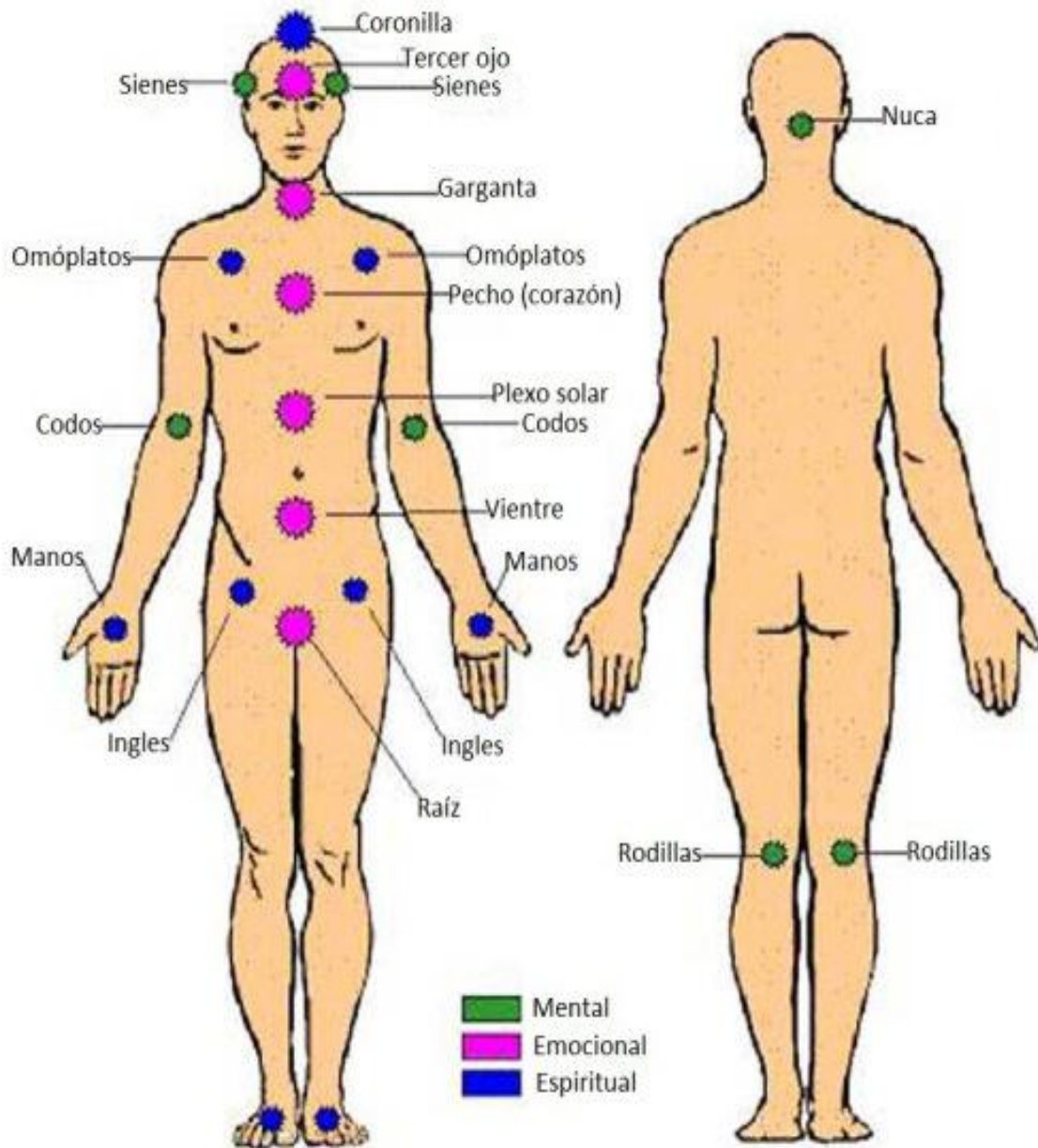


Chakras principales y complementarios



Además de los 7 chakras mayores, de los que he hablado en otros posts, existen otros muchos (en las manos, los pies, rodillas, yemas de los dedos, hombros, etc) que son los llamados chakras complementarios, es decir, también como encrucijadas de las trayectorias energéticas en nuestro cuerpo, aunque carentes de asociaciones filosóficas destacadas. Podemos considerarlos como prolongaciones de los chakras mayores. Las manos por ejemplo, están conectadas con el 3º, 4º y 5º chakra, o los pies con el 1º.

