

## **Primer Chakra**

Nombre: MULADHARA

Significado: RAIZ; como las raíces que crecen hacia abajo, así nuestra primera experiencia chákrica es el desplazamiento de nuestra energía hacia abajo, en lo corporal bajar a la base de la espina dorsal, bajar hacia las piernas y pies., hacia el bajo vientre, en busca de las raíces ancestrales de nuestro pasado y nos encontramos con él.

Elemento: TIERRA

- Localización: Entre ano y genitales, unido con el cóccix, abre hacia abajo. Debemos señalar además, que según algunas tradiciones o corrientes, se piensa que también puede estar a la altura de las rodillas.
- Tema Principal: Supervivencia, energía vital, conexión con la vida y energía de la tierra. Este chacra nos permite ver nuestra relación con el mundo, como nos sentimos en él, como nos vemos en él.
- Finalidades: Estabilidad, arraigo, prosperidad, arraigo, vida confortable, salud física, relación con la tierra, y mundo material, fuerza realizadora.  
Correspondencia corporal: Todo lo duro, columna vertebral, huesos dientes, uñas, piernas, ano, intestino grueso y delgado.
- 
- Glándula: Suprarrenal.
- Hormona: Adrenalina, cortisona.
- Color: Rojo.
- Sentido: Olfato.
- Piedras: Granate, hematites o sanguinaria, coral rojo, rubí.
- Fuerzas Positivas: Estabilizadoras, aterrizadas.

Afecciones, deficiencias: Obesidad, hemorroides, estreñimiento, ciática, anorexia, lesiones de la rodilla, alteraciones óseas, incapacidad para concentrarse, carácter timorato, despiste, agitación, excesivo apego a la seguridad, miedo al cambio.

**NUESTRO CUERPO ES LA MORADA DE NUESTRO ESPIRITU, ES LA MANIFESTACION FISICA DE TODO CUANTO NOS OCURRE.**

El trabajo del primer chacra se centra en el cuerpo, empezando por la atención consciente: salud, dieta, ejercicios, interacción física con el resto del mundo; atención a las sensaciones, debemos estar despiertos y activos pero jamás embotados y fatigados.

Dominar el Primer chacra obliga a entender y sanar nuestro cuerpo, y la parte que el desempeña en el estado general de nuestra consciencia y nuestra interacción con el mundo que nos rodea.

## **SEGUNDO CHACRA**

Nombre: SAVADHISTHANA-CHACRA.

Significado: DULZURA. El primer aspecto significativo del segundo chacra es el CAMBIO MISMO, mientras el primer chacra nos enseñaba a echar raíces y permanecer quietos, el segundo chacra nos autoriza el movimiento a través del cuerpo, con el cual iniciamos el camino hacia el chacra corona, recordemos que este círculo que significa chacra, es un camino que hay que recorrer, cuya única finalidad es nuestra evolución en distintos aspectos, lo que se traducirá en algún momento en una vida plena, llena de abundancia en diferentes sentidos y bendiciones. El movimiento fomenta flexibilidad y salud, relaja nuestros músculos y moviliza energías bloqueadas. Todo movimiento es fluidez, especialmente cuando es hacia arriba.

Elemento: AGUA

- Tema principal: Sexualidad, emotividad, sentimientos primitivos.
- Finalidades: Fluidez de movimientos, placer, relación en el sentido de la sensualidad, creatividad, asombro y entusiasmo, procreatividad del ser. El segundo chacra, es el chacra del sexo, de la unión y complementación con el otro, de la fertilidad, pero también de la oblación o donación al otro.
- Correspondencias corporales: Región sacra, genitales, riñones, vejiga, todo lo líquido, como la sangre, linfa, jugos gástricos, espermatozoides.
- Glándula: Ovarios, testículos, próstata.
- Hormonas: Testosterona, progesterona, estrógeno.
- Color: Anaranjado
- Sentido: Gusto
- Piedras: Carneol, coral, carnelita.

- Fuerzas Positivas: de limpieza y movimiento de corrientes.

Afecciones, deficiencias: Rigidez, adicción sexual, pero también inapetencia sexual, aislamiento o embotamiento de las emociones.

El segundo chacra nos invita al movimiento, agua, placer, emotividad, es cuestión de quererse y darnos un gusto, de mimarnos y de cuidarnos. Nos merecemos lo mejor.

Tercer chacra

Nombre: MANIPURA

Significado: Gema lustrosa chacra, chacra del plexo solar (chacra del páncreas, hígado y estómago).

- Elemento: FUEGO
- Localización: Plexo solar entre el ombligo y la base del esternón.
- Tema principal: Poder, energía.
- Finalidades: Vitalidad, fuerza de voluntad, perseverancia, eficacia, asimilación de sentimientos y experiencias, formación del ser, influencia y poder, fuerza y abundancia, sabiduría que nace de la experiencia.
- Correspondencia corporal: Estómago, hígado, vesícula, páncreas, sistema nervioso vegetativo.
- Glándulas: Páncreas, insulina.
- Color: Amarillo, amarillo oro.
- Sentido: Vista.
- Piedras: Topacio, ámbar, zitrin.
- Fuerzas positivas: De cambios, formadoras, depurativas.

