

# Chakras, Ventanas de nuestro Interior

Publicado en [Cuerpo y Mente](#), [Naturopatía](#) por: [Josep](#)

12 de diciembre, 2010

15 Comentarios

 tuenti



**La misión de los chakras es revitalizar el cuerpo energético y el cuerpo físico**, así como estimular el desarrollo de la autoconciencia, ya que cada chakra está relacionado con una función psicológica determinada.

Cuando el funcionamiento de los chakras es correcto, estos están abiertos, girando en el sentido de las agujas del reloj para asimilar las energías. Cuando el chakra gira en sentido contrario a las agujas del reloj, la corriente interfiere en la transformación; entonces se dice que el chakra está bloqueando las energías que le llegan.

Los chakras evolucionan a medida que la persona va madurando. Cada uno de ellos representa unas pautas psicológicas que evolucionan en la vida de cada uno a través de una corriente energética.

Un chakra es un punto de luz que irradia desde los ganglios nerviosos centrales de la columna vertebral. Estos puntos deben de estar continuamente en movimiento, ya que **son focos que asimilan y transmiten la energía vital**.

Existen aproximadamente **40 chakras secundarios**, considerados más importantes. Los más importantes de ellos se encuentran en la zona del bazo, en la nuca, en las palmas de las manos y en las plantas de los pies. Los siete chakras principales, situados a lo largo de un eje vertical

junto a la mitad anterior del cuerpo, son decisivos para el funcionamiento de las zonas más fundamentales y esenciales del cuerpo, del espíritu y del alma.

Cuando pasamos por una experiencia desagradable tendemos a bloquear nuestros sentimientos y con ello bloqueamos parte del corriente energético. Esto influye en el funcionamiento natural de cada uno de los chakras creando un desequilibrio de una acción psicológica que estaba en armonía.

**La angustia siempre provoca una conmoción y por tanto un bloqueo, que intensifica el sentimiento de separación y permite que la angustia continúe aumentando. Romper este círculo vicioso y recuperar el equilibrio perdido es el objetivo buscado de casi todos los caminos psíquicos.**

Las personas viven y funcionan en relación a sus órganos y sentidos físicos, como la vista, el oído, las funciones digestivas, e incluso cuestiones emocionales, todo está relacionado.

## Por qué se bloquean los Chakras

**Un chakra se puede bloquear, bien por exceso o defecto de energía.**

He aquí los motivos del bloqueo:

**CHAKRA INSUFICIENTE.** Si un chakra está insuficiente de energía no es receptor de estímulos. Y esto significa que las actividades asociadas con él también están bloqueadas, como por ejemplo, la sexualidad, el poder, la supervivencia, etc.

**CHAKRA CON EXCESO DE ENERGÍA.** Lo ideal es el equilibrio y un exceso es tan negativo como una insuficiencia. Un exceso priva de la expresión de la energía interna, por lo que, cuando esta energía no es liberada, produce un exceso en las actividad.

**CHAKRA BLOQUEADO EN SÍ MISMO.** Puede ocurrir que un mismo chakra tenga un exceso en algunas de las actividades de las que rige y en otras esté con insuficiencia.

Describo a continuación el funcionamiento y los bloqueos de los chakras; empiezo por el séptimo, ya que es el primero empezando por la coronilla.

## El Séptimo Chakra

Es el **Chakra de la Corona**; está localizado en la parte superior de la cabeza, sobre la fontanela.

No es un centro como los otros; en realidad, **está situado fuera del cuerpo**, en el punto en el que la línea del eje sobrepasa el cráneo.

Está asociado con la glándula pineal (epífisis). Cuando falla esta glándula, se produce una madurez sexual prematura. También está asociado con la corteza cerebral, gobierna el cerebro superior y el ojo derecho y la conciencia. Sus colores son los **blancos y violetas**.

Tiene que ver con el sentido de humor, la percepción, el entendimiento, la reflexión, la voluntad, el razonamiento. **Estimula la curiosidad y las ganas de conocimiento para trascender** hacia niveles superiores. Nos proporciona **sensación de equilibrio, inspiración y paz**. También satisfacción con uno mismo y con los demás. Impulsa la búsqueda de la sabiduría.

El bloqueo de este chakra impedirá que nos sintamos realizados por completo, al no eliminar todo el miedo y la inseguridad. Puede que sintamos que nuestra vida ha carecido de sentido hasta ahora, que la angustia ante el tema de la muerte sea mayor y, para no sentir todo ello, nos refugiamos en múltiples actividades y proyectos con el fin de sentirnos útiles y necesarios. También produce trastornos como preocupación, depresión, demencia.

