

# CHAKRAS

## LA KUNDALINÎ

La Kundalinî o el poder de la serpiente es una concentración de energías divinas y primordiales cuyo despertar es la raíz y corazón del Yoga. Antes de que la interpretación de la Biblia dotara a la serpiente de calificativos maléficos, en la antigüedad se veía en ella encarnadas a la fuerzas vitales y originales siniestras que podían ser creadoras y/o destructoras. Pero sólo el hinduismo entiende que su despertar produce un éxtasis o estado de conciencia superior.

Ahora que ya conocemos los chakras entenderemos mejor el significado de la Kundalinî. Así pues la serpiente tiene su base en el primer chakra (Mûlâdhâra) enrollada tres veces y media, cinco u ocho veces alrededor de él. Y allí se encuentra dormida normalmente de modo que tras obtener la apertura de los chakras puede ser despertada con técnicas de hatha-yoga, agrupadas bajo el nombre de Kundalinî-yoga. La finalidad del yoga Kundalinî es por tanto despertar a la serpiente y desenroscarla dirigiéndola hasta el séptimo chakra para unir cuerpo y espíritu en un intento de integrar los dos principios normalmente opuestos de sexualidad y espiritualidad, fusionando sus energías dentro de un cuerpo humano individual. Así en términos tántricos estos principios serían shiva (el principio masculino) y shakti (el principio femenino).

La principal técnica para despertar a la serpiente está basada en el Prana, fuente de toda energía, vitalidad y poder que existe en forma de fluido en la atmósfera y que está presente en todo ser vivo. Y la técnica concreta utiliza el prânâyâma que es la técnica que permite dominar y dirigir la respiración hacia los puntos vitales del cuerpo. Para realizar un prânâyâma correcto existen cuatro requisitos. El primero es un lugar adecuado, preferiblemente fresco y tranquilo. El segundo es el momento adecuado, idealmente las horas que preceden al alba. El tercero es una dieta específica así como una posición adecuada donde el cuerpo ha de estar sentado y erguido con las manos sobre las rodillas y los ojos cerrados. Y el cuarto es que los canales de energía (nadis) por los cuales la respiración se introduce y se expulsa estén puros mediante unos procesos denominados shodana.

Esquema del Kundalinî El Prana por lo tanto circula a través de estos canales situados por todo nuestro cuerpo astral denominados nadis. Para el recorrido de la Kundalinî nos interesan tres nadis fundamentales. El sushummâ que corresponde al trayecto de la médula espinal en la columna vertebral. Y el idâ y pingalâ que se enroscan entorno al primero como las dos culebras del Caduceo de Mercurio. De modo que tras adoptar una posición especial y detener la mente concentrándose en un punto entre las cejas, y controlando el equilibrio entre los canales de

respiración idâ y pingalâ se crea un calor interior que despierta la Kundalinî. Así es dirigida hacia arriba y a medida que sus anillos se despliegan se van abriendo unas "puertas" para permitir el acceso al canal central (sushummâ). En ese momento el resto del cuerpo debe entonces desvitalizarse desviando el prana de los dos canales hacia el sushummâ. Cuando por fin la serpiente se alza se abren todos los chakras y una llama desciende para unirse a la serpiente que se eleva hacia el Sahasrâra chakra hasta ser absorbida por él. En ese momento nuestra conciencia individual se une a la conciencia universal y penetra en un estado de bienaventuranza y liberación final.

Pero la tendencia general del mortal que logra despertar a la serpiente es que la Kundalinî no permanezca mucho tiempo en este último chakra volviendo otra vez por el sushummâ hacia el primer chakra para enroscarse de nuevo y volver al estado de ensueño. Sólo el verdadero iluminado es capaz de despertarla cuando quiera y cuantas veces quiera, y hay que decir que muy pocos yoguis logran grandes resultados, pues muchos se pasan toda su vida intentando conseguir al menos un instante de la Kundalinî despierta.

La práctica concreta y explícita de la Kundalinî no se enseña así como así, son prácticas que se transmiten a alumnos adelantados y sólo debe practicarse bajo la dirección de un yogui experto, pues se considera que así como la serpiente puede resultar enormemente gratificante también es un arma poderosa y peligrosa si no se utiliza o practica del modo adecuado.

## PRIMER CHAKRA - MULADHARA CHAKRA

### FICHA INFORMATIVA

<b>Significado:</b>	raíz
<b>Número de pétalos:</b>	cuatro
<b>Situación:</b>	base de la columna vertebral
<b>Elemento:</b>	aire
<b>Animales:</b>	elefante, buey y toro
<b>Cuerpo Celeste:</b>	Saturno
<b>Color:</b>	rojo brillante
<b>Piedras:</b>	granate, hematites, pirita, rubí
<b>Aromas:</b>	rosa, jazmín, clavo, sándalo
<b>Música:</b>	sonidos de la naturaleza o primitiva con tambores
<b>Mantra:</b>	lam
<b>Mandala:</b>	cuadrado amarillo
<b>Alimentos:</b>	proteínas y carnes

**Arquetipo:** la madre tierra  
**Tema central:** instinto de supervivencia



Vamos a comenzar diciendo que el chakra raíz apela directamente al mundo material. Como podemos leer en la ficha el arquetipo es la madre tierra y por lo tanto este chakra debería estar en completa conexión con ella. Quiere esto decir que en este chakra exploramos todos aquellos asuntos referidos al dinero, la alimentación, el hogar, el cuerpo, deseos materiales, etc. Lamentablemente vivimos una época en la que algunas corrientes filosófico espirituales se empeñan en decir que la materia no es útil, que hay que desprenderse de ella para vivir la total espiritualidad. Pero eso es un completísimo error, ya que por increíble que pueda parecer la iluminación pasa por un buen entendimiento y conexión con el mundo material. Así que empezaremos por aquí. ¿Cómo ves tu el mundo material? Es algo espantoso que prefieres no tocar o es el eje de tu vida. Piensas que hay que huir del materialismo porque te hace ser mala persona o consideras que lo material es una de las cosas más importantes de este mundo. Tanto una opción como la otra son síntoma de que tienes el chakra "raíz" desequilibrado.