PRIMERO Y SEGUNDO:

Se encuentran en las rodillas, miden entre 4 y 5 cm., y su color es el marrón. Estos chakras son importantes porque conectan con los meridianos, el aura, los demás chakras y el cuerpo físico. Tienen que ver más con la parte física que con la psíquica. Tienen dos movimientos: 8 veces hacia un lado y 8 hacia el otro.

Las rodillas tienen que ver con la humildad, todas las articulaciones tienen que ver con flexibilidad. Cuando una persona tiene problemas con sus articulaciones está relacionado con la rigidez en algún nivel de la conciencia.

TERCERO:

Está entre los omóplatos y es de color amarillo como el sol. Cuando alguien tiene una inspiración le viene a través de este chakra. Se activa cuando se medita e incluso también se obtiene energía por este chakra. Si está activado se puede hasta tener dolor en esta parte de la espalda. Cuando llega la energía a este chakra empieza a girar muy deprisa. Si el chakra del corazón (4º chakra) tiene poca energía, este chakra mueve energía para evitarle esta función al cardíaco. Si el chakra cardíaco mueve mucha energía, la que sobra se va al plexo solar.

CUARTO Y QUINTO:

Están situados en los codos, su color es como el del metal (plata vieja). A través de estos chakras también se puede obtener la energía de la tierra, al apoyarse en cualquier objeto en tierra. Por eso cuando uno está cansado se apoya en los codos.

CHAKRAS SUB-COMPLEMENTARIOS

Estos chakras están ubicados en los hombros, en las caderas, en la planta de los pies, en cada yema de los dedos, tanto en las manos como de los pies. Hay muchos más alrededor de todo el cuerpo, pero estos son los principales, con los que se trabaja.

Estos chakras se llaman complementarios porque trabajan sobre el cuerpo físico, más que sobre la conciencia, pero no se puede prescindir de ellos, pues los tratamientos comienzan a partir de estos chakras.

Los principales son:

Ojos: Actúa sobre los Chakras coronario y del Tercer ojo aportándoles energía y sanando cualquier enfermedad en los ojos, pues tienen que ver con la capacidad de

ver el pasado, el presente y el futuro, indica miedo o negativa o incapacidad a ver lo sucedido o lo que sucede en este momento.

Sienes: Clarifica y equilibra ambos hemisferios cerebrales. El Izquierdo es el que corresponde a lo racional, analítico y esquemático; y el derecho es el creativo, artístico y globalizado.

Oídos: Es una posición importante pero opcional, se utiliza en todos los tratamientos de adicciones, en la oreja se expresan todos los órganos del cuerpo.

Nuca: Trabaja sobre las terminales nerviosas, estimulándolos, envía estímulos placenteros al cerebro y actúa al nivel medular.

Garganta: Punto importante en la comunicación, conexión entre la mente y el corazón. Reiki lo armoniza permitiendo que se libere la cólera, las angustias y limitaciones reprimidas.

Hombros: Posición balanceadora de las energías masculinas y femeninas.

Axilas: Se utiliza en pacientes con bajas defensas e hipertensión.

Corazón: Punto de activación del amor hacia uno y universal.

Plexo solar: Chakra que tiene su acción sobre el poder personal y todo lo que tiene que ver con la autodeterminación y el compromiso personal.

Hígado y Vesícula: Puntos que disuelven la cólera, el enojo y rabia que luego afectan las funciones de estos órganos.

Bazo y Páncreas: Órganos que son afectados por las obsesiones. También se usa en diabetes, enfermedad que tiene que ver con el sentimiento de pérdida de dulzura de la vida.

Ovarios y próstata: En la mujer ayuda a disminuir las presiones y dolores PRE-menstruales. En el hombre activa su creatividad.

Caras Int. De los Muslos: Activa la circulación sanguínea.

Rodillas: Esta posición armoniza, Flexibiliza y equilibra física y mentalmente al paciente.

Tobillos: Ayuda a la dirección y movilización interna y externa del Paciente.

Pies: Posición que permite el enraizamiento a la tierra, la eliminación de las energías negativas hacia las mismas. Produce seguridad y apoyo interno.

Espalda: Punto donde cargamos nuestras preocupaciones, angustias, tristezas y dolores.

