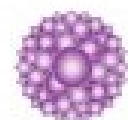
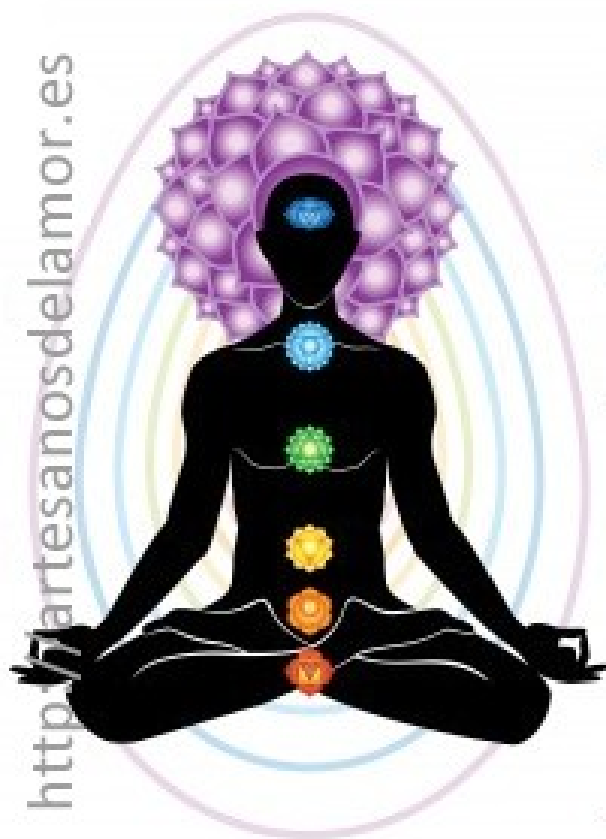


Chakra	Color	Glándula	Área del Cuerpo Relacionada	Aspecto Emocional
1	Rojo	Córtico adrenales	Espina dorsal , Riñones	Cantidad de Energía Física, Voluntad de Vivir
2	Naranja	Gónadas	Sistema Reproductor	Calidad del amor para el Sexo opuesto, dando y recibiendo placer físico, mental y espiritual Energía Sexual.
3	Amarillo	Páncreas	Estomago, hígado, vesícula biliar, sistema nervioso	Conciencia de la universalidad de la vida, curación, intencionalidad hacia la salud propia
4	Verde	Timo	Corazón, sangre, nervio vago, sistema circulatorio	Sentimientos de amor a otros seres humanos, apertura a la vida. Voluntad hacia el mundo exterior.
5	Azul	Tiroides	Aparato bronquial, y pulmones, canal alimentario	Toma y asimilación. Sentido del yo dentro de la sociedad y de la profesión de cada cual. Objetivos y Metas.
6	Índigo	Pituitaria	Cerebro inferior, ojo izquierdo, orejas, nariz, sistema nervioso	Capacidad de visualizar y entender conceptos mentales. Capacidad para desarrollar las ideas en forma práctica e intuitiva.
7	Violeta-B	Pineal	Cerebro superior, ojo Derecho.	Integración de la personalidad total con la vida y los aspectos espirituales de la humanidad.



7 Sahasrara (Corona) **yo soy**



6 Ajñá (Tercer ojo) **yo comprendo**



5 Vishuda (Garganta) **yo hablo**



4 Anahata (Corazón) **yo amo**



3 Manipura (Plexo solar) **yo puedo**



2 Swadishthana (Sacro) **yo deseo**



1 Muladhara (Raíz) **yo tengo**



## **1. PRIMER CHAKRA (CHAKRA RAÍZ – MULADAHRA):**

COLOR: Rojo.

ALIMENTOS: Proteínas, carnes, pescados, vinos y guisos muy condimentados.

CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:

- Sentimiento de desarraigo.
- Miedo a enfrentarse con la vida diaria.
- Sentimientos de culpa.
- Timidez.
- Falta de concentración.
- Despiste (ser distraído).
- Desconfianza.
- Dificultad para decir que no.
- Excesivo apego a las posesiones o bienes materiales.

EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:

- Ejercicios aeróbicos (para nuestro sistema respiratorio y circulatorio) y anaeróbicos (para nuestros músculos y huesos).
- Caminar (a ser posible descalzos sobre la arena o el césped).
- Sentados, flexionar el tronco hasta cogernos las puntas de los pies.
- Cualquier ejercicios de danza o baile (solo o acompañado).
- Correr.
- Saltar en el sitio, flexionando las rodillas al caer sintiendo la toma de tierra.
- Realizar actividades que potencien nuestra autoconfianza.
- Confiar en nuestro cuerpo y mimar a nuestro niño interior.

## **2. SEGUNDO CHAKRA (CHAKRA SEXUAL – SVADHISTHANA):**

COLOR: Naranja.

ALIMENTOS: Líquidos.

CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:

- Miedo al disfrute.
- Aberraciones sexuales.
- Desprecio del sexo.
- Represiones de cualquier tipo de placer.
- Bloqueos energéticos que coartan o limitan la expresión libre de nuestra personalidad.

EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:

- Todos los ejercicios relacionados con el movimiento y rotación de caderas, con el contacto y con el agua.
- Bailes y danzas de caderas como merengue, salsa, danza del vientre, etc.
- Natación, baños, duchas, jacuzzi, saunas.
- Relaciones sexuales.
- Ser consciente de tus emociones y sin reprimirlas porque son energía que quiere salir de tu cuerpo y expresarse.
- Descubre las represiones que te han enseñado desde niño, desinhibete, libérate y disfruta.