Hablemos ahora del otro aspecto material importante que es la seguridad. ¿Te sientes seguro sobre la tierra? Quizá creas que el mundo es muy inseguro y que en cualquier momento todo se te puede venir abajo. Quizá te han enseñado que es duro sobrevivir, que tienes que ser el mejor, que el mundo es una selva donde sólo los más fuertes sobreviven, etc. Si te encuentras en este caso significa que también tienes el chakra "raíz" desequilibrado.

Como decíamos antes, también el primer chakra hace referencia al cuerpo. ¿Qué atención le prestas? Eres una persona que pasa bastante de su cuerpo, no importándole su aspecto o por el contrario eres excesivamente coqueto/a y te pasas buena parte de tu tiempo cuidándolo. Ten presente que ambos casos representan claramente un primer chakra desequilibrado.

¿Y la realidad? Eres una persona demasiado realista o demasiado idealista. Te dicen a menudo que estás en las nubes o que fantaseas demasiado; o te critican por tu crudo realismo generalmente tendente al pesimismo. Recuerda que ambos casos indican un chakra primero desequilibrado.

El primer chakra o chakra "raíz" suele ser uno de los que más desequilibrados tiene la gente y eso es un problema porque en ese lugar reside lo que se llama **kundalinî**. Simbólicamente la kundalinî es una serpiente doble que cuando se desenrosca va subiendo por la columna vertebral. La kundalinî representa nuestra energía espiritual, y si este chakra está desequilibrado no favoreceremos su "despertar".

Lo importante es que comprendas que ninguno de los extremos anteriores es bueno. Tanto si eres una persona demasiado desprendida del mundo material, como si estás demasiado preocupado por él, significará siempre que tu primer chakra está desequilibrado.

### **ENGANCHES AL CHAKRA MULADHARA**

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del primer chakra existe enganche cuando alguien adopta la posición de que no puede vivir sin una persona. Entre unos padres y sus hijos esto no es problema, pero entre adultos sí que lo es; puesto que el individuo que haya adoptado el papel de no puedo vivir sin ti se está nutriendo de la energía del primer chakra de la persona a quien tiene enganchada.

Las típicas frases de: "sin ti me moriría", "sin tu ayuda no tengo sustento para vivir", "sin mi no sobrevivirías", etc... son claros indicativos de que hay un enganche al primer chakra que hay que cortar.

### **EJERCICIOS PARA EL CHAKRA MULADHARA**

A continuación te proponemos varios ejercicios de distinta naturaleza para que escojas aquellos con los que te sientas más cómodo. Puedes hacerlos cuantas veces quieras e incluso combinarlos entre si. Te recomendamos tener un diario personal donde apuntar los resultados de los ejercicios para poder reflexionar sobre ellos cuando quieras. Recuerda que lo más importante es que seas sincero contigo mismo.



**Cromoterapia:** la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color rojo brillante y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc.

Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el primer chakra.



**Gemoterapia:** la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del primer chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Después cógela en tu mano izquierda y cierra la mano.

Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía roja brillante sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu primer chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu primer chakra en la base

de tu columna vertebral. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del primer chakra.



**Mantra Yoga:** este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el primer chakra es el mantra LAM que se pronunciará *laaaaaammmmmmm*.

Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando cuando lo haces, en tu libreta personal.

**Aromaterapia:** la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu primer chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del primer chakra.

**Musicoterapia:** la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del primer chakra. Ésta puede ser sonidos de la naturaleza, como una selva, pájaros, etc. O una música de carácter primitivo con muchos tambores y sonidos fuertes, por ejemplo la africana. Lo ideal sería que además si te gusta bailar te dejaras llevar por la música y realizaras un pequeño baile tribal o algo fuerte que estimule la energía de tu primer chakra. Después apunta en tu libreta cómo te has sentido, si se te ha venido a la cabeza algún recuerdo, etc.

## SEGUNDO CHAKRA - SVADHISTHANA CHAKRA

### FICHA INFORMATIVA

<b>Significado:</b>	dulzura
<b>Número de pétalos:</b>	seis
<b>Situación:</b>	bajo el ombligo
<b>Elemento:</b>	agua
<b>Animales:</b>	pez y cocodrilo
<b>Cuerpo Celeste:</b>	Luna
<b>Color:</b>	naranja brillante

<b>Piedras:</b>	ámbar, piedra de luna, citrino, topacio dorado
<b>Aromas:</b>	bergamota, sándalo, vainilla y almendra amarga
<b>Música:</b>	sonidos de agua o música fluida y sedante
<b>Mantra:</b>	vam
<b>Mandala:</b>	media luna hacia arriba plateada
<b>Alimentos:</b>	líquidos
<b>Arquetipo:</b>	eros
<b>Tema central:</b>	emotividad y sexualidad



Al profundizar en el segundo chakra vamos a adentrarnos totalmente en el mundo emocional. Los seres humanos somos personas muy emotivas, donde la mayoría de las veces nos dejamos arrastrar por nuestras emociones y sentimientos haciendo que llevemos una vida continuamente alterada con grandes alegrías y grandes tristezas. En este chakra además se guarda la información de todos aquellos recuerdos de nuestro pasado que nos puedan haber herido emocionalmente o no y por eso hay que prestarle mucha atención. El segundo chakra también tiene una inmensa energía que cuando está equilibrada se transforma en energía creativa, pero si hay desequilibrio puede ser terriblemente destructiva con emociones como la ira, la violencia, la agresividad, las adicciones, etc. Ante todo no hay que confundir emoción y sentimiento con amor. Aquí, en el segundo chakra hablamos de las emociones más mundanas y menos espirituales, pero que nos pueden afectar igualmente o mucho más.