Afecciones y deficiencias: Por exceso, precipitación irrefrenable, afán de dominio, cólera incontenibles y frecuentes, úlceras de estómago, exceso de peso localizado en al región central; por defecto, timidez, nivel de energías bajas o fatigas crónicas, adicción a sustancias estimulantes, actitudes de sumisión ante la vida, trastornos de digestión. Equilibrar el tercer chacra implica el armonizar nuestra capacidad de dar y recibir.

#### **CUARTO CHACRA**

Nombre: ANAHATA

Significado: Indemne; literalmente es un sonido que se obtiene sin necesidad de entrechocar dos objetos.

- Elemento: AIRE
- Localización: En el centro del pecho, esternón, abre hacia delante.
- Tema Principal: El amor, las relaciones.
- Finalidades: Equilibrio en las relaciones con los demás y con uno mismo, compasión aceptación de si mismo, altruismo, entrega.
- Correspondencia Corporal: Corazón, tórax, sistema circulatorio, piel, manos.
- Glándula: Timo.  
Hormona: Glóbulos-t  
Color: Verde – rosado.  
Sentido: Tacto.  
Piedras: Esmeralda, cuarzo rosado, jade verde.  
Fuerzas Positivas: Apertura, unión.

Afecciones – Deficiencias: Por defecto, soledad, baja autoestima, pecho hundido, respiración superficial, melancolía; Por exceso, situaciones de co-dependencia, apego excesivo.

El justo equilibrio del cuarto chacra, equivale a nuestra armónica capacidad de amar, pero también de sentirnos amados.

#### **QUINTA CHACRA**

- Nombre: VISUDDHA, también chacra del cuello, garganta o centro de comunicación.
- Significado: Purificación.
- Elemento: ETER, SONIDO.
- Localización: Garganta
- Tema Principal: Comunicación
- Finalidades: Expresarse, armonía con los demás, creatividad, buena comunicación, resonancia con uno mismo y con los demás. correspondencia Corporal: Pulmón, bronquios, laringe, garganta, nuca, mandíbula.

- Glándula: Tiroides y paratiroides.
- Hormona: Tiroxina.
- Color: Azul claro y transparente (este color propicia tranquilidad y amplitud y te abre la mente para la inspiración espiritual).
- Sentido: OIDO
- Piedras: Acuamarín, turquesa.
- Fuerzas Positivas: Comunicación.

Afecciones – deficiencias: Incapacidad para expresarse o para soltarse, creatividad bloqueada, irritación de garganta, tortícolis y agarrotamiento de hombros.

## SEXTA CHACRA

Nombre: AJNA

Significado: Saber, percibir, disponer.

Elemento: LUZ

Localización: La sede teórica del chacra es la llamada cueva Brama, o centro del cráneo, situado a la altura horizontal del entrecejo. Llamada también tercer ojo o chacra frontal, queda situado entre los dos ojos corporales.

Tema Principal: Percepción visual, imaginación, intuición, clarividencia.

Finalidades: La aptitud para distinguir las pautas, la visión.

Correspondencia Corporal: Rostro, ojos, oídos, nariz, senos paranasales, cerebro, sistema nervioso central..

Glándula: Pituitaria, hipófisis. Centro de las actividades nerviosas. Es la primera célula que se forma en el momento de la concepción. Es la glándula más importante ya que controla a otras. Se aloja en la silla turca (parte superior a la nuca).  
Hormona: La hormona del crecimiento, vasopresina, ayuda a regular el volumen de agua corporal y concentraciones de sodio y potasio.

Color: Índigo, pero también, amarillo y violeta.

Sentido: los cinco sentidos.

Piedras: Lapislázuli. En el color profundamente azul del lapislázuli se insertan, al igual que las estrellas sobre un cielo nocturno, inclusiones doradas de pirita. Transmite al alma una vivencia de seguridad en el cosmos y la abre para la vida infinita en el universo. Al fomentar la intuición y la visión interior, permite reconocer el sentido oculto y las fuerzas que actúan detrás de las cosas; además, transmite una profunda alegría sobre los milagros de la vida y del universo.

Fuerzas Positivas: Aptitud para distinguir lo que es bueno o está bien, de lo que no.

Afecciones - deficiencias: Jaquecas, pesadillas, alucinaciones, percepción visual débil, cataratas, sinusitis, bruxismo.

## SEPTIMA CHAKRA

Nombre: SAHASRARA

Significado: Multiplicado por mil.

Elemento: PENSAMIENTO

Localización: La cima del cráneo, el cortex cerebral.

Tema Principal: Entendimiento

Finalidades: Expansión de la conciencia.

Correspondencia Corporal: Cerebro

Glándula: Glándula pineal (epífisis). Las influencias de la epífisis no se han esclarecido del todo científicamente. Con gran probabilidad influye en la totalidad del organismo. Cuando

falla esta glándula se produce una madurez sexual prematura.

Hormona: Serotonina

Color: Violeta, también blanco y oro.

Piedras: Amatista, diamante.

Fuerzas Positivas: La fe, capacidad de creer, de confiar, seguridad en uno mismo, desarrollo intelectual.

Afecciones - deficiencias: Por defecto: Depresiones, alineación, confusión, tedio, apatía, incapacidad para aprender o comprender; Por exceso, intelectualismo (excesivo), propensión a cavilaciones o extravagancias.