### **3. TERCER CHAKRA (PLEXO SOLAR – MANIPURA):**

COLOR: Amarillo.

ALIMENTOS: Hidratos de carbono, féculas.

CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:

- Enfermedades del aparato digestivo.
- Acidez y úlceras.
- Exceso de peso centrado en un abdomen grueso.
- Fatiga crónica.
- Adicciones a estimulantes.
- Sentimiento de inferioridad, sensación de inseguridad y falta de confianza.
- Sensación de culpabilidad.
- Insatisfacción con lo que sientes, eres o haces.
- Egoísmo.
- Adicción al poder.
- Encerrarse en sí mismo y mostrarse frío, calculador y normalmente de mal humor.
- A pesar de tener abundancia en lo material, nos sentimos desconectados e insatisfechos.
- Percepción de que nos hace falta algo que nos impide ser felices y sentirnos plenos.

EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:

- Hacer jogging.
- Hacer sentadillas.
- El arco: Tumbado boca abajo, sujeta por detrás los tobillos con las manos y haz algunos balanceos.
- Descargar tensiones: Con una almohada o con el objeto que creas conveniente, incluso con los pies o las manos, golpea en la cama liberando la cólera, la rabia o la ira cuando lo creas necesario.
- Cambia algún hábito que te aburra..
- Rompe las rutinas e inercias que te bloquean.

#### **4. CUARTO CHAKRA (CHAKRA DEL CORAZÓN – ANAHATA):**

COLOR: Rosa o verde.

ALIMENTOS: Los vegetales. El oxígeno y el prana del aire que respiramos. Té verde.

CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:

- Enfermedades cardíacas y respiratorias.
- Incapacidad para amar.
- Aislamiento, desconexión y egoísmo.

EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:

- Ejercicios respiratorios del Pranayama combinados con los bandhas (llaves energéticas) para manipular el aliento.
- Respiración completa: Inicia la respiración nasal comenzando por el abdomen, pecho y clavículas; luego espira lentamente en el mismo orden, expulsando bien todo el aire.
- Respiración ígnea: Realiza series de varias respiraciones abdominales con el diafragma expandiendo y contrayendo el abdomen.
- Aperturas pectorales de todo tipo: tumbados con un apoyo en la espalda (almohada, brazo de un sillón, etc) arquear la columna vertebral lo máximo posible visualizando cómo se abre nuestro chakra corazón.
- Ayuda a alguien todos los días.
- Si odias a alguien, deja de hacerlo y envíale amorosamente tu perdón y tu amor.

## **5. QUINTO CHAKRA (CHAKRA DE LA GARGANTA – VISHUDHA):**

COLOR: Azul turquesa claro y brillante.

ALIMENTOS: Frutas.

CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:

- Afecciones de la garganta.
- Problemas de voz.
- Irritación de las cuerdas vocales.
- Problemas de comunicación.
- Temor a hablar por miedo a meter la pata.
- Necesidad continua de hablar sin parar, charlatanería.
- Problemas con la glándula tiroides.

EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:

- Pronunciación repetida y sistemática de mantras, especialmente el mantra OM.
- Abrir la boca todo lo que puedas y sacar la lengua extendiendo al máximo todos los músculos de la cara y del cuello, a la vez emite en voz alta el sonido HAM o cualquier otro que prefieras, manteniendo esta posición por lo menos 30 segundos y repitiéndola 3 veces.
- Giros del cuello y movimientos del mismo en todos los sentidos.
- Grita con fuerza los sonidos que te apetezcan en un sitio donde no molestes a nadie.
- Cualquier tipo de cantos y ejercicios de vocalización.



## **6. SEXTO CHAKRA (CHAKRA DEL TERCER OJO – AJNA):**

COLOR: Violeta.

ALIMENTOS: Frutas de color azulado oscuro: frambuesas, moras, arándanos, zumo de uva, vino tinto, etc.

CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:

- Estados de confusión mental.
- Alucinaciones.
- Trastornos psicológicos relacionados con la visión.
- Problemas de la vista.
- Dolores de cabeza relacionados con la visión.

EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:

- Masajear los ojos con los párpados cerrados y las cejas utilizando las yemas de los dedos.
- Masajear circularmente las sienes y alrededor de los ojos.
- Visualizar formas geométricas simples.
- Meditar con el símbolo ANTAHKARANA.
- Realizar meditaciones guiadas.

## **7. SEPTIMO CHAKRA (CHAKRA CORONA – SAHASRARA):**

COLOR: Blanco y oro.

ALIMENTOS: Ninguno. Se relaciona con el ayuno. Se puede activar mediante el uso de incienso o hierbas aromáticas.

CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:

- Actitud de sabelotodo y de tener siempre la razón.
- Dominar y manipular a los demás para que adopten su postura o hagan lo que ellos quieren.
- Actitud de prepotencia.
- Dificultad para pensar de forma autónoma, siempre buscando el apoyo de los demás para hacer las cosas.
- Fe ciega en los dogmas establecidos (patrones sociales, religiosos, familiares, etc.)
- Rigidez en los sistemas de creencias.
- Estrechez mental “Si no lo veo, no lo creo”.
- Dificultad de concentración y dispersión mental.
- Valores orientados al materialismo, con olvido e incluso desprecio por todo lo espiritual.
- Expansión del EGO.

EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:

- Cualquier tipo de meditación y de oración.
- Tumbados de espaldas, elevar las piernas y la espalda, apoyados en los codos que sujetan la cintura.
- Sentado con la espalda recta concentra tu atención en el “vacío mental” o “mente en blanco” como mínimo 20 minutos, preferiblemente con ayuda de un mantra.

