



CURSO NIVEL I

EQUILIBRIO A TRAVES DE LOS CHAKRAS

OBJETIVO

Aprender los fundamentos de cada chakra, en sus aspectos físicos, emocionales, y mentales. Conocer algunas armonizaciones básicas.

CONTENIDO

ORIGEN

EQUILIBRAR MENTE, CUERPO Y ESPIRITU

LOS SIETE CHAKRAS PRINCIPALES

COMO DESBLOQUEAR LOS CHAKRAS

Centro de Medicina Integrativa Mobu

Giovanna Morice del Río

LOS CHAKRAS

ORIGEN

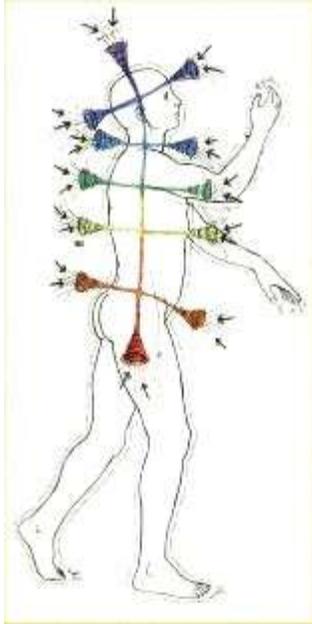
Chakra significa "rueda de energía" en sánscrito, utilizada este término para denominar los centros energéticos del cuerpo humano. Según tradiciones religiosas de la india (hinduismo) y algunas culturas asiáticas, existen siete **chakras** principales, o centros de energía invisibles e inmensurables, situados en el cuerpo humano.



Cada uno de estos chakras, se asocia con alguna de las glándulas endocrinas dentro del cuerpo físico, creando una puerta de entrada a la energía. Tienen forma de cono o embudo que gira como un torbellino en el sentido horario permitiendo la absorción de la energía.

La misión de los Chakras es canalizar las energías de vibración superior hacia las estructuras celulares y orgánicas del cuerpo físico y para ello deben realizar una adaptación previa de estas energías bajándolas a un nivel de vibración inferior para sintonizarlas con la frecuencia vibratoria propias de cada persona, obteniendo como resultado EL EQUILIBRIO.

EQUILIBRAR MENTE, CUERPO Y ESPIRITU



Como ya decíamos, los chakras son torbellinos de energía en forma cónica, se encuentren armonizados y en equilibrio para que la energía pueda fluir libremente por los canales. Son puntos de unión entre la fisiología y la conciencia, son puertas a nivel astral por las cuales nos podemos comunicar física, síquica, mental y emocionalmente con la energía del cosmos.

Durante toda la vida se mantienen activos, girando y flotando alrededor del cuerpo en forma de remolino, absorbiendo y liberando energía y se comunica uno con otro, vitalizando los órganos del cuerpo y favoreciendo la salud.

Cuando el funcionamiento de los chakras es normal, cada uno de ellos estará abierto, girando en el sentido de las manecillas del reloj para metabolizar las energías particulares que necesita del campo de energía universal (energía que también se ha llamado *chi*, *prana* u *orgón*). Cuando el chakra gira en sentido contrario a las agujas del reloj, la corriente fluye del centro hacia fuera, con lo que interfiere el metabolismo. Por tanto, se dice que el chakra está cerrado o bloqueado a las energías que llegan.

La mayoría de las personas tienen tres o cuatro chakras que giran en sentido contrario en un momento determinado. Como los chakras no sólo son metabolizadores de la energía, sino que también la detectan, sirven para proporcionarnos información sobre el mundo que nos rodea. Si bloqueamos algún chakra, no dejamos que entre la información. Por tanto, cuando nuestros chakras fluyen en sentido contrario a las agujas del reloj, hacemos salir nuestra energía enviándola al mundo, detectamos la energía que hemos enviado y decimos que eso es el mundo. Es lo que en psicología se llama proyección.

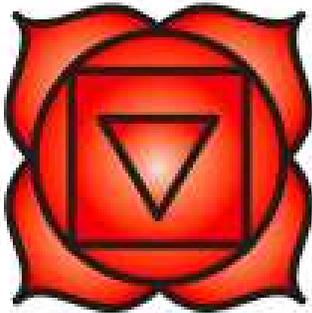
La realidad imaginaria que proyectamos al mundo guarda relación con la "imagen" que nos hemos formado de aquél a través de nuestras experiencias infantiles, a través de la mente del niño que fuimos. Dado que cada chakra está relacionado con una función psicológica específica, lo que proyectamos a través de cada uno de ellos estará dentro del área de

funcionamiento de dicho chakra y será algo muy personal, ya que la experiencia vital de cada persona es única.

