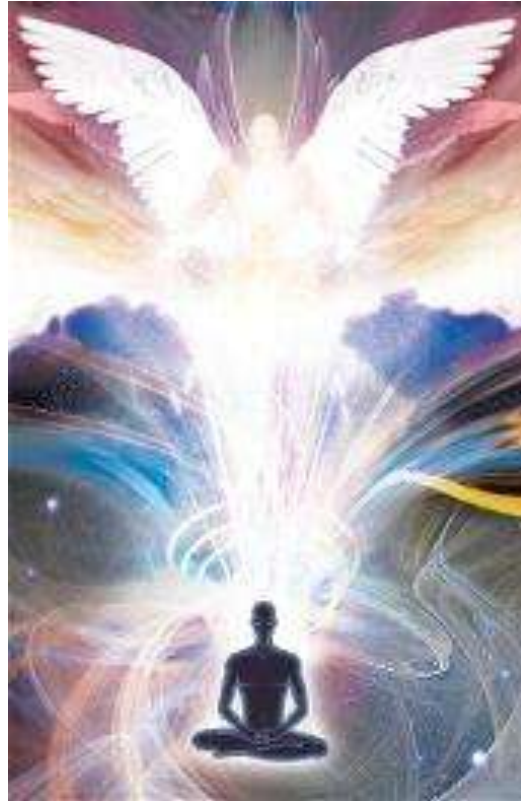


Iniciamos un breve recorrido por cada uno de los chakras o centros energéticos, con ello conoceremos su localización, el color de su irradiación y algunas de las funciones o misiones de cada uno para que estén familiarizados con el beneficio que se obtiene con este saludable e inocuo método.



Los chakras son centros energéticos especializados del cuerpo que absorben una forma de energía sutil del entorno y la transportan a las células, los órganos y los tejidos del cuerpo. Son las configuraciones existentes en la estructura del campo energético por las cuales podemos equilibrar y tomar energía vital universal. A través de los chakras absorbemos y metabolizamos dicha energía llamada *prana* en la tradición oriental.

- Primer chakra (Muladhara)
- Segundo chakra (Swadisthana)
- Tercer chakra (Manipura)
- Cuarto chakra (Anahata)
- Quinto chakra (Visuddha)
- Sexto chakra (Ajna)
- Séptimo chakra (Sahasrara)



El primer chakra, chakra raíz o Muladhara



Color: Rojo.

Significado: Raíz, fundamento.

Elemento: Tierra.

Localización: Perineo, base de la columna vertebral. En el chakra Muladhara reposa, latente, la Kundalini.

Órganos asociados: Ano y recto, tejidos de la región pélvica inferior, huesos y médula ósea.

Glándulas: Testículos y ovarios.

Fisiología: Sistemas excretor, reproductor, inmunológico.

Otras partes del cuerpo: Pies, piernas, huesos, intestino grueso.

Psicoespiritual: Sensación de conexión con la Tierra, sensación de miedo y seguridad, instinto básico de supervivencia.

Afecciones: Obesidad, hemorroides, estreñimiento, ciática, artritis degenerativa, lesiones de rodillas.

Activación: Fomentar una vida armónica, coherente, responsable, comprometida con el propio crecimiento interior y el servicio desinteresado.

El segundo chakra, Swadisthana

Color: Naranja.



Significado: Dulzura.

Elemento: Agua.

Localización: Bajo abdomen, genitales, matriz.

Manifestación externa: Líquido.

Órganos asociados: Vejiga, próstata, útero, trompas de Falopio, ovarios, genitales, colon e intestinos.

Glándulas: Testículos y ovarios.

Fisiología: Sistema genitourinario.

Otras partes del cuerpo: Pies, piernas, huesos, intestino grueso.

Psicoespiritual: Sexualidad, cuestiones económicas, creatividad, código de honor y ética.

Afecciones: Impotencia, frigidez, dolencias de la matriz, vejiga o riñones, rigidez en la parte baja de la espalda.

Activación: Fomentar la confianza, valentía, entusiasmo, buena disposición, capacidad para comunicarse y para interactuar con los demás.



El tercer chakra , Manipura

Color: Amarillo.