Es importante tener también sobre todo en cuenta que este chakra es el que trata el tema de la sexualidad y por ello es muy importante profundizar en tus ideas al respecto de ello. Quizá te enseñaron que es algo pecaminoso, quizá seas incapaz de verte desnudo o de tocarte el cuerpo. Es posible que sexualmente no seas muy activo o quizá todo lo contrario. Puede que seas muy tímido, que no disfrutes con el sexo. ¿Cómo fue tu pubertad? Sufriste algún trauma por madurar como adulto o fue un proceso que llevaste bien, ¿puedes hablar de sexo tranquilamente? etc. En fin, explora este tema en todos los sentidos y recuerda como siempre que ambos extremos son síntomas de un segundo chakra bloqueado probablemente por algún tipo de trauma emocional. Desgraciadamente actos como las violaciones hacen que la víctima cierre prácticamente para siempre su segundo chakra.

Además por añadidura también el conflicto entre sexos radica en este chakra. Quizá no soportes a las mujeres o a los hombres, quizá alguien te enseñó que es una desgracia ser del sexo que eres o que no puedes fiarte del sexo contrario, etc. Este tipo de ideas también son típicas de un segundo chakra cerrado o bloqueado.

Y ¿qué dices de la afectividad? Has sido una persona que ha crecido con gran afectividad en tu vida o has estado aislado en este sentido. Eres capaz de demostrar cariño abiertamente

hacia alguien, quizá seas incapaz de abrazar a tus padres o a tus amigos. Te dicen que pareces un ser frío y sin emociones. Aprendiste quizá a reprimir la emotividad sobre todo si eres chico porque está mal visto entre los hombres. Eres incapaz de llorar, o te ruboriza hacerlo delante de alguien, etc. Tómate todo el tiempo que necesites para descubrir el perfil de tu segundo chakra. Recuerda apuntarlo todo en tu libreta para seguir reflexionando sobre ello.


## ENGANCHES AL CHAKRA SVADHISTHANA

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del segundo chakra los enganches son de tipo meramente sexual o del llamado "chantaje psicológico". Quiere decir esto que quizá estés demasiado interesado por conseguir sexo y te hayas unido a una pareja donde la única base que os une sea eso. Por otro lado las típicas frases de "necesito tu apoyo emocional porque sino me hundo" o "escucha lo mal que me encuentro", "presta atención a mis emociones", etc... son claves para descubrir un posible drenaje de nuestra energía hacia alguna persona en concreto a través de nuestro segundo chakra.

Es cierto que a veces, se puede permitir cierto drenaje para ayudar a un amigo a superar una mala racha o asuntos de ese estilo, pero si se convierte en un hábito continuado es un problema grave que hay que solventar cortando dicho enganche energético.

## EJERCICIOS PARA EL CHAKRA SVADHISTHANA

A continuación te proponemos varios ejercicios de distinta naturaleza para que escojas aquellos con los que te sientas más cómodo. Puedes hacerlos cuantas veces quieras e incluso combinarlos entre si. Te recomendamos tener un diario personal donde apuntar los resultados de los ejercicios para poder reflexionar sobre ellos cuando quieras. Recuerda que lo más importante es que seas sincero contigo mismo.

 **Cromoterapia:** la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color naranja brillante y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el segundo chakra.



**Gemoterapia:** la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del segundo chakra que podrás ver en la ficha de

arriba. Después cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía naranja brillante sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu segundo chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu segundo chakra debajo de tu ombligo. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del segundo chakra.



**Mantra Yoga:** este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el segundo chakra es el mantra VAM que se pronunciará *vaaaaaammmmmmm*.

Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando cuando lo haces, en tu libreta personal.

**Aromaterapia:** la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu segundo chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del segundo chakra.

**Musicoterapia:** la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del segundo chakra. Ésta puede ser sonidos acuáticos como una cascada, el mar, un río, etc. O también una música que sea fluida, armoniosa y sedante. Lo ideal sería que además si te gusta bailar te dejaras llevar por la música y realizaras un pequeño baile que represente a tu segundo chakra. Después apunta en tu libreta cómo te has sentido, si se te ha venido a la cabeza algún recuerdo, etc.

## TERCER CHAKRA - MANIPURA CHAKRA

### FICHA INFORMATIVA

<b>Significado:</b>	gema brillante
<b>Número de pétalos:</b>	diez
<b>Situación:</b>	encima del ombligo, en el plexo solar
<b>Elemento:</b>	fuego



<b>Animales:</b>	carnero y león
<b>Cuerpo Celeste:</b>	Marte
<b>Color:</b>	amarillo
<b>Piedras:</b>	ámbar, pirita, oro, aguamarina y ojo de tigre
<b>Aromas:</b>	limón, lavanda y romero
<b>Música:</b>	reposada y de tiempo uniforme
<b>Mantra:</b>	ram
<b>Mandala:</b>	triángulo rojo hacia abajo
<b>Alimentos:</b>	hidratos de carbono
<b>Arquetipo:</b>	el mago y el guerrero
<b>Tema central:</b>	poder y energía