LOS SIETE CHAKRAS PRINCIPALES

A cada chakra se le asignaría un color; son visualizados como flores de loto con distinta cantidad de pétalos. Cada uno de estos centros se asemejaría a una flor abierta y poseería ciertos colores. Asignar los siete colores de la luz visible a los siete chakras, y en el mismo orden en el que aparecen en el espectro, es una mera conjetura occidental.

CHAKRA 1



NOMBRE: Muladhara chakrá

UBICACION: Raiz, base espina dorsal

ELEMENTO: Tierra

GLANDULA: Corticoadrenales

PRINCIPIO: Energía física y voluntad de vivir.

COLOR: Rojo

PIEDRA: Rubí, jaspe, granate

MANTRA: LAM

El **muladhará chakrá** ('sostén de la raíz'), se representa con un loto de 4 pétalos y se encuentra en la zona cerca del pubis. Por lo general se le representa como una cruz y está íntimamente relacionado con la vitalidad, la voluntad de vivir, el instinto de supervivencia.

Función:

Regula el aparato digestivo inferior, las glándulas suprarrenales, la columna vertebral, el sistema nervioso parasimpático, el cabello, las uñas, las funciones sexuales, la expresividad y el inconsciente. En éste chakra reside **Kundalini**, la energía vital.

Órganos que Rige

Rige los riñones, la vejiga, la espina dorsal, las suprarrenales, la columna vertebral, el colon, las piernas y los huesos.

Estado Activo

Cuando la fuerza vital está en pleno funcionamiento, la persona muestra un poderoso deseo de vivir en la realidad física, iinstinto de supervivencia, vitalidad, equilibrio mental, seguridad, confianza, autocontrol, serenidad, inocencia y altruismo. El cóccix actúa como bomba de energía en el nivel etéreo, ayudando a encauzar el flujo energético hacia arriba por la columna vertebral. Esta afirmación de la potencia física, combinada con la voluntad de vivir, da al individuo una "presencia" de poder y vitalidad, con los pies sobre la tierra.

La "presencia" del poder y la vitalidad emanan de él en forma de energía vital. Frecuentemente actúa como un generador, dando energía a quienes le rodean y recargando sus propios sistemas energéticos.

Estado Bloqueado

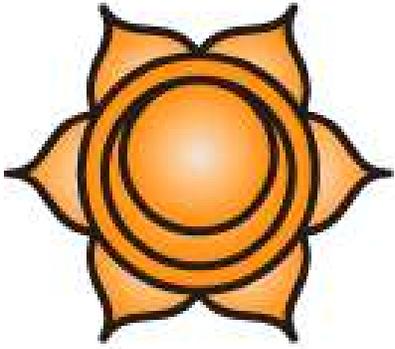
Cuando el centro coccígeo está bloqueado o cerrado, la mayor parte de la vitalidad física queda bloqueada y la persona no produce una fuerte impresión en el plano físico, existen temores irracionales, violencia, rabia, malestares físicos y abatimiento psicológico.

Evitará la actividad física, su energía estará baja y puede que incluso sea "enfermiza". Carecerá de poderío físico. Si no se abre este chakra antes de atender a los demás, habríamos crecido sin echar raíces, faltos de fundamento y no habrá estabilidad. La verdadera trampa del mundo físico estriba en la creencia de que éste sea la realidad esencial única de que estamos hecho y no un nivel entre otros varios: pero no hay que caer en el extremo contrario de negar el yo físico, porque entonces la unidad coherente de la conciencia no es posible y el primer chakra se cierra porque no se aceptan las limitaciones y la disciplina esenciales para la manifestación en la materia.

Para activarlo y balancearlo:

Es necesario sentarse un rato, todos los días, en contacto con la tierra.

SEGUNDO CHAKRA



NOMBRE: Suadhithana chakrá

UBICACIÓN: Chakra Sacro

GLANDULA: Gónadas

ORGANO: Genitales, matriz.

ELEMENTO: Agua

COLOR: Naranja

PRINCIPIO: propagación creativa del ser

PIEDRAS: Ambar, cetrina

MANTRA: VAM

El **suadhithana chakrá** se relaciona con la sexualidad y la creatividad. Simbolizado por un loto de seis pétalos. Su función es distribuir la energía vital que viene del sol, Se relacionaría con los testículos. Según los occidentales también se relacionaría con los ovarios de la mujer.

Órganos

Rige los órganos genitales, ovarios, testículos, próstata, bazo, vientre y vejiga. Correspondencias corporales: Cavidad pélvica, órganos reproductores, riñones, vejiga; todos los humores; como: sangre, linfa, jugos digestivos, esperma.

Glándulas correspondientes: Órganos sexuales: ovarios, próstata, testículos. La función de los órganos sexuales es la formación de las características sexuales masculinas y femeninas y la regulación del ciclo femenino.

