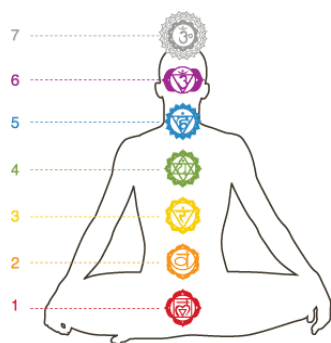


# Chakras y Bloqueos Energéticos



En los textos más antiguos se mencionan [ochenta mil chakras](#), siendo [7 los chakras principales](#) situados en el cuerpo etérico a lo largo del eje de la columna vertebral, desde el sacro hasta la cúspide del cráneo, y dotados de una función vital muy importante para el cuerpo, la mente y el espíritu.

Enfermedades del cuerpo físico pueden bloquear los chakras que correspondan al órgano enfermo y viceversa, emociones fuertes, tristeza, miedos, etc. Pueden ser causas de bloqueos de chakras.

De una u otra forma es factible que todos tengamos algún o algunos chakras sin un óptimo funcionamiento o bloqueados por lo que siempre viene bien saber trabajar con los chakras de uno mismo e implementar ciertas técnicas y consejos para desbloquear los chakras.

## Bloqueos Energéticos

Para corregir el mal funcionamiento de los [chakras](#), bastara con trabajar sobre los [hábitos alimentarios](#) y de vida. De esta manera los propios alimentos, los perfumes, colores, las piedras energéticas, la música, los deportes que nos han señalado las condiciones del [chakra](#), el apoyo inestimable de las posturas del [yoga](#), la [respiración](#), la [meditación](#), la luz coloreada y la reflexología podal, así como de los aceites esenciales y las flores de Bach, podrán transformarse en instrumentos naturales validos para la reactivación o el reequilibrio del [chakra](#) en cuestión.

Todos los ejercicios que exigen flexiones, torsiones y tensiones de la columna están orientados a liberar los canales energéticos de bloqueos y a ampliar su capacidad. Por ultimo, todas aquellas posturas que implican contracción del abdomen activan el chakra intermedio que, en la columna de los [siete chakras principales](#), actúa como si fuera un “regulador del tráfico”.

## Armonizar el Chakra del Corazón



El primer [Chakra](#) que debe Armonizarse es el del Corazón. Mientras este funcione sin dificultades no nos faltara el amor, que revitaliza y cura, restableciendo con su vibración armoniosa la vitalidad de todos los chakras.

Perfumémonos con esencias naturales y tengamos siempre en casa flores frescas, quememos algún incienso, hornito con esencias naturales y tengamos la “casa en orden” lo más limpia y ordenada posible para obtener un buen Feng Shui. Escuchemos con frecuencia buena música, cantemos, movámonos y bailemos.

Hay que poner esmero en la elección de los colores, de la ropa, las paredes, los muebles y los cosméticos (jabones, sales de baño, baño de espuma), teniendo en cuenta que:

- el amarillo es reequilibrante
- el naranja y el rojo son calentadores y afirmantes
- el azul marino relaja y es ligeramente antibiótico
- el verde es tranquilizante y antitumoral
- el violeta afrodisíaco y espiritualizante

Podemos reforzar esta terapia natural aplicando directamente sobre el cuerpo, a la altura del chakra, trozos de seda del color correspondiente, o iluminados con bombillas de colores.

## Agua de Sol

Como alternativa podemos preparar la maravillosa “agua de sol”, que tomaremos a pequeños sorbos de agua una botella transparente vendada con seda de colores (de un solo tono) y que dejaremos reposar a la luz directa del sol durante cinco o seis horas, como mínimo.

## Gotas de luz de colores

También podemos sumar la ayuda que proporcionan los **crisales**, que los hindúes definen como “gotas de luz de colores”. Podemos llevar encima, pegados a la piel, los que se aconsejan para el chakra que “esta en peligro”, o bien junto a la cama, a la altura de la cabeza o del corazón. Lo fundamental es que, antes de utilizarlos, los hagamos nuestros, lavándolos en agua abundante en la que habremos disuelto sal marina dejándolo reposar por 24hs.