Significado: Gema brillante, “ciudad de joyas”.

Elemento: Fuego.

Localización: Entre ombligo y plexo solar.

Manifestación externa: Plasma.

Órganos asociados: Estómago, hígado, vesícula biliar, páncreas y riñones.

Glándulas: Suprarrenales, páncreas.

Fisiología: Aparato digestivo, sistema nervioso.

Otras partes del cuerpo: Músculos.

Psicoespiritual: Autoestima, imagen de sí mismo, responsabilidad.

Afecciones: Úlceras, diabetes, hipoglucemia, trastornos de la digestión, trastornos nerviosos, falta energía general.

Activación: Fortalecer la voluntad, el poder personal, la autoafirmación, autorrealización, el sentido del control y la coordinación.

El cuarto chakra, Anahata

Color: Verde.

Significado: Intacto, “no golpeado o rozado”.



Elemento: Aire.

Localización: Corazón.

Manifestación externa: Gaseoso.

Órganos asociados: Corazón, pulmones, bronquios.

Glándulas: Timo.

Fisiología: Sistemas circulatorio e inmunológico.

Otras partes del cuerpo: Pulmones, corazón, pericardio, brazos, manos.

Psicoespiritual: Amor, depresión y soledad. Asuntos del corazón, amor incondicional, perdón, sabiduría del corazón. Puente entre lo material y lo divino.

Afecciones: Asma, hipertensión, dolencias cardíacas, enfermedades pulmonares.

Activación: Fomentar el amor incondicional, la compasión, comprensión, solidaridad.



Quinto chakra (Visuddha)

Color: Azul.

Significado: Purificación, purificar.

Elemento: Sonido.

Localización: Garganta.

Manifestación externa: Vibración.

Órganos asociados: Laringe, tráquea, arterias carótidas.

Glándulas: Tiroides, paratiroides.

Fisiología: Aparato respiratorio.

Otras partes del cuerpo: El cuello, los hombros, los brazos, las manos.

Psicoespiritual: Uso correcto de la voluntad, comunicación, capacidad de expresión, manifestación de la verdad acerca de uno. Autodisciplina.

Afecciones: Dolor de garganta, pólipos, afonía, tortícolis, resfriados, dolencias de la tiroides, dificultades auditivas.

Activación: Fomentar un adecuado flujo comunicativo, creatividad, escuchar nuestra sabia voz interior. Aprender a decir “no”, a expresarse de manera sincera y fluida.

Sexto chakra (Ajna)

Color: Índigo, Violeta.



Significado: Percibir, dominar.

Elemento: La luz.

Localización: A la altura de los ojos o ligeramente por encima, en el centro del cráneo.

Órganos asociados: Parte de la corteza cerebral, ojos y oídos, cerebro medio.

Glándulas: Pineal (epífisis) y/o pituitaria (hipófisis), según la tradición espiritual.

Fisiología: Sistema nervioso autónomo y actividad intelectual.

Otras partes del cuerpo: Ojos.

Psicoespiritual: Capacidad de ver claramente el curso de la propia vida. Intuición, visión interior, uso de la mente/intelecto.

Afecciones: Ceguera, jaqueca, pesadillas, fatiga visual, visión borrosa.

Activación: Trabajar la intuición, la visión, la claridad de pensamiento, aquietar la mente.

Séptimo chakra (Sahasrara)



Color: Violeta / Blanco/ rosa.

Significado: Multiplicado por mil.

Elemento: Pensamiento.

Localización: En la corona del cráneo.

Órganos asociados: Corteza cerebral.

Glándulas: Pineal (epífisis) y/o pituitaria (hipófisis), según la tradición espiritual.

Fisiología: Control del sistema nervioso central.

Otras partes del cuerpo: El córtex cerebral, sistema nervioso central.

Psicoespiritual: Búsqueda espiritual del sentido. Despertar espiritual.

Afecciones: Depresión, confusión, apatía, tedio, alienación, imposibilidad de aprender o comprender.

Activación: Meditación, vaciar nuestra mente de pensamientos, tomar cada día consciencia de nuestros actos y pensamientos, potenciar el concepto de unidad.