Estado Activo

Cuando está abierto, facilita la Inspiración, creatividad, estética, placer, capacidad de asombro, entusiasmo, erotismo y energía sexual. Lo más probable es que la persona disfrute con el coito y tenga orgasmos. El orgasmo revitaliza y limpia el cuerpo en un baño energético. Despeja el sistema corporal de la energía atascada, los productos de desecho y la tensión profunda. El orgasmo sexual es importante para el bienestar físico de la persona. No obstante, el orgasmo total del cuerpo requiere que todos los centros estén abiertos. Para quienes ya han accedido a la experiencia de unión de los aspectos físico y espiritual entre dos seres logrando la comunión y han pasado a otras fases a lo largo del sendero espiritual, algunas disciplinas

espirituales como el kundalini yoga y la tradición tántrica, aseguran que esta descarga ya no es necesaria para el bienestar de la persona (pero la mayoría de los humanos no entran en esa categoría y han de lograr primero la comunión con su pareja).

Estado Bloqueado

El resultado del bloqueo del centro púbico puede reflejarse en un problema sexual, celos, posesividad, histerismo, enfermedades en el útero, la próstata y la vejiga. Cuando es el varón quien sufre el bloqueo, probablemente ello irá acompañado de orgasmo prematuro o la incapacidad para lograr la erección.

Para activarlo y balancearlo:

Ensayar nuevas formas de expresar tu Yo sensual, realiza bailes entretenidos como baile árabe (moviendo las caderas), la práctica de yoga.

TERCER CHAKRA



NOMBRE: Manipura chakrá

UBICACIÓN: Unbinical o Plexo Solar

ÓRGANO: estomago, vesicula, colon

ELEMENTO: Fuego

COLOR: AMARILLO

PIEDRAS: Ojo de tigre, oro

MANTRA: RAM

El **manipura chakrá** se encuentra en el **plexo solar**, su elemento es el fuego, fortalece nuestra voluntad y fuerza. Es donde con fuerza controlamos nuestras grandes emociones y a kundalini, para ser depositada en el chakra del amor; se relaciona con la digestión. Simbolizado por un loto de diez pétalos.

Función

Regula el aparato digestivo superior, el páncreas, la personalidad, la sensibilidad hacia las vibraciones de personas y lugares, ilumina la mente y es el centro del libre albedrío.

Órganos

Rige el estómago, hígado, vesícula biliar (sistema digestivo), sistema nervioso y músculos.

Estado Activo

Aunque el chakra del plexo solar es mental, su funcionamiento saludable está directamente relacionado con la vida emocional del individuo. Cuando está activo los siguientes serán los atributos destacados en el individuo: talento, cordura, voluntad, prudencia, determinación, logros, fortaleza, sentido común, tolerancia, serenidad, capacidad de relacionarse con otros, asertividad, autoestima y la capacidad de reír. Esto es así porque la mente o los procesos mentales sirven como reguladores de la vida emocional. La comprensión mental de las emociones sitúa a éstas en un marco de orden y define aceptablemente la realidad. Si este centro está abierto y funciona de forma armoniosa, el individuo tendrá una vida emocional profundamente satisfactoria y libre de agobios. Adicionalmente este chakra confiere el poder de telepatía.

Una persona que tenga este chakra delantero abierto puede mirar al cielo estrellado y sentir que pertenece a él, está firmemente enraizado en su lugar dentro del universo. Es el centro de su propio y exclusivo aspecto de expresión del universo manifiesto, y de ello obtiene sabiduría espiritual. Sin embargo, cuando este chakra está abierto pero tiene rasgada la membrana protectora que lo cubre, sufrirá emociones extremas incontrolables. Podría sentir la influencia de fuentes exteriores del astral que lo confundirían. Se perderá tal vez en el universo y las estrellas.

Estado Bloqueado

Si este centro se encuentra cerrado, la persona bloqueará sus sentimientos, quizá hasta no sentir nada, además puede presentar consecuencias como: mala digestión, necesidad de consumir azúcar, temor a no ser amado, imposibilidad de decir que no, orgullo, miedo a la separación y aires de grandeza y poder. No tendrá conciencia de un significado más profundo de las emociones que preste otra dimensión a la existencia. Puede no estar conectado con su propia exclusividad dentro del universo y de su mayor propósito. No sentirá amor y aceptación por sí mismo. La acción, el poder y la vitalidad están ausentes o seriamente menguados cuando este chakra está cerrado.

