

## Claves para abrir los Chakras

enero 21, 2009 Autor: Samara 14 Comentarios



En el día a día sin darnos cuenta nos estamos envolviendo en el estrés constante y entramos en un círculo de rutina que muchas veces no podemos controlar.

Vivimos en un mundo de constante progreso tecnológico y científico, que nos hace avanzar frenéticamente hacia un futuro, perdiendo de vista nuestro presente.

Hoy ya estamos pensando en mañana, en el mes que viene, en los planes a futuro, en fin. Pero el progreso material no lo es todo, para un equilibrio de la naturaleza es necesario que vaya acompañado de la superación emocional y espiritual para evitar caer en una constante de vida apática, deprimida y agobiada.

Quizás no podamos cambiar totalmente nuestra forma de vida pero si podremos encontrar un tiempo y un espacio de paz y silencio para concentrarnos en nuestros centros vitales, que los pequeños contratiempos cotidianos han ido cerrando e impidiendo que fluya nuestra energía, provocando malestares tanto físicos como espirituales.

Si nuestros chakras se mantienen abiertos y receptivos, podremos alcanzar y sostener un equilibrio físico, mental emocional y espiritual de manera integral.

Los chakras pueden abrirse con la práctica de diversas técnicas y terapias alternativas, las cuales entienden al ser humano como un ser total y energético. Para aprender y hacer propio de nuestra vida diaria la apertura de los chakras se requiere de mucha voluntad y constancia.

Todos tenemos la capacidad de estimular nuestros chakras, pero, para eso, debemos estar relajados, en un ambiente sereno y luminoso, y llevar ropas cómodas, de preferencia de algodón. También es conveniente que nada nos interrumpa durante esas practicas.

### **La respiración**

Los seres humanos por lo general, no respiramos de manera correcta, aunque esta sea una de las actividades vitales de nuestro organismo. La respiración habitual es torácica, es decir que inhalamos el aire y este llega hasta el tórax y regresa. Es una respiración incompleta, agitada, y angustiada, (la forma mas exagerada de este tipo de respiración se da en un ataque de llanto que provoca sacudidas o cuando suspiramos)

En realidad, la inspiración debe dirigir el aire hasta el abdomen y expandir nuestras costillas. De esta forma tendremos mayor control y mejoraremos nuestra salud, ya que permitiremos que el organismo se libere de toxinas.

La técnica se denomina pranayama, y consiste en ejercicios de respiración profunda para alcanzar el prana (energía vital). Cuando la respiración es profunda, y pausada, se relaja nuestro cuerpo y nuestro cuerpo nos prepara para comunicarnos con nuestros centros de energía vital:

- Poner las manos suavemente sobre su abdomen.
- Inhalar profunda y lentamente por la nariz, dirigir el aire hacia su abdomen y sentir como se hincha
- Exhalar por la nariz, con el mismo ritmo y permitir que el abdomen se contraiga.

