

Chakras

Por Silvia Patrono

Armoniza tu cuerpo y tu alma

por [Silvia Patrono](#)

Introducción a los siete chakras principales

Los chakras o chacras, son centros de energía en continuo movimiento alojados en distintas partes de nuestro cuerpo. Los primeros estudios sobre los chakras datan de 2600 años atrás. En sánscrito chakras significa rueda que gira de un vortex. Hoy en día se los define como **rueda de luz**.

La función de los chakras es revitalizar nuestro cuerpo físico y ayudarnos en el desarrollo del espíritu. Ellos se encuentran en partes específicas de nuestro cuerpo y cumplen un propósito determinado. Unos dicen que los chakras se parecen a la flor de loto. Hay quienes los retratan como ruedas que giran dentro de otras ruedas y otros los describen como las paletas de un ventilador o molino en movimiento.



Si bien nos concentraremos en *los siete chakras principales* hay más de cien chakras, menores o secundarios, en el cuerpo humano. Estos son los centros que se activan en acupuntura y están íntimamente relacionados con las funciones físicas del cuerpo, mientras que los siete chakras mayores están vinculados a las emociones y la espiritualidad.

Las áreas donde se encuentran los chakras se ven directamente afectadas por sus propiedades, tanto cuando estos vortex de energía giran saludablemente o cuando se encuentran bloqueados. (Esta energía se mueve en forma circular en dirección a las agujas del reloj cuando están en su funcionamiento óptimo).

Cada chakra posee características y atributos únicos. Los chakras tienen un color, una nota musical y una vibración específica, además de su propio símbolo, piedras, etc.

Los chakras tienen los colores del arco iris y su disposición en el cuerpo es la misma que encontramos en el arco iris (de abajo hacia arriba) rojo, naranja, amarillo, verde/rosa, azul, índigo, violeta/blanco.

- Chakra 1 Raíz / Rojo**
- Chakra 2 Sacro / Anaranjado**
- Chakra 3 Plexo Solar / Amarillo**
- Chakra 4 Corazón / Verde**
- Chakra 5 Garganta / Azul**
- Chakra 6 Tercer Ojo / Índigo**
- Chakra 7 Corona / Violeta**

Casi todas las dolencias físicas empiezan en el campo emocional.

La salud y sus problemas están directamente relacionados con estos puntos energéticos. Ellos controlan el balance de nuestras emociones. Cuando no estamos en armonía en el campo emocional e ignoramos las

señales que nuestros miedos, tristezas, estrés, angustias, etc. nos dan, los signos de este desbalance se verán manifestados en el cuerpo físico a través de una enfermedad. La mayoría de las personas están muy arraigadas a la realidad física y necesitan una manifestación concreta que puedan percibir a través de sus sentidos para tomar acción. Es entonces que cuando sufren/sienten /ven una enfermedad recién en ese momento pueden atender a la dolencia que casi siempre se manifiesta primero en el plano emocional.

Los dolores de estómago, úlceras, garganta, etc. son el resultado de un desbalance energético: un chakra cerrado, lento, bloqueado. Otros que pueden interpretar el claro mensaje de las emociones, deciden atender estas dolencias mucho antes: **cuando las señales se manifiestan en el plano espiritual/emocional.** El conocimiento, la práctica y el aprendizaje del lenguaje de los chakras puede llegar a provocar altos cambios positivos en aquellas personas que resuenan con este tipo de información menos convencional y a la vez tan antigua y natural.

Cada chakra puede funcionar independientemente de los otros. Podemos estar con una energía espléndida en el chakra del plexo solar (Señales: nos sentimos conectados con el mundo exterior y nuestra fuerza voluntad es fuerte) pero el chakra de la garganta (comunicación) no está funcionando tan bien (Señales: no podemos comunicar nuestras ideas a pesar de tener el conocimiento y ganas de transmitirlos).

Cuando hay una interferencia en el funcionamiento de un chakra se dice que ha disminuido el CHI, la energía de la vida y la conexión espiritual. En estos casos nos podemos sentir desganados, depresivos, negativos hacia la vida en general, etc. Algo le está sucediendo a nuestros chakras: estos vortex de energía no están fluyendo. La buena noticia es que se pueden reactivar en la medida que identifiquemos que centro necesita asistencia.

Pierre Garreaud nos habla del cambio energético por el que está pasando el planeta y como nos afectará en forma positiva. Nos muestra un ejercicio para abrir el chakra del corazón.

Aprender sobre los chakra es aprender sobre uno mismo.