Físicamente deriva en patologías como tumor cerebral o presión craneana.

## El Sexto Chakra

Situado en la glándula pineal, entre las cejas (Tercer Ojo), está relacionado con la capacidad de visualizar y de entender conceptos mentales.

Fortalece las glándulas endocrinas, estimula el pensamiento intuitivo, previene la vejez. Es el centro de la visión interior y la percepción extrasensorial, incentiva el impulso de la devoción, tiende a equilibrar los impulsos contradictorios de la mente. Manifiesta una visión positiva de las cosas. Está relacionado con las actividades intelectuales y de aprendizaje. Su equilibrio ayuda a una concepción de conocimiento. Es la joya para aquellos que practican la espiritualidad.

Cuando está equilibrado, nos da habilidades tanto intelectuales como psíquicas, imaginación, percepción y visualización.

Si este centro está bloqueado seguramente se tendrá una **imagen distorsionada y confusa del mundo** a la vez que negativa; por eso, puede producir esquizofrenia, aislamiento.

Los bloqueos de este chakra aparecen en personas que niegan todo aquello que no es palpable, evidente, medible y demostrable. Se da en personas con una mente fuerte y que deben organizarlo todo. Suele darse en personas de mente analítica y perspicaz, de pensamiento

fundado y con un alto conocimiento intelectual, que tienen que cotejarlo todo científicamente. Son personas con facilidad de palabra y mente ágil, que tratan por todos los medios de anular aquello que no es conmensurable, tratando de influir en los demás para imponer su opinión y negar la existencia de todo aquello que no es demostrable.

La persona generará ideas negativas muy fuertes.

En desequilibrio puede producir esquizofrenia, aislamiento, derivando en jaquecas o pensamiento confuso.

## El Quinto Chakra

Se localiza en el plexo de la laringe, al nivel de la garganta, en el lugar en el que la médula espinal se convierte en bulbo raquídeo, las cervicales y la glándula tiroides.

Se halla asociado a la toma de responsabilidad en las necesidades propias. Este centro también nos muestra cuál es el estado de la persona al recibir lo que necesita. Si la persona considera al mundo como un lugar hostil, será una persona cauta y sus esperanzas sobre lo que haya de recibir serán negativas.

Influye sobre la **tiroides, pulmones, bronquios, atenúa el desorden del lenguaje, organiza el pensamiento y los sentimientos**. Este chakra estimula la comunicación, la capacidad de expresión y de análisis. Favorece la búsqueda de la verdad en el interior de la persona. Otorga la persuasión a través de la palabra. Controla el sistema respiratorio y sus órganos. Es el lugar donde la energía que procede de chakras inferiores se purifica y sofisticada más, para ascender a los chakras superiores.

Tememos no tener autoridad o poder de elección en la vida y en nuestras relaciones personales y profesionales. Además tememos no tener autoridad sobre nosotros mismos, perder el control en lo que se refiere a nuestras relaciones ante el dinero, el poder, el dominio emocional de otra persona sobre nuestro bienestar.

Hay varios tipos de bloqueos producidos por problemas en la comunicación o la falta de **entendimiento entre la cabeza y el cuerpo**. Este chakra tiene la misión de poner en contacto ambas partes del ser humano. La dificultad para expresar emociones de forma natural, por tener sentimientos de culpabilidad que impiden aceptarse a uno mismo tal como es, provoca una forma de expresarse violenta, manifestando **rabia**. Otro bloqueo podría ser el de la persona fría que todo lo racionaliza y simula un falso equilibrio, ya que todo lo depura con su mente, cerrándose a emociones y sentimientos. Genera trastornos obsesivos, falta de expresión o estancamiento.

Algunos problemas físicos que puede provocar, **gripe**, problemas en las cuerdas vocales o de **tiroides** y dolor de **garganta**.

## El Cuarto Chakra

Está en la región dorsal al nivel del corazón, siempre en la vertical. Controla el corazón y el sistema circulatorio. Estimula la actividad pulmonar y ejerce su influencia sobre el nervio vago y la glándula del timo. Establece un vínculo activo entre el alma y el corazón, estimula la capacidad afectiva, el poder expresar lo que se siente. Regula el sistema circulatorio (corazón y vasos sanguíneos), estimula el conocimiento, canalizando la energía para superar traumas emocionales. Si este chakra está armónico, la persona tiene capacidad de irradiar alegría, bondad e incluso capacidad de curación a través de la imposición de las manos.