Pulmones: punto asociado a nuestras formas de vida. Respiramos de la misma forma en que vivimos.

Riñones: Sede de los miedos. Todos los sentimientos asociados a la vergüenza y a los fracasos infantiles.

Región Lumbar: Inseguridad a nivel financiero, falta de confianza en los procesos universales de la abundancia.

DESBLOQUEA TUS CHAKRAS

A veces sucede que uno o varios de nuestros chakras no están permitiendo un correcto flujo energético en nuestro interior. A esta situación es a la que nos referimos los terapeutas cuando decimos que hay un bloqueo de los chakras. Para ayudar al desbloqueo de los mismos podemos realizar una serie de ejercicios que, si bien pueden no ser suficientes en algún caso, sí disuelven o ablandan el bloqueo hasta conseguir su disolución total y el correcto fluir energético dentro de nosotros.

Desbloquear el primer Chakra (Muladhara)

Un buen ejercicio para ayudar a abrir el Muladhara y armonizarlo es contemplar el sol al amanecer o al atardecer, haciendo al mismo tiempo respiraciones profundas sintiendo el aire entrar y salir de nosotros, escuchar atentamente los sonidos de la naturaleza o entonar un mantra con la sílaba "Om". También podemos hacer el ejercicio intentando visualizar nuestro Muladhara como un disco rojo dando vueltas en el sentido de las agujas del reloj o bien contemplando con mucha atención alguna piedra como el rubí o el coral rojo que unidos al aroma del incienso de cedro crean un ambiente adecuado para armonizar y desbloquear el chakra.

Desbloquear el Segundo Chakra (Svadhishthana)

Para desbloquear este chakra contemplaremos por la noche la luna (mejor si está llena), el agua de un río o incluso de un lago, mientras entonamos un mantra con el sonido de la sílaba "Vam". Esto nos hará receptivos a los mensajes de nuestras almas, nos dará calma y hará surgir nuestras emociones, liberándonos de bloqueos. A través del equilibrio nuestra vida fluye de nuevo.

Desbloquear el Tercer Chakra (Manipura)

Un buen ejercicio para ayudar a abrir éste chakra y armonizarlo es contemplar la luz del sol, un campo de grano maduro o de girasoles, o las hojas amarillas de los árboles en otoño y al mismo tiempo, hacer respiraciones profundas y escuchar los sonidos de la naturaleza mientras entonamos un mantra con la sílaba "Ram".

Desbloquear el Cuarto Chakra (Anahata)

Para ayudar a abrir el Anahata Chakra y armonizarlo hemos de contemplar el cielo, dar largos paseos por el campo prestando atención a las diferentes tonalidades de color verde mientras canturreamos el mantra "Yam". Es interesante contemplar colores, hacer respiraciones profundas, al tiempo que escuchamos atentamente los sonidos de la naturaleza e incluso los propios de nuestro "Yam".

También podemos hacer el mismo ejercicio visualizando nuestro chakra como un disco verde que da vueltas en el sentido de las agujas del reloj o contemplando una piedra que ayude como la esmeralda o cuarzo rosa en un ambiente adecuado donde predomine el aroma del incienso de jazmín o de rosa.

Desbloquear el Quinto chakra (Vishuddha)

Para ayudar a abrir este chakra y armonizarlo contemplaremos el cielo azul, dar largos paseos por la playa prestando mucha atención a las diferentes tonalidades del color del mar y observar las olas que rompen en la orilla, al tiempo que escuchamos los sonidos de la naturaleza o entonamos un mantra con la sílaba "Ham".

Desbloquear el Sexto Chakra (Ajna)

Para conseguir el desbloqueo de este chakra, con los ojos cerrados imaginemos que el chakra es una flor que se abre, justo en el punto donde se ubica (entrecejo). A medida que respiras el aire, imagina que es de color índigo y que limpia y restaura éste chakra. Entonar el "Aum" mientras tanto puedo colaborar en nuestro intento.

Desbloquear el Séptimo Chakra (Sahasrara)

Un buen ejercicio para ayudar a desarrollar este chakra y armonizarlo es contemplar la cima de una montaña, acompañados de una buena relajación con respiraciones profundas, escuchar los sonidos de la naturaleza y al mismo tiempo, entonar un mantra con las consonantes "n" o "m" (a modo de zumbido) o con la sílaba "om".