Existen ejercicios físicos, chantings, colores, sonidos que ayudan a reactivar los chakras. **Creando Tu Vida te ofrece audios gratuitos con la nota musical y sonido de cada chakra que puedes usar para activarlos o meditar. Además esta disponible para tu uso una grabación con los siete sonidos de los chakras seguidos.**

Chakra 1, se encuentra en la base de la espina dorsal; está asociado con la supervivencia, muy relacionado a la seguridad. El poder económico. La fuerza de la gravedad. *Su elemento* es la Tierra. *Color*: rojo *Piedras*: ámbar y malaquita
Nota musical: RE *Sonido*: LAM

Contacto con la naturaleza: caminar descalzo. Amanecer y atardecer

Frase que nos reconecta con esta energía: “Estoy aquí.” [Audio>>](#)

Chakra 2, se encuentra en el bajo abdomen; está asociado con las emociones y la sexualidad, la pasión, el placer y la imaginación. Atracción de opuestos. Magnetismo. *Su elemento* es el Agua. *Color*: naranja *Piedras*: ámbar y malaquita
Nota musical: MI *Sonido*: VAM

Contacto con la naturaleza: agua (río, mar, lago...) La luz de la luna

Frase que nos reconecta con esta energía: “Siento” [Audio>>](#)

Chakra 3, se encuentra en el plexo solar; está asociado con el poder personal, la fuerza de voluntad y el sentido de la responsabilidad. Ego. *Su elemento* es el Fuego. *Color*: amarillo *Piedras*: ámbar y malaquita
Nota musical: FA# *Sonido*: RAM

Contacto con la naturaleza: la luz del sol. Los girasoles

Frase que nos reconecta con esta energía: “Realizo” [Audio>>](#)

Chakra 4, se encuentra en el centro del pecho. Está asociado con el amor (Universal, la sanación) el centro del perdón,. Es amor hacia el universo. Desde este centro irradiamos armonía y balance. *Su elemento* es el Aire (universal) *Piedra*: Esmeralda *Sentido*: el tacto *Símbolo*: la cruz *Nota musical*: LA *Sonido*: YAM

Contacto con la naturaleza: naturaleza salvaje. Jardín con flores

Frase que nos reconecta con esta energía: “Amo y soy amada” [Audio>>](#)

Chakra 5, se encuentra en el área de la garganta. Este chakra está asociado con la comunicación y creatividad. El conocimiento y sabiduría pueden expresarse desde este chakra. *Su elemento* es el Sonido/ ether *Color*: azul *Piedras*: malaquita
Nota musical: SI *Sonido*: HAM

Contacto con la naturaleza: cielo azul; contemplar el mar

Frase que nos reconecta con esta energía: “Hablo y soy escuchado”

[Audio>>](#)

Chakra 6, se encuentra en el centro de la frente, justo por encima de los ojos; este centro energético está asociado con la imaginación y percepción más allá del mundo físico, revelaciones. *Su elemento* es la Luz. *Color*: índigo *Piedras*: Estrella de David *Nota musical*: *Sonido*
Contacto con la naturaleza: el cielo nocturno
Frase que nos reconecta con esta energía: "Veo" [Audio>>](#)

Chakra 7, se encuentra en nuestra cabeza, la corona. Está asociado con el conocimiento, la comprensión y la conexión con el Universo, la voluntad, la inspiración. Sabiduría Divina. Este chakra está íntimamente conectado con nuestro SER SUPERIOR. *Su elemento* es el pensamiento. *Color*: violeta *Piedras*: amatista, diamante, cuarzo
Sonido:
Contacto con la naturaleza: la cima de la montaña
Frase que nos reconecta con esta energía: "Somos / Sabemos" [Audio>>](#)

¿Qué es un chakra?

Chakra significa "rueda" en sánscrito. Los vedas utilizaron este término para denominar los centros energéticos del cuerpo humano. Hay siete chakras principales y varios secundarios que corresponden con los puntos de acupuntura. Cada uno de ellos se asocia con alguna de las glándulas endocrinas dentro del cuerpo físico.

*Funciones principales de los chakras:
revitalizar cada cuerpo aural o energético

y con ello el cuerpo físico;
provocar el desarrollo de distintos
aspectos de la autoconciencia, pues cada
chakra está relacionado con una función
psicológica específica; y
transmitir energía entre los niveles
aurales ya que cada capa progresiva
existe en octavas de frecuencia siempre
crecientes.

