

## CHAKRA

Armoniza tu cuerpo y tu alma  
por Silvia Patrono

### Introducción a los siete chacras 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 puede 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 nosotros podemos sentir desganados, depresivos, negativos hacia la vida en general, etc. Algo le está sucediendo a nuestros chakras: estos vórtices de energía no están fluyendo. La buena noticia es que se pueden reactivar en la medida que identifiquemos que centro necesita asistencia.

Pierre Garreaud 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.

---