El Manipura chakra nos traslada al mundo del poder, la energía y la voluntad. Esta sociedad nos empuja día tras día a ser los mejores, conseguir fama, un puesto de relevancia en una empresa, a tener poder y control sobre muchas personas, a convertirnos en una autoridad en determinada materia, etc... En definitiva, a la mayoría de los seres humanos se les fuerza a convertirse en grandes dominadores. El exceso de poder y autoridad que deriva en intransigencia, soberbia, orgullo desmedido, etc. es un claro indicativo de que el tercer chakra no está funcionando

adecuadamente. Las personas que se empeñan en ser el centro de atención de todas las miradas y conversaciones, que se desesperan por ser siempre las que dicen lo mejor, que intentan poner siempre la guinda al pastel ... son personas cuyo Manipura Chakra está totalmente bloqueado y debería trabajar lo más posible con él. Otra tipología muy conocida son aquellos individuos básicamente manipuladores que siempre se empeñan en hacer que todo vaya como ellos quieren y que incluso chantajea a su entorno psicológicamente si no consiguen todo lo que quieran. Son personas egoístas que quieren que todo gire entorno a sus deseos e intereses. El problema es que la mayoría de las veces no somos conscientes de que podemos estar intentando ejercer un control excesivo sobre nuestro entorno y en especial sobre las personas que nos rodean. Es momento para que analices bien y apuntes en tu libreta si descubres que sufres de algo de lo que hemos mencionado. Por favor se sincero contigo mismo y no tengas miedo de admitir tus errores, sólo así podrás sanar definitivamente y hacer de tu vida algo mucho mejor.

Por contra un tercer chakra también desequilibrado se encuentran en esas personas que se dejan dominar por todo el mundo, que no tienen confianza en si mismas, que se sienten débiles y desvalidas, que no son capaces de decir que no, que hacen todo aquello que le imponen incluso sabiendo que les puede hacer daño, etc. Es decir, si te das cuenta, nos vamos al otro extremo: el de un ser dominado por su entorno. Esto es algo que también hay que sanar, así que tómate tu tiempo para descubrir si sufres de algo de esto. También una

persona llena de miedos, inseguridades y desconfianzas pone de manifiesto un desequilibrio en este chakra.

En conclusión cuando este chakra está equilibrado somos individuos con confianza en nosotros mismos, con capacidad de desarrollar lo que nos propongamos, con mucha voluntad para lo que sea, con capacidad equilibrada de control y de ser controlados, y dispuestos a utilizar nuestra energía libremente y según nos parezca conveniente siempre sin avasallar a ninguna persona. En este chakra por lo tanto también radica el respeto a los demás y a nosotros mismos.

### **ENGANCHES AL CHAKRA MANIPURA**

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del tercer chakra los enganches son de tipo controlador o ser controlado. Esto quiere decir que podemos tener un enganche hacia alguien a quien pretendemos dominar y conseguir que haga lo que nosotros queremos por un lado, que hará que le robemos energía a la persona a quien se lo hayamos lanzado; y por otro, podemos tener un enganche de dejarse controlar y dominar por alguien de nuestro entorno de manera que nos robará la energía.

Hay que decir, por ejemplo que los celos y énfasis de dominación tanto en hombres y mujeres hacia sus parejas provoca un claro enganche en el tercer chakra y que es muy destructivo. Alguien que te impida ser tu mismo te estará colgando un enganche a este chakra y por ello es muy necesario que lo elimines.

### **EJERCICIOS PARA EL CHAKRA MANIPURA**

A continuación te proponemos varios ejercicios de distinta naturaleza para que escojas aquellos con los que te sientas más cómodo. Puedes hacerlos cuantas veces quieras e incluso combinarlos entre si. Te recomendamos tener un diario personal donde apuntar los resultados de los ejercicios para poder reflexionar sobre ellos cuando quieras. Recuerda que lo más importante es que seas sincero contigo mismo.



**Cromoterapia:** la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color amarillo y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el tercer chakra.



**Gemoterapia:** la gemoterapia es la curación a través de las

pedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del tercer chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Después cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía amarilla sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu tercer chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu tercer chakra en tu plexo solar. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del tercer chakra.



**Mantra Yoga:** este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el tercer chakra es el mantra RAM que se pronunciará *raaaaaammmmmmmm*.

Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando cuando lo haces, en tu libreta personal.

**Aromaterapia:** la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu tercer chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del tercer chakra.

**Musicoterapia:** la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del tercer chakra. Busca algo armonioso y cuyo tiempo sea uniforme, es decir sin sobresaltos. Puedes encontrar de tipo relajante y de tipo estimulante, ambas canciones estarán bien. Generalmente la música new age ya trae consigo diversas melodías que pueden ayudar a todos los chakras, por eso suele ser muy útil disponer de gran variedad al respecto.

## CUARTO CHAKRA - ANAHATA CHAKRA

### FICHA INFORMATIVA

**Significado:** indemne

**Número de pétalos:** doce

<b>Situación:</b>	en medio del pecho
<b>Elemento:</b>	aire
<b>Animales:</b>	antílope y paloma
<b>Cuerpo Celeste:</b>	Venus
<b>Color:</b>	verde
<b>Piedras:</b>	cuarzo rosa, esmeralda, y aventurina verde
<b>Aromas:</b>	rosa, menta y almizcle
<b>Música:</b>	sagrada
<b>Mantra:</b>	yam
<b>Mandala:</b>	estrella de seis puntas azul
<b>Alimentos:</b>	verduras
<b>Arquetipo:</b>	cristo
<b>Tema central:</b>	el amor



El Anahata Chakra es el centro del sistema de chakras y por ello es uno de los más importantes. Hace de puente entre los chakras inferiores y más materiales, con los tres chakras superiores y más espirituales. Así que limpiando y sanando todas las heridas de este chakra ayudamos a despertar todas nuestras capacidades espirituales y plasmarlas en la realidad física que conocemos.