*Los chakras:



-Primer chakra: Muladhara (raíz,

fundamento)

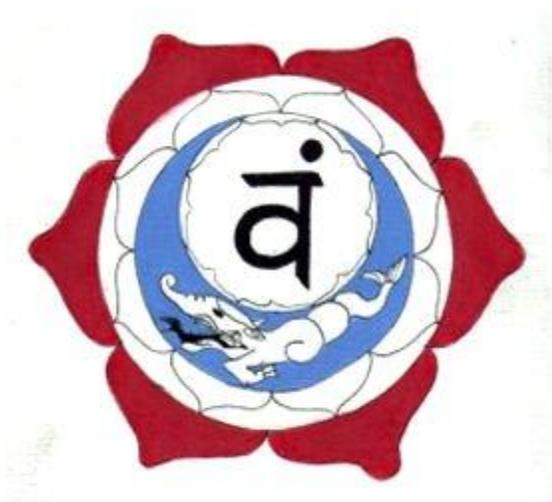
Color: Rojo

PRIMERO (Centro coccígeo): Energía física y voluntad de vivir.

Localización: En el perineo, entre el ano y los genitales.

Glándulas: Corticoadrenales

Está relacionado con la cantidad de energía física y el deseo de vivir en la realidad física. Es el emplazamiento de la primera manifestación de la fuerza vital en el plano físico.



-Segundo chakra: Swadhisthana (dulzura)

Color: Naranja

Localización: Genitales, matriz.

Glándulas: Gónadas

SEGUNDO FRONTAL (centro púbico):

Capacidad de dar y recibir amor y placer en una relación de pareja.

Está relacionado con la calidad del amor hacia la pareja que puede tener la persona.



-Tercer chakra: Manipura (gema brillante)

Color: Amarillo

TERCERO FRONTAL (plexo solar - páncreas): Autoestima, acción, vitalidad, placer y extroversión, sabiduría espiritual y conciencia de la universalidad de la vida y del propio sitio dentro de ella. El centro del plexo solar es muy importante en lo que se refiere a la capacidad de conexión humana. Cuando nace un niño se mantiene un cordón umbilical etéreo conectado entre él y su madre. Estos cordones representan una conexión humana. Cuando una persona crea una

relación con otro ser humano, crecen cordones entre sus respectivos chakras del plexo solar. Cuanto más fuertes son las conexiones entre ambas personas, mayor fuerza y número tendrán esos cordones. En los casos en que se está terminando la relación, los cordones se van desconectando lentamente



-Cuarto chakra: Anahata (Intacto)

Color: Verde

Localización: Corazón.

Glándulas: Paraganglios supracardiacos /

Timo

La apertura de este centro es directamente correlativa a la merma del ego, pues es el centro a través del cual amamos; a través del cual fluye la energía de la conexión con toda forma de vida.

Cuanto más abierto está este centro, mayor es nuestra capacidad de amar un círculo de vida cada vez más amplio.

Cuando este centro se halla en funcionamiento, nos amamos a nosotros mismos y a nuestros hijos, cónyuges, familiares, animales domésticos, amigos, vecinos, compatriotas y extranjeros, a todos nuestros semejantes y a todas las criaturas de la tierra.

CUARTO FRONTAL (centro del corazón):

Sentimientos cordiales de amor por otros seres humanos, apertura a la vida.

A través de este centro conectamos los

cordones con los centros del corazón de aquellos con quienes tenemos una relación amorosa, lo que incluye a los niños y a los padres igual que a los amantes y a los cónyuges. Los sentimientos amorosos que fluyen a través de este chakra suelen hacer que las lágrimas acudan a nuestros ojos. Esta regido por el elemento aire.



-Quinto chakra: Vishuda (purificación)

Color: Azul

Localización: Garganta

Glándulas: Tiroides / paratiroides

El quinto chakra es el centro del sonido, la vibración y la autoexpresión. Es el dominio de la consciencia que controla, crea, transmite y recibe las comunicaciones, tanto con nuestra sabiduría interna como con los demás. Entre sus atributos figuran el escuchar, el hablar, el canto, la escritura y todas las artes que tienen que ver con el sonido y la palabra. Es también el centro de la creatividad dinámica, la clariaudiencia y la telepatía, pues la comunicación es una clave esencial para acceder a los planos internos y poder utilizar nuestros niveles mentales multidimensionales.

QUINTO FRONTAL (centro de la garganta): Toma y asimilación, comunicación.

Se halla asociado a la comunicación y a la toma de responsabilidad en las

necesidades propias. El recién nacido se acerca al pecho, pero deberá mamar antes de lograr nutrirse. Idéntico principio es aplicable a lo largo de la vida. A medida que la persona madura, la satisfacción de sus necesidades depende cada vez más de sí misma.