Entre los bloqueos que aparecen en este chakra, aparecen los que provienen de un **exceso de energía** en el mismo. Un chakra debilitado se manifiesta por medio de un pecho hundido y con presión en el esternón, lo que hace que la respiración sea difícil y forzada. En esta situación estarían las personas con tendencia a encerrarse en sí mismas, a evitar las relaciones interpersonales, a tener pensamientos negativos, etc., lo que podría llevar a un estado depresivo. Podemos encontrar personas que debido al funcionamiento deficiente de este chakra dependan del **amor y simpatía de los demás** y si son rechazadas se sienten tan dolidas que se encierran en su caparazón. Un chakra del corazón cerrado producirá en las personas una dejadez y desinterés por las cosas que necesitará recibir un gran estímulo externo para poder sentir una nueva experiencia que le haga reaccionar.

Una apertura exagerada de este chakra provoca una tendencia al desinterés exagerado y a darse a los demás. Es el caso de la persona dependiente que vive a través de los demás y tiene abandonado su centro. Tanto un bloqueo como el otro, tienen su base en la carencia de respeto y amor hacia uno mismo.

Puede derivar en problemas físicos como: artritis, problemas cardiacos, respiratorios e hipertensión.

## El Tercer Chakra

Situado entre el plexo solar y la zona umbilical. Beneficia el sistema digestivo. Actúa sobre el páncreas. Es el centro del poder y la voluntad de crecer, combate la pereza y la cobardía. Contribuye a equiparar nuevas experiencias para el crecimiento futuro. Estimula la digestión en el plano físico, mandando a los órganos que componen el aparato digestivo y en lo que respecta a ideas y conceptos nuevos en el plano psíquico.

Si este chakra está abierto y funciona correctamente, la persona tendrá una vida emocionalmente satisfactoria, decisión y fuerza de voluntad.

Si este centro está cerrado, la persona bloqueará sus sentimientos hasta el punto de no sentir nada, tendrá ciertos problemas emocionales de duda o sentimiento de culpa.

A nivel fisiológico, el bloqueo de este chakra puede provocar **trastornos en la digestión y el metabolismo, úlceras, hepatitis y cálculos en la vesícula**. Provoca adicción a sustancias que provocan la quimera de aumentar la energía, como la **cafeína, anfetaminas o cocaína**, que proporciona un alivio temporal, pero cuyo resultado final es una falta mayor de energía. La obesidad a veces puede considerarse una debilidad del tercer chakra, porque el cuerpo no puede asimilar lo que ingiere para convertirlo en energía. Un estómago contraído y duro indica que el flujo energético no circula bien por la región central del cuerpo, al tener una tensión permanente o una actividad defensiva.

## El Segundo Chakra

Localizado en la **región púbica, entre la quinta vértebra lumbar y el hueso sacro**. Influye sobre todo lo que es líquido, **regula la digestión, el sistema urinario; influye, junto al primer chakra, en la esfera sexual. Controla gónadas, ovarios, próstata, testículos**. Regula todo lo concerniente a las **sensaciones, la sexualidad y la procreación**. Regula el aparato reproductor masculino y femenino, la vejiga y la uretra.

Cuando se equilibra, nos brinda paciencia y confianza en uno mismo.

En este **chakra**, los bloqueos se originarán en la pubertad. Las fuerzas sexuales en desarrollo provocan inseguridad. Unos padres con la sexualidad y sensualidad reprimidas, privarán a sus hijos de estimulación sensorial, contactos, caricias, ternura y el joven en su pubertad **bloqueará sus energías sexuales en lucha para surgir**. Como el área pélvica del cuerpo es fuente de vitalidad, cualquier centro bloqueado en esta zona reduce la **vitalidad física y sexual**. Con la represión se llega a la falta de autoestima, al entumecimiento de las emociones y la frialdad de los sentimientos sexuales.

Cuando el **centro púbico** se bloquea, produce una incapacidad de la mujer de alcanzar el orgasmo y del hecho de poder conectarse a nivel sexual con su pareja. Cuando es el varón quien sufre esta disfunción, probablemente interfiera en su capacidad para lograr la erección o bien puede **producir orgasmos prematuros**.

Desde el punto de vista psicológico, siente temor en algún nivel profundo de dar rienda suelta a su propia sexualidad y, por lo tanto, la retiene. También genera miedo y **ansiedad**.

La apariencia de la persona sería de un ser frío o inexpresivo emocionalmente. Tendría la tendencia a evitar el placer y con total falta de seguridad.