Podemos definir a este chakra como el chakra del AMOR, compasión y perdón. Esas cualidades humanas tan deseadas por todo el mundo y tan difíciles de expresar sinceramente. Quizá pienses que se puede confundir con el segundo chakra, el de las relaciones y sentimientos hacia los demás. Pero no es así, en el [segundo Chakra](#) tratamos las emociones y sentimientos más superficiales, que parten del ego; en este tratamos los sentimientos más profundos que parten de nuestro espíritu.

Comenzaremos preguntándote qué es para ti ser una buena persona, tener un gran corazón o ser una bella alma. ¿Alguien te ha dicho que deberías ser así? ¿Cómo reaccionas ante estos términos? ¿Eres de los que se entrega al máximo a todas las personas que le rodean, y si es así, te permites que hagan lo mismo contigo? ¿Tienes la idea de que para ser bueno tienes que dar todo lo que tienes? ...

Muchas personas confunde la bondad con la ingenuidad. Piensan que ser una buena persona es por ejemplo acudir en ayuda de alguien aunque le esté pisoteando, escuchar a todo el que lo necesite aunque ahora no te apetezca, atender la llamada de un necesitado aunque ahora necesites hacer otra cosa. En muchas familias se discute mucho porque algún miembro parece entregarse mucho a los de fuera y olvidarse de los de casa. Por eso te hacemos la

gran pregunta, ¿debes pasar sin comer para que otro pueda hacerlo? Quizá por motivos religiosos se te haya insistido en que primero son los demás antes que tú. Pero esto lamentablemente es una idea equivocada que circula mucho en este mundo. De qué le vale a Dios que tu pases hambre para darle a otro de comer ... Piensa sobre ello. ¿Debes renunciar a tu felicidad para que los demás la consigan? ¿Crees realmente que eso le hace feliz a Dios? ¿Que así eres una buena alma? Pues no, lamentablemente no es así. Esta es una clara disfunción de este querido y amado chakra. Siempre hay que buscar el equilibrio, esa es la realidad de la bondad y de ser una buena persona. Compartir es importante, siempre que no te quedes sin nada; atender a una persona es importante siempre que puedas hacerlo sin dejar de hacer algo necesario para ti. En este sentido queremos hacer hincapié en que no es lo mismo inocencia que ingenuidad. Por mucho que quieras ayudar a todo el mundo no debes hacerlo a aquellas personas que al final te puedan resultar dañinas, o a aquellas personas que no quieren ser ayudadas... ¿Vas comprendiendo? Lo más importante es que seas capaz de amar a todos, pero por encima de ellos está el amor a ti mismo como una manifestación más de Dios. Por ello borra ya de tu mente que para ser una buena persona tienes que sufrir ayudando a los demás. Eso no es así. Dios quiere ante todo que tu seas feliz ..., después si puedes hacer feliz a otros será fenomenal, pero primero uno mismo.

Así entramos en otro campo de disfunción de este chakra. ¿Hasta que punto te quieres a ti mismo? ¿Te consideras "bueno" o "malo"; "normal" o "raro"? ¿Piensas que no vales para nada o te sobreestimas? ¿Piensas a menudo en cubrir tus verdaderas necesidades o vas por el mundo cubriendo las de todos menos las tuyas?, etc... Analízate bien y recuerda ser sincero contigo mismo. Ve apuntando en tu libreta lo que vas descubriendo recordando que no se trata de reprocharte nada, sino de sanar algo que pudiera estar mal.

Ahora vamos a entrar en el campo del otro lado: la ira, la venganza, etc. ¿Hasta qué punto manifiestas todo lo contrario al amor, el perdón y la compasión? ¿Disfrutas cuando le salen mal las cosas a un enemigo? ¿Buscas la venganza de alguien que te hizo sufrir? ¿Sueles enfadarte con facilidad? ¿Te cuesta perdonar? ¿Eres una persona amargada, siempre pendiente de lo malo que sucede? ... Piénsalo bien y ve escribiéndolo en tu libreta.

Recuerda que uno atrae lo que se merece, así que si comienzas a sanar estas disfunciones de tu anahata chakra te ayudarás a que tu vida vaya mucho mejor y tenga otro sentido.

## **ENGANCHES AL CHAKRA ANAHATA**

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del cuarto chakra no hay que preocuparse demasiado, pues son cordones relacionados con el amor sincero entre las personas. Por ello si elimináramos este cordón no nos nutriríamos de ese tipo de energías que realmente nos favorecen. Frases como las de "Te amo", "Me gustas", "Me gustaría salir contigo", etc. no son demasiado problemáticas siempre y cuando sean de naturaleza sincera y espiritual.

## **EJERCICIOS PARA EL CHAKRA ANAHATA**

A continuación te proponemos varios ejercicios de distinta naturaleza para que escojas aquellos con los que te sientas más cómodo. Puedes hacerlos cuantas veces quieras e incluso combinarlos entre si. Te recomendamos tener un diario personal donde apuntar los resultados de los ejercicios para poder reflexionar sobre ellos cuando quieras. Recuerda que lo más importante es que seas sincero contigo mismo.



**Cromoterapia:** la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color verde o rosa que es otro de los colores asociados a este chakra como símbolo de la armonía; y la observes



detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el cuarto chakra.