-Sexto chakra: Ajna (saber, percibir)

Color: Violeta

SEXTO FRONTAL (centro de la frente):

Capacidad para visualizar y entender conceptos mentales.

El centro de la frente está relacionado con la capacidad de visualizar y entender

conceptos mentales. Esto incluye los conceptos del mundo y del universo de la persona, o la forma en que considera al mundo y las probables respuestas que éste le dará.



-Séptimo chakra: Sahasrara (multiplicado por mil)

Color: dorado o blanco

SÉPTIMO (Centro de corona): Integración de la personalidad total con la vida y los aspectos espirituales de la humanidad. Está relacionado con la conexión de la

persona con su espiritualidad y con la integración de todo su ser, físico, emocional, mental y espiritual.

*Ubicación de los chakras en el cuerpo



*Movimiento de los chakras:

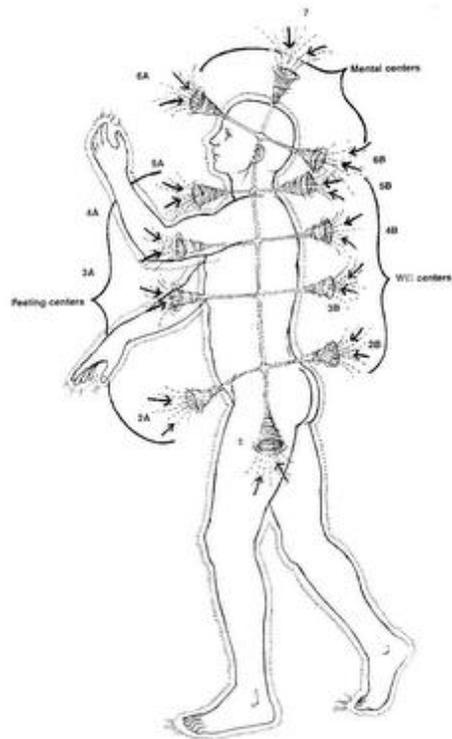
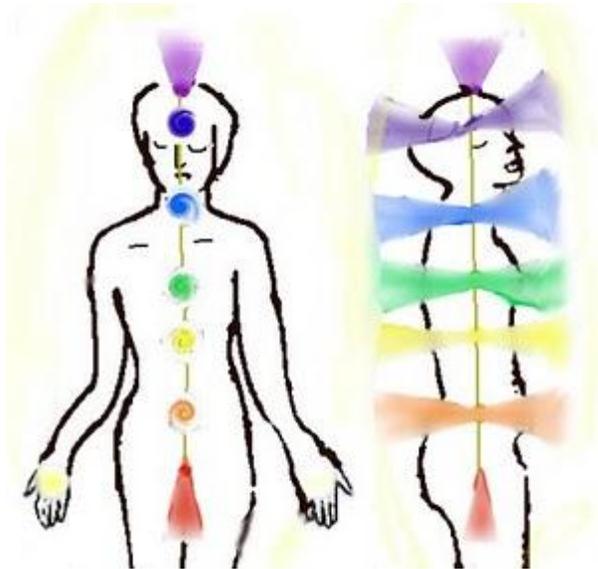


Figure 7-3. The Seven Major Chakras, Front and Back Views (Diagnostic View)

*Después de haber encontrado todas

estas relaciones con los chakras y el objeto, tenía que hacer un nuevo objeto que las presentara. Fue así como nació “Equilibrio”.

Al principio quería presentar en mi trabajo los 7 chakras del cuerpo pero luego simplemente me evoque a uno, el cuarto chakra.

Según el principio de Bernoulli es posible mantener en el aire un pelota de plumavit con la corriente de aire formada por un secador de pelo o un ventilador.

La pelota de plumavit es el cuarto chakra y el hecho de que se mantenga en suspensión presenta el equilibrio de energía constante que necesitan los chakras para mantener la energía fluyendo constantemente en el cuerpo y conservar su salud. El movimiento de las astas del secador del pelo es el mismo movimiento del Minipimer al igual que la

energía que provocan para mantener la pelota de plumavit en el aire o triturar los alimentos.

Si la corriente de aire provocada por el ventilador es mayor o menor la pelota no podría mantenerse en el mismo lugar, al igual con la potencia del Minipimer la comida quedaría o muy líquida o muy sólida y lo mismo con los chakras, si giran muy rápido o muy lento la energía no fluye bien y el cuerpo se enferma.

