

CUARTO CHAKRA O DEL CORAZÓN

Anahata

ELEMENTO AIRE. EL TACTO. AMOR AL PRÓJIMO. RELACIONARSE CON TODO Y CON TODOS

Localización: Entre la 4ª y la 5ª vértebra dorsal.

Glándula: Timo

Color: Verde manzana y Rosado

Elemento: Aire

Significado: Unidad, perdón, cariño, aceptación de uno mismo, sensibilidad, calor, preocupación e intuición.

Piedras: todas las piedras verdes (esmeralda, turmalina verde, malaquita, jade, crisopasa, dioplasa, peridoto, venturina, ágata musgosa, jaspe verde)

El verde es el símbolo de la armonía, la simpatía, la creatividad, la salud y la riqueza de la naturaleza. Su vibración apacigua y equilibra el sistema nervioso. Combinación del amarillo (el alma) y el azul (el espíritu), cuarto color del espectro, el verde es el puente entre los tres primeros colores, en relación con el plano físico, y los tres últimos que son los que pertenecen al plano espiritual.

El verde es, pues, el centro mismo del espectro. Como la de la melodía, su vibración se desplaza horizontalmente materializando de ese modo el espacio, mientras que la vibración del azul se desplaza verticalmente a imagen de la armonía, que representa la noción de tiempo. Por la dirección de su desplazamiento, el verde y el azul forman la cruz, símbolo de la vida.

En la naturaleza, el rayo verde irradia desde todas partes (los bosques, los campos) y su efecto benefactor puede poner remedio a un sistema nervioso afectado permitiéndole adquirir nuevas energías.

Por la gran influencia que ejerce sobre el corazón, el color verde puede utilizarse con fortuna en el tratamiento de los problemas cardíacos y las afecciones vasculares.

Estimula a los chakras de arriba y fortifica a los de abajo. Puede ser estimulado sin peligro. La glándula timo funciona algo hasta los 7 años de edad, después deja de hacerlo. Se puede estimular con pequeños golpecitos en el esternón.

Este chakra controla el corazón, los pulmones, costillas, manos, esófago, sistema circulatorio y respiratorio.

A través de este chakra aflora el sentimiento, lágrimas, amor declarado. Si está abierto es la luz interna de cada individuo. Si está cerrado la persona tiene problemas para amar y darse.

Este chakra transmuta la energía del plano espiritual al plano terrenal para que el paciente la utilice. De la unión de los dos tipos de energía se da el equilibrio.

Si se va a ayudar a alguien con un tratamiento sólo debe hacerse si hay mucho amor.

Patología: taquicardia, dolor de corazón (baja por el brazo izquierdo, se debe a tensiones muy fuertes), dolor en los omóplatos, hombros, problemas en el sistema circulatorio, dolor de espalda (parte dorsal), sistema neurovegetativo.

Este chakra lo pueden tener dañado las personas con mando: jefes, directivos.... las tensiones continuas afectan al aura y al alma, y este daño camina a lo físico y viceversa, puede empezar por lo físico y caminar a lo etérico, dañando el aura (no hay reglas fijas).

También lo tiene dañado las personas que caminan inclinadas (como agobiadas por un peso, cabizbajas).

Lo tienen bien abierto las personas que sonríen o ríen fácilmente.

Se puede desbloquear riendo, bostezando, llorando.

Si hay emociones y tensiones hacen que el corazón trabaje más y bombea la sangre defectuosamente, forzado. Para equilibrarlo, sentir los pies, el cuerpo, y hacer varias respiraciones profundas.

A través de este centro nos expresamos en nuestro entorno, decimos a los que nos rodean como somos. Si no nos permitimos ser nosotros mismos forzamos este centro y sufre mucho.

También sufre si intentamos forzar las cosas en nuestra vida, forzamos a otros, forzamos el conseguir cosas, etc. Hay que dejar fluir las cosas (ya que a lo mejor no son necesarias en este momento).

Está muy relacionado con el 2º chakra- si reprimimos quienes somos reprimimos la creatividad.

El chakra corazón está relacionado con otro chakra existente entre los omóplatos (se puede sentir como un peso). Si tiene mucha energía, parte se dirige al plexo solar y si tiene poca la absorbe del chakra de entre los omóplatos.

Trabajando este chakra se alivian las dolencias cardíacas.

Hay que evitar las tensiones en la espalda.

Mediante el control de la respiración se tiene control sobre la salud, la vida, la personalidad

CAUSAS DEL DAÑO EN EL CHAKRA CORAZON:

Si has recibido poco amor o te has sentido poco amado: autocrítica; se puede equilibrar trabajando en grupo, así la persona se podrá equilibrar y trabajar curando a otros.

Durante la infancia el niño desarrolla la autoestima, aprende a amar a sí y a los otros (deja de ser el centro del universo). Si esto no es así, se convierte en alguien posesivo, egoísta... se debe trabajar esto en este chakra.

Los niños que han sido descuidados o se ha abusado de ellos suelen desarrollar problemas personales del tipo de relaciones difíciles: asocian el dolor con cualquier nivel de interacción humana, confunden amor abusivo con el verdadero amor desinteresado, también en este chakra.

EL ENOJO Y EL MIEDO pueden también contaminar este chakra:

Miedo a no ser amado.

Albergar culpas por descuido a otros.

Resentimiento (envidia de amor).

Miedo a compartir.

Sentimiento de culpa por usar el enojo y la crítica en vez del amor.

Enojo por sentir soledad.

Daño enorme... rencor.

Amargura por rencor o por soberbia.

Crear relaciones insatisfactorias o abusivas.

Culpa por no satisfacer los compromisos.

Sentir demasiada pena o amargura, "tener el corazón roto".

Todo esto crea bloqueos emocionales en el cuarto chakra