Por exceso: Sería una persona demasiado emotiva, que pasa con facilidad de un estado a otro, gobernada totalmente por sus emociones, en vez de permitir que estas fluyan. Son las personas que se dejan influir por las emociones de los demás.

En el aspecto físico puede derivar en **impotencia, frigidez, diabetes, problemas de riñón o vejiga**.

## El Primer Chakra

Situado en la base de la **espina dorsal, entre el ano y los genitales**. Es el coxis que actúa como una bomba de energía en el nivel sutil, encauzando el flujo energético hacia arriba a través de la columna vertebral. Controla las **glándulas suprarrenales, el intestino, la columna vertebral, los cabellos, las uñas, la salida del esperma, el inconsciente y el cuerpo físico**. Cuando este chakra funciona correctamente, elimina la violencia y la agresividad; la persona actúa como un generador, dando energía a los que lo rodean y recargando su propio flujo energético. Nos hace sentir seguros y estables.

El centro púbico está relacionado con la calidad del amor al sexo opuesto. Cuando este chacra está abierto, facilita la capacidad de dar y recibir placer sexual y físico.

Entre las deficiencias se encuentra el temor. Falta de definición que proviene de la falta de solidez. Sería el caso de la dificultad para decir "no", dificultad para disfrutar de las satisfacciones, dificultad en ahorrar para conseguir un objetivo.

Dificultad para concentrarse, personas alborotadoras, indisciplinadas, distraídas y dispersas que no suelen terminar lo que empiezan. También produce ciertos trastornos emocionales como inseguridad y depresión.

Los excesos se reflejan en un exagerado apego a la seguridad: acaparar posesiones, miedo al cambio, dificultad para desprenderse de algo, querer retener.

La manifestación física del bloqueo de este chakra será en forma de estreñimiento, hemorroides y sobrepeso, enojo e imposición violenta de los propios deseos e ideas, constipación, ciática y problemas de próstata

## Chakras de los pies

Los chakras de los pies son los chakras de base, los que nos mantienen con los pies en el suelo.

Cuando nos sentimos fuera de la realidad es porque normalmente los chakras de los pies están fríos.

El color de los Chakras de los pies son **el Negro y el Ahumado**, ya que el negro es bueno para ayudar a que la persona vuelva a adquirir seguridad en sí misma, pisar con firmeza y saber lo que se quiere.

## Chakras de las manos

Situados en el centro de las palmas de las manos.

Se vinculan con el color **Blanco o Transparente**, porque van a ser los conductores de la energía de luz o energía de sanación.

A través de los chakras de las manos canalizaremos la energía de nuestra intuición, situando los diferentes cristales sobre nuestro propio cuerpo o en el cuerpo de otra persona.

## Técnicas para abrir los Chakras:



### **La respiración**

Os propongo que practiquéis un ejercicio de respiración sencillo que os ayudará hacia la apertura de los chakras:

- Ponga las manos sobre su abdomen.
- Inspire profunda y lentamente por la nariz, dirija el aire hacia su abdomen y sienta como se hincha
- Exhale por la nariz, con el mismo ritmo y deje que el abdomen se deshincha.

Puede hacer este ejercicio durante 5 minutos, tratando de profundizar cada vez más la respiración.

### **La Alimentación**

La energía vital entra en nuestro cuerpo a través de los chakras, pero también a través del aire y de los alimentos que comemos. Por eso, es importante una alimentación sana, basada exclusivamente en el consumo de alimentos naturales y sanos.

Consumir vegetales de todos los colores correspondientes a los chakras, será otro influjo más que contribuirá a mantenerlos equilibrados.

### **La Meditación**

Se empieza por el chakra del coxis subiendo hasta el de la coronilla. Uno por uno, visualizando una luz viva y blanca, que irá penetrando en cada uno de los centros trascendentales equilibrando las energías. Respira profundamente con las palmas de las manos abiertas y los brazos extendidos hacia arriba. A medida que vayas exhalando, sentirás cómo va entrando por las palmas de tus manos la energía, produciendo cosquilleo, calor o frío. A partir de ese momento, comienza a recorrer cada uno de los chakras con la mano a unos 15 cm. de distancia, como si fuera una pantalla, uno cada vez, desde el chakra del coxis hasta la coronilla y viceversa. Esta es una de las formas más simples de lograr el equilibrio. Hazlo una vez por semana. El cuerpo te hablará de los resultados que obtenidos.

JOSEP MASDEU BRUFAL

Naturópata