Sin embargo, la solución más eficaz consiste en llevar a cabo la meditación sobre los distintos chakras, tumbados en el suelo, con los ojos cerrados y la cabeza orientada hacia el norte, apoyando sobre la piel desnuda, a la altura de los centros energéticos. Con música de mantras de fondo o música con sonidos naturales, podemos meditar concentrándonos en la [respiración](#), si se aplican técnicas de respiración será más efectivo.

El efecto será aun más intenso cogiendo en cada mano un **crystal de cuarzo** (puntiagudo en la derecha, redondeado en la izquierda) y colocándonos alrededor del cuerpo, en círculo, doce pequeños cristales con las puntas orientadas hacia el centro.

## Reequilibrar las Energías del ambiente



Es aconsejable hacer [limpiezas energéticas](#) en los lugares donde habitamos, ya sea en nuestra casa o en nuestro trabajo. Una vez al mes sería un buen promedio para mantener la casa limpia de energías densas.

No hace falta tener alguna “traba energética” para hacer una [limpieza energética](#), las energías densas que traemos desde el exterior, las [vibraciones](#) densas que podemos vibrar debido a alguna circunstancia que nos genere depresión, broncas, etc. Todo influye en las energías del lugar.

## **La Respiración para Reequilibrar Chakras**

Ejercitar la [respiración](#) consciente es de gran ayuda para equilibrar las energías, oxigenar los músculos del cuerpo, nos ayuda a mantenernos alineados y también ayuda a desbloquear chakras bloqueados. Para trabajar la respiración sobre los chakras simplemente tenemos que focalizarnos en ellos y según el chakra que queramos trabajar al inhalar nos imaginamos una luz dorada o del color correspondiente a ese chakra y mentalmente la llevamos a ese chakra.

Este procedimiento lo podemos hacer repitiendo un promedio de 4 repeticiones por chakra, dependiendo de si el bloqueo es fuerte o más leve. A continuación citaremos un ejercicio de respiración completa y pranayama del Yoga.

## La Concentración y el Pranayama

La práctica de la concentración y del [pranayama](#) está muy relacionados. Si se practica pranayama se desarrollara la concentración al mismo tiempo. El control natural de la respiración se produce simultáneamente junto con la práctica de la concentración.

## **Ejercicio Respiración Completa**

La técnica respiratoria más básica se denomina “respiración completa” o “respiración revitalizadora”. Al principio, tal vez nos parezca algo extraño, pero hay que intentar recordar como respiraba con naturalidad nuestro cuerpo cuando éramos unos bebés.

### **La Respiración se divide en tres partes**

Inspiración, retención y espiración, en una proporción de 1:4:2. Inspiramos mientras contamos uno, retenemos el aire contando hasta cuatro, y después espiramos contando hasta dos. La forma más sencilla de experimentar la sensación de una respiración completa consiste en tumbarse en el suelo boca arriba, en una posición cómoda y relajada; colocar la palma de la mano izquierda sobre el corazón y la palma derecha sobre el ombligo; cerrar la boca y los ojos.

### **Para empezar, expulsar el aire viciado del cuerpo**

Espirar por la nariz. Luego, en la inspiración, visualizar el camino de la respiración desde la nariz hacia el vientre y dejar que este se hinche con aire. Al ensancharse el vientre, el diafragma se desplazará hacia abajo y efectuará un masaje en los órganos abdominales.

Al espirar, concentrarse primero en contraer el vientre y luego en vaciar los pulmones. Durante la concentración del vientre, el diafragma se desplaza hacia arriba y efectúa un masaje en el corazón.

Esperamos que estos consejos sean útiles e inspiren a reequilibrar los chakras, las energías del lugar donde habitan y ejercitar la respiración para una mejor concentración, salud y bienestar.