**Gemoterapia:** la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del cuarto chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Hemos de decirte que la piedra para limpiar este chakra por excelencia, y quizá la más útil es el cuarzo rosa, debido a ello muchas personas prefieren hacerse un colgante con dicho mineral y así estar siempre bajo su influencia. Cuando tengas

la piedra cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía rosa o verde sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu cuarto chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu cuarto chakra en tu pecho. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado sobre el cuarto chakra.



**Mantra Yoga:** este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el cuarto chakra es el mantra YAM que se pronunciará *iaaaaaammmmmmm*. Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando en tu libreta personal.

**Aromaterapia:** la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal

aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu cuarto chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del cuarto chakra.

**Musicoterapia:** la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del cuarto chakra. Valdrá cualquier música que te inspire algo sagrado, por ello incluso puede ser música new age. Puedes escuchar cantos gregorianos o música de iglesia. Por supuesto si te gusta la música oriental puedes aprovecharla también para limpiar este chakra con ella.

## QUINTO CHAKRA - VISSUDHA CHAKRA

### FICHA INFORMATIVA

<b>Significado:</b>	purificación
<b>Número de pétalos:</b>	dieciséis
<b>Situación:</b>	en la garganta
<b>Elemento:</b>	éter
<b>Animales:</b>	elefante y toro
<b>Cuerpo Celeste:</b>	Mercurio
<b>Color:</b>	azul celeste
<b>Piedras:</b>	lapislázuli, aguamarina y turquesa
<b>Aromas:</b>	mirra, lila y eucalipto
<b>Música:</b>	cantada
<b>Mantra:</b>	ham
<b>Mandala:</b>	círculo fucsia
<b>Alimentos:</b>	frutas
<b>Arquetipo:</b>	el mensajero
<b>Tema central:</b>	la comunicación



El Quinto Chakra es un chakra fundamental en el contacto de nuestra consciencia con nuestro ser. Este chakra es el que a niveles más profundos nos permite escuchar esa voz interior tan sabia que hay dentro de todos nosotros y que deberíamos aprender a dejar que nos guíara. Pero antes que nada es importante comentar su importantísima influencia en un plano

más superficial.

¿Para qué usas tu voz? Puede que te parezca una pregunta algo tonta, pero contiene una verdad muy profunda. ¿Te resulta fácil decir lo que piensas o para ti es algo imposible? ¿Eres capaz de hablar en público sin problemas o te aterroriza? ¿Dices lo que piensas o lo que la gente quiere oír? ¿Acostumbras a mentir? ¿Sueles tener problemas de garganta? Etc... Todo esto está en relación con un quinto chakra no muy limpio. De manera que todos aquellos problemas de comunicación que tengas se deben a esto.

Las palabras son formas de energía que utilizamos para comunicarnos con la sociedad, pero si no las usamos con moderación y consciencia podemos estar corrompiendo este centro de energía tan importante en nuestro cuerpo. El Quinto chakra es inmensamente sensible ante cualquier desequilibrio y por ello debes prestar mucha atención a todo lo que dices.

¿Te han educado para que hables de alguna manera determinada? ¿Para que sólo digas determinadas cosas? ¿Te reñían mucho si te expresabas como querías? ¿Te han dicho que por tu condición debías ser más recatado? ... Muchas familias, intentando educar a sus hijos no se dan cuenta de que les reprimen este centro de energía vital, mandándoles callar continuamente o convenciéndoles de que sólo dicen tonterías, etc. Esto es muy dañino porque a la larga el niño tendrá grandes problemas en este sentido. ¿Has sido tu uno de esos?

Por contra, hay gente que no sabe estar callada. Están todo el día hablando, aunque no tengan nada que decir. Así no se dan cuenta de que gastan toda su energía inútilmente y probablemente después se sientan muy cansados y agotados. ¿Eres uno de esos?

Recuerda que en el curso buscamos que cures tus desequilibrios energéticos, así que se sincero contigo mismo para sacarle el máximo rendimiento. Aquí no estamos para criticar a nadie, sino para reconocer la verdad.

Todos estos problemas son muy importantes ya no sólo porque limitan a la persona y la hacen sufrir, sino porque a un nivel más profundo y espiritual, bloquean la máxima función de este chakra: escuchar a nuestro SER. Todas las intuiciones, sensaciones, ... que derivan de nuestro espíritu pasan a través de este chakra y si no está sano, nos bloquean tan importante funcionamiento. Lamentablemente vivimos en una sociedad bastante cínica en la que la palabra se usa con fines no del todo lícitos, por ello este chakra suele estar muy bloqueado y es lo que impide que la mayoría de nosotros oigamos a nuestra divinidad interior. Si siguiéramos sus consejos nos daríamos cuenta de que nuestra vida podría ir mucho mejor.

## QUINTO CHAKRA - VISSUDHA CHAKRA

### **ENGANCHES AL CHAKRA VISSUDHA**

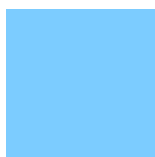
Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del quinto chakra frases como las de "Quiero



hablar contigo", "Necesito que me lo expliques", etc... son las que más favorecen la aparición de un cordón a este nivel. Todas aquellas personas que te obliguen a hablar cuando no lo deseas pueden estar lanzándote un enganche.

## EJERCICIOS PARA EL CHAKRA VISSUDHA

A continuación te proponemos varios ejercicios de distinta naturaleza para que escojas aquellos con los que te sientas más cómodo. Puedes hacerlos cuantas veces quieras e incluso combinarlos entre si. Te recomendamos tener un diario personal donde apuntar los resultados de los ejercicios para poder reflexionar sobre ellos cuando quieras. Recuerda que lo más importante es que seas sincero contigo mismo.



**Cromoterapia:** la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color azul celeste, y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el quinto chakra.