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

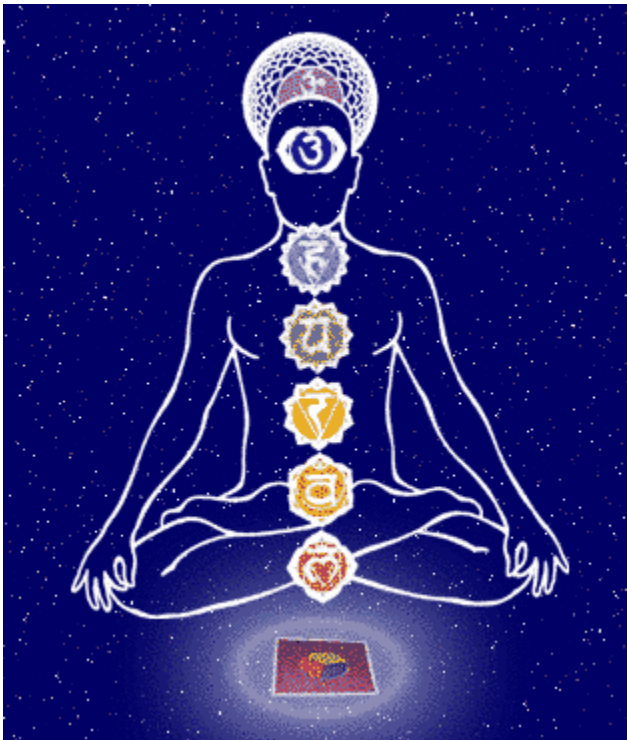
### **La Alimentación**

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

Si consume los vegetales de todos los colores correspondientes a los chakras, será otra influencia mas que contribuirá a mantenerlos equilibrados.

## Los siete chakras y su función energética

noviembre 21, 2008 Autor: [Samara 3 Comentarios](#)



La forma y función de los chakras es idéntica a todas las personas, pero sus posibilidades de expansión y equilibrio, su capacidad de apertura y armonía varían en las distintas etapas de nuestra vida, en caso de emociones fuertes o por prácticas espirituales profundas.

La función principal de los chakras es absorber la energía universal para transmitirla y alimentar los distintos cuerpos de nuestro ser (etéreo, astral o emocional, mental, espiritual y físico) para, finalmente, irradiar esa energía hacia el exterior.

Por eso, cuando se habla de “ondas negativas” o “positivas” a lo que se refiere es a [vibraciones](#) que percibimos con nuestra aura y nuestros chakras (cuerpo energético). Es decir, emitimos y recibimos energía constantemente de todo lo que nos rodea.

Por este motivo es importante saber que energías absorbe del universo nuestro cuerpo energético y donde se concentran las mismas.

### **Chakra Muladhara**

Centro de la fuerza vital y de la energía sexual

### **Chakra Swaadistana**

Centro de las emociones asociado a la creatividad, al deseo, a la pasión, al movimiento y al cambio

### **Chakra Manipura**

Centro de la voluntad, el temperamento y las pasiones.

### **Chakra Anahata**

Centro de transformación y de apertura hacia los demás

### **Chakra Vishuddha**

Centro de la liberación y expresión

### **Chakra Ajna**

Centro de la objetividad y la clarividencia

### **Chakra Shasara**

Centro de la espiritualidad y de la armonía con el cosmos.

Hay muchas causas por las cuales los Chakras pueden bloquearse y no permitir el flujo de energía, o por el contrario, abrirse excesivamente y sin control a ese flujo energético, provocando en ambos casos, dolencias, enfermedades, desequilibrios emocionales, entre otras cosas.

## **Limpia de la casa contra la envidia y energía negativa**

marzo 22, 2011 Autor: [Samara Deja tu comentario](#)

### **Elementos esenciales:**

- 1 litro de agua
- Agua Florida
- Perfume Tabú
- Agua Bendita
- Perfume personal
- Ruda hembra
- 1 flor blanca

**Procedimiento:**

Debes poner a hervir en una olla el litro de agua, agregar el Agua Florida, el perfume Tabú, un vaso de agua bendita y un poco de tu perfume (el que utilizas en ese momento). Debes rociar con una ramita de ruda la mezcla anterior en toda la casa, de adentro hacia afuera.

Al día siguiente de haber realizado el ritual, debes hacer la misma mezcla, pero en 1/2 litro de agua. Echar de igual manera en tu casa de adentro hacia afuera, pero con una flor blanca que te guste.

Luego de este ritual toda la energía negativa, la envidia, las malas vibras, se desvanecerán y sentirás el ambiente de tu casa en total equilibrio y tranquilidad.

Otro problema común ocasionado por la envidia es el tener pesadillas, los cambios de humor y carácter o sensación de mucho cansancio. Si tú tenías uno de estos problemas, con esta limpia de casa te sentirás mejor y todo mejorará positivamente