhisthana

Está relacionado con el hueso Sacro, regula el aparato reproductor masculino y femenino, la vejiga y la uretra. Se representa por un loto de seis pétalos con un círculo y una media luna de color blanco azulado. Su mantra es M, su sílaba es VAM, su color es el blanco y el planeta regente es Júpiter. Regula todo lo concerniente a las sensaciones, sexualidad y procreación. Es el centro de la creatividad en todos los niveles.



3 - Chakra Manipura

Se ubica a la altura del ombligo, en el plexo Solar. Se representa por un loto de diez pétalos con triángulo rojo invertido. Su mantra es U, su sílaba es RAM, su color es el anaranjado y el planeta regente es Marte. Es el centro del poder y la voluntad, estimula la digestión ya que rige los órganos que componen el aparato digestivo.



4 - Chakra Anahata

Ubicado en el plexo cardíaco, Cardías, se corresponde con el Timo. Está representado por un loto de diez o doce pétalos, con estrella de seis puntas color verde oscuro. Su mantra es O, su sílaba es YAM, su color es el azul y el planeta es Venus. Es el vínculo activo entre el alma y el corazón, estimula el Auto-conocimiento. Regula el sistema circulatorio (corazón y vasos sanguíneos) Este chakra despierta la capacidad de irradiar alegría y la capacidad de curación a través de la imposición de las manos.



5 - Chakra Vishuddha

Ubicado en la base del cuello, corresponde a la glándula Tiroides. Está

representado por un loto de dieciséis pétalos, con un círculo y una media luna. Su mantra es E, su sílaba es HAM, su color es el verde y su planeta es Mercurio. Estimula la capacidad de recibir comunicación de los planos superiores de conciencia. Controla el sistema respiratorio y sus órganos.



6 - Chakra Ajna

Ubicado en el entrecejo, corresponde a la glándula Hipófisis. Está representado por un loto de dos pétalos (relacionados con los Nadis Ida y Pingalá) con un círculo blanco. Su mantra es I, su color es el amarillo, está regido por el Sol y la Luna. Es el centro de la visión interior y la clarividencia.



7 - Chakra Sahasrara

Localizado en la coronilla, corresponde a la glándula pineal, es el Loto de los mil pétalos. Es el conocimiento intuitivo de la Conciencia, su mantra es AUM, su color es el índigo y es el último centro de transformación de la energía. Es el centro que puede recibir la Voluntad Divina y la Luz Interior. Estimula la sed de Sabiduría para aprender de los niveles superiores.



Meditación y armonización de los Chakras

Esta meditación sintoniza y armoniza tus chakras y te da la conciencia y la armonía dentro de los mismos a través del uso de sonidos con la voz y la música. Es una meditación que se puede realizar en cualquier momento. Cada sonido, genera una vibración en determinado centro o chakra. Aquí están separados en 7 partes, que son a su vez, los diferentes 7 chakras principales del cuerpo. De este modo resultará más práctico para ejercitar la meditación de cada uno de ellos. Deberás utilizar tu imaginación o tu memoria para relacionar cada sonido con un espacio/lugar o color determinado. No es necesario forzar una visualización, lo mejor es lo natural y prestar atención a lo que se presente en nuestro pensamiento cuando escuchamos los sonidos.

Chakra 1

Chakra MULADHARA
(raíz, root)

Energía física y voluntad de vivir.
Color: rojo

Localizacion: En el perineo, entre el ano y los genitales.

Chakra 2

Chakra Gónadas
SWADHISTHANA
(sacro)

Capacidad de dar y recibir amor y placer en una relación de pareja.
Cantidad de energía sexual.
Color: Naranja
Localizacion: Genitales, matriz.

Chakra 3

Chakra MANIPURA
(plexo solar)

Autoestima, acción, vitalidad, placer y extroversión, sabiduría espiritual y conciencia de la universalidad de la vida y del propio sitio dentro de ella

color: amarillo

localizacion: plexo solar

Chakra 4

Chakra ANAHATA
(corazón)

Es el dominio de la consciencia que controla, crea, transmite y recibe las comunicaciones, tanto con nuestra sabiduría interna como con los demás, entre sus atributos figuran el escuchar, hablar, cantar, escribir, así como todas las demás artes que tienen que ver con el sonido y la palabra. Es también el centro de la creatividad dinámica, la clariaudiencia y la telepatía.

color: verde

localizacion: centro del pecho

Chakra 5

Chakra VISHUDDHA
(garganta)

Es el centro del sonido, la vibración y la autoexpresión. Es el dominio de la conciencia que controla, crea, transmite y recibe las comunicaciones, tanto con nuestra sabiduría interna como con los demás.

color. Azul

localizacion: base del cuello y centro de la garganta

Chakra 6

Chakra AJNA
(tercer ojo)

Es el centro de las ideas creativas.

El centro de la frente está relacionado con la capacidad de visualizar y entender conceptos mentales

color: indigo

localización: en el centro de la frente, entre los ojos

Chakra 7

Chakra SAHASRARA
(coronilla)

Es responsable de la integración de la personalidad total con la vida y con los aspectos espirituales de la humanidad.

color: blanco y violeta

localización: en la coronilla

Fuente: [enbuenasmanos](#), [youtube](#)

Artículos relacionados:

[SunGazing, la Técnica de Mirar al Sol](#)

[El yogui Prahlad Jani, más de 70 años sin comer ni beber agua](#)

[Ocho semanas de meditación pueden cambiar el cerebro](#)