**Gemoterapia:** la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del quinto chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Hemos de decirte que la piedra para limpiar este chakra por excelencia, y quizá la más útil es el lapislázuli, debido a ello muchas personas prefieren hacerse un colgante con dicho mineral y así estar siempre bajo su influencia. Cuando tengas la piedra cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía azul celeste sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu quinto chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu quinto chakra en tu garganta. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado sobre el quinto chakra.

**Mantra Yoga:** quienes les este tema. El pronunciará día, y recuerda



este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a mantra para el quinto chakra es el mantra HAM que se *haaaaaammmmmm*. Hazlo cuantas veces quieras al apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando en tu

libreta personal.

**Aromaterapia:** la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu quinto chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del quinto chakra.

**Musicoterapia:** la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del quinto chakra. Valdrá cualquier música en la que se cante, y si te atreves tu también a cantar mucho mejor. Recuerda que a este chakra se le estimula con el sonido.

## SEXTO CHAKRA - AJNA CHAKRA

### FICHA INFORMATIVA

<b>Significado:</b>	saber
<b>Número de pétalos:</b>	dos
<b>Situación:</b>	en el entrecejo
<b>Elemento:</b>	luz
<b>Animales:</b>	lechuza y mariposa
<b>Cuerpo Celeste:</b>	Neptuno
<b>Color:</b>	azul índigo o violeta
<b>Piedras:</b>	amatista, cuarzo transparente y zafiro
<b>Aromas:</b>	lavanda, menta y jazmín
<b>Música:</b>	del despertar de la consciencia
<b>Mantra:</b>	om
<b>Mandala:</b>	punto de luz
<b>Alimentos:</b>	ninguno
<b>Arquetipo:</b>	el visionario y el ermitaño
<b>Tema central:</b>	intuición y clarividencia



El Sexto Chakra representa lo que tradicionalmente se ha denominado como nuestro tercer ojo. Entramos ya en chakras

muy espirituales, y éste se considera en algunas creencias, que es el lugar donde reside nuestra alma.

¿Quién no ha oído hablar alguna vez del poder de la mente? Todos nuestros "poderes" mentales están bajo el dominio de este chakra. La verdad es que la mente en sí está bajo el dominio del ajna chakra. Por eso debemos aprender a usarla correctamente, para no ensuciar todas las capacidades de las que disponemos los seres humanos.

Para empezar, diremos que aquí reside la visión personal que tienes de tí mismo. ¿Cómo te ves? Es una pregunta importante, porque mucha gente se infravalora o se sobrevalora, indicativos claros de que su chakra no está funcionando correctamente. ¿Te obsesiona saber lo que los demás piensan de tí? ¿Crees todo lo que te dicen los demás sobre ti mismo? Ten presente, que a veces en nuestro intento de que los demás nos acepten, aceptamos unas ideas de nosotros mismos que pueden estar muy distorsionadas de la realidad. Analízalo con cuidado.

¿Para qué utilizas tu mente? Ten en cuenta que los pensamientos que emite tu mente pueden transformarse a la larga en realidad, así que observa despacio en qué ocupas la gran parte de tu día. ¿Eres positivo o eres negativo? ¿Ves muchos límites o para ti nada es imposible? Recuerda que la realidad la hace uno mismo y no las circunstancias, este es el gran principio universal de la vida, ¿hasta que punto lo pones en práctica?

En este chakra también está la claridad de pensamiento y análisis de situaciones. La imaginación, los ideales, los sueños, etc. ¿Cómo andas en estos temas? ¿Eres demasiado soñador, o nunca imaginas nada? ¿Te resulta fácil entender las cosas, o eres un poco despistado y te confundes fácilmente? ¿Reflexionas a menudo o no reflexionas nunca? Recuerda que cualquiera de estos puntos, es decir, tanto por exceso como por defecto significará que tu sexto chakra está algo "estropeado". ¿Eres una persona demasiado lógica o razonadora? Es indicativo de un sexto chakra cerrado.

Por supuesto este chakra es el de la percepción y clarividencia. Esas intuiciones o percepciones que se reciben a veces sobre nosotros mismos o sobre los demás y que después nos asombramos de que eran correctas. ¿Sueles tenerlas a menudo? Si es así tu chakra sexto en esta faceta se encuentra muy bien, si es todo lo contrario tendrás que prestarte más atención.

Para finalizar diremos que en este chakra reside el poder de la visualización, es decir, el poder de realizar que aquellos pensamientos o deseos formulados se hagan realidad. De lo desarrollado que esté tu sexto chakra y séptimo chakra dependerá que todo salga como esperabas.

## SEXTO CHAKRA - AJNA CHAKRA


### ENGANCHES AL CHAKRA AJNA

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría

son muy destructivos. En el caso del sexto chakra los enganches son muy destructivos y por ello hay que procurar deshacerse de ellos. Generalmente hay enganche cuando no dejas de pensar en un persona, o permites que alguien piense por tí mismo como puede suceder en las sectas, etc.

## EJERCICIOS PARA EL CHAKRA AJNA

A continuación te proponemos varios ejercicios de distinta naturaleza para que escojas aquellos con los que te sientas más cómodo. Puedes hacerlos cuantas veces quieras e incluso combinarlos entre si. Te recomendamos tener un diario personal donde apuntar los resultados de los ejercicios para poder reflexionar sobre ellos cuando quieras. Recuerda que lo más importante es que seas sincero contigo mismo.

 **Cromoterapia:** la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color azul índigo o violeta, y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el sexto chakra.



**Gemoterapia:** la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del sexto chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Una de las más utilizadas es la amatista, que también extiende su poder sobre el séptimo. Cuando tengas la piedra cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía azul índigo o violeta sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu sexto chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu sexto chakra en el centro de tu mente. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado sobre el sexto chakra.

**Mantra Yoga:** quienes les este tema. El pronunciará día, y recuerda libreta personal.



este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a mantra para el sexto chakra es el mantra OM que se *ooooommmmmmm*. Hazlo cuantas veces quieras al apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando en tu

**Aromaterapia:** la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu sexto chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del sexto chakra.

**Musicoterapia:** la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del sexto chakra. La mejor es la música new age o música para el despertar de la consciencia, incluso también alguna con el mantra om, etc.

## SÉPTIMO CHAKRA - SAHASRARA CHAKRA

### FICHA INFORMATIVA

<b>Significado:</b>	multiplicado por mil
<b>Número de pétalos:</b>	mil
<b>Situación:</b>	tope de la cabeza
<b>Elemento:</b>	pensamiento
<b>Animales:</b>	elefante
<b>Cuerpo Celeste:</b>	Urano
<b>Color:</b>	blanco, dorado o violeta
<b>Piedras:</b>	amatista, cuarzo transparente y diamante
<b>Aromas:</b>	loto
<b>Música:</b>	el silencio
<b>Mantra:</b>	m
<b>Mandala:</b>	rueda con mil radios
<b>Alimentos:</b>	ninguno
<b>Arquetipo:</b>	Siva, el sabio
<b>Tema central:</b>	el entendimiento



El séptimo Chakra es el chakra más espiritual de los siete principales. Es el que nos conecta directamente con la energía divina y nutre nuestra fe.

Llegados a este punto es inevitable comenzar preguntándote ¿crees en Dios? y si es así ¿en qué tipo de Dios crees? Uno castigador, uno amigo, uno milagroso, uno distante, uno exclusivamente espiritual, etc... ¿Te interesan los asuntos espirituales? o por el contrario no quieres saber nada de esos temas. ¿Te parece que ese mundo es sólo para unos "elegidos"? o crees que todos podemos disfrutar de él. Muchas de las creencias que tenemos sobre Dios han sido heredadas de nuestros padres y nuestro entorno, ¿se te permite cuestionártelas o mantener otras posturas diferentes?

El ser humano tiende a estructurar demasiado rápido y por ello intenta también estructurar el mundo espiritual, cuando eso no es posible. Debido a esto se producen muchas de las disfunciones espirituales que sufre. En seguida se asocia a un tipo de creencia que considera correcta y comienza a marginar e infravalorar a las demás, considerándose el único poseedor de la verdad. Este tipo de comportamientos son muy típicos de un séptimo chakra funcionando mal. Ahora hazte la pregunta ¿eres permisivo con las demás religiones y creencias? ¿consideras realmente que todos podemos llegar a Dios a través de diferentes caminos? Por favor, se muy sincero contigo mismo, recuerda que aquí no se trata de recriminarte nada, sino de reconocer una clara disfunción de este importantísimo chakra.

Por otro lado aquí también se encuentran reflejados cuales son tus ideales, tu ética y moral. Piensa en ello unos instantes, ¿eres un gran conservador de la moral o por el contrario eres totalmente amoral? ¿Tus ideales son puramente espirituales o son puramente materiales? ¿Estás desencantado con la vida? Recuerda que ningún tipo de radicalización es buena, todas reflejan un séptimo chakra funcionando mal.

Para finalizar mencionaremos también otro gran campo importante regido por este chakra: la libertad. ¿Te sientes libre para opinar y decidir en tu vida? ¿Te ves muy limitado en tus derechos o libertades? ¿Alguien te obliga a que hagas todo lo que te dice y pienses como te dice? Todo lo que ataque y limite tu capacidad de acción está afectando a este chakra.

## **ENGANCHES AL CHAKRA SAHASRARA**

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del séptimo chakra los enganches son muy destructivos y por ello hay que procurar deshacerse de ellos. Son todos aquellos que afecten a tu capacidad de decisión y pensamiento individual. Lamentablemente tenemos que hablar aquí también del problema de las sectas, donde muchos que se hacen llamar "gurus" obligan a sus discípulos a realizar todo lo que dicen incluso llegando al suicidio. Este es un claro caso de un séptimo chakra acordonado. Si bien es cierto que los verdaderos "gurus" pueden decirnos lo que debemos hacer y pensar, nunca nos obligan a ello. Ahí está la diferencia.

## **EJERCICIOS PARA EL CHAKRA SAHASRARA**

A continuación te proponemos varios ejercicios de distinta naturaleza para que

escojas aquellos con los que te sientas más cómodo. Puedes hacerlos cuantas veces quieras e incluso combinarlos entre si. Te recomendamos tener un diario personal donde apuntar los resultados de los ejercicios para poder reflexionar sobre ellos cuando quieras. Recuerda que lo más importante es que seas sincero contigo mismo.

**Cromoterapia:** la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color blanco, y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el séptimo chakra.



**Gemoterapia:** la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del séptimo chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Una de las más utilizadas es el cuarzo transparente (comodín para todos los chakras). Cuando tengas la piedra cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía blanca, dorada o violeta sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu séptimo chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu séptimo chakra encima de tu cabeza. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado sobre el séptimo chakra.



**Mantra Yoga:** este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el séptimo chakra es la extensión del mantra OM que se pronunciará *mmmmmm*. Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando en tu libreta personal.

**Aromaterapia:** la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu séptimo chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en

función de lo que te hemos explicado del séptimo chakra.

**Musicoterapia:** la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso lo mejor para el séptimo chakra es el silencio mental. De manera que si quieres disfrutar de un poco de música para despertarlo, procura que sea algo que te incite a dejar de pensar.