El poder del tercer chakra es poder de vida, de vitalidad y de conexión, no el poder frío de control y dominación. El estado de las estructuras corporales físicas del aspecto frontal de este chakra refleja la postura de la persona frente al poder. El estómago acalambrado y duro, el

vientre hinchado o hundido, el diafragma colapsado son indicios de problemas frente a la necesidad de ostentar el poder, ejercer control e influencia sobre los demás, protegerse del poder externo o temor a asumir el propio poder, repliegue en uno mismo y miedo a destacar. El exceso de peso en general es un indicio del mal funcionamiento de este centro, puesto que regula el metabolismo corporal y es evidente que si hay sobrepeso existe un desequilibrio entre la asimilación y la depuración en el proceso de convertir los alimentos en energía y desechar los excedentes

Para activarlo y balancearlo

Reir es una de las mejores terapias para mantener este chakra en optimas condiciones, así como también realizar masajes en el plexo solar con las manos y respirar con el diafragma.

CUARTO CHAKRA



NOMBRE: Anajata chakrá

UBICACION: corazón

ÓRGANOS: Corazón

GLANDULA: Glandula pino

REPRESENTA: Aire

COLOR: Verde

PIEDRAS. Esmeralda, jade, malaquita

MANTRA: YAM

El **An-ajata chakrá** se relaciona con la emoción, la compasión, el amor, el equilibrio y el bienestar. Simbolizado por un loto de doce pétalos.

Este chakra confiere el poder de la intuición, la comprensión

Función

Regula el corazón, el sistema circulatorio e inmunológico, los pulmones, la actividad cerebral, el timo, las secreciones internas, 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

Órganos

Rige el corazón, timo, sistema circulatorio, brazos, manos y pulmones.

Estado Activo

Cuando este chakra está abierto, la persona puede ver en cada individuo a su prójimo y amarlo incondicionalmente, por el simple hecho de existir. Puede ver la exclusividad de la belleza y la luz interna de cada individuo. Cualidades de este chakra en estado óptimo son: amor, seguridad, confianza, objetividad, compasión, perdón, respeto, trascendencia, vitalidad, paciencia, aceptación, desapego, entrega, perseverancia, sabiduría, conciencia grupal y paz.

El amor del cuarto chakra no está vinculado a un objeto, es un amor que irradiamos hacia todo lo que nos sale al paso, porque lo sentimos dentro como un estado del ser. El amor del corazón es por esencia duradero, eterno y constante. Se expresa como aceptación gozosa de uno mismo y de los demás, del lugar que nos ha correspondido dentro de la totalidad de las cosas. Se experimenta como una profunda paz que dimana de la ausencia de conflictos y de estar en armonía con todo lo que nos rodea, todo lo cual apreciamos profundamente al punto de sentirnos agradecidos por su existencia.

Vivir en amor es vivir en equilibrio, en un estado permanente de gracia, delicadeza, flexibilidad, tolerancia y amabilidad. Es vivir y dejar vivir apreciando el sagrado don de la vida en todas y cada una de sus manifestaciones.

Estado Bloqueado

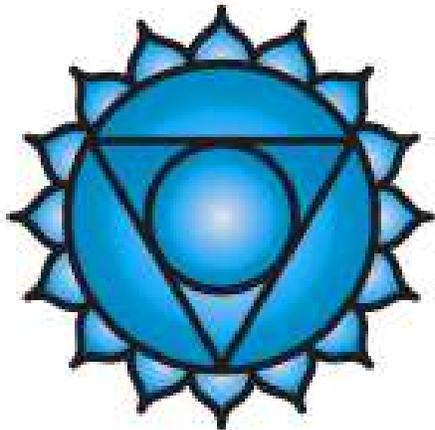
La persona tiene dificultades para amar, en el sentido de dar amor sin esperar nada a cambio. Con este centro cerrado se experimenta un desequilibrio y una ausencia de propósito y significado de nuestra propia existencia y del mundo en general. Problemas cardíacos, debilidad, fallas en el sistema inmunológico, prejuicios, egoísmo, rigidez, falta de amor, sensación de vacío espiritual, alteraciones y desequilibrios emocionales.

No hay una capacidad de establecer relaciones duraderas, pues todas las pautas duraderas son resultado de un equilibrio entre las partes. Para poder amar hay que consentir cierto grado de pérdida de autonomía a fin de experimentar una unidad superior, y con este centro cerrado no hay la capacidad de ceder en favor del otro. La ecuanimidad sólo se alcanza en la plenitud del corazón, como centro del ser, y sin ecuanimidad no es posible percibir los patrones de orden del cosmos, de la naturaleza ni de nuestras propias pautas y ritmos de crecimiento y evolución. Debido a ello se experimenta desolación, soledad, sentimientos de desconexión, falta de unión, de trascendencia y de sacralidad de las personas, la naturaleza, los animales y la vida misma.

Para activarlo y balancearlo

Es conveniente practicar algunas reglas de buena convivencia, tales como: sirve y cuida a otros, amate y perdónate a ti mismo. Además de practicar la respiración consciente, lee libros y ver películas tiernas y románticas

QUINTO CHAKRA



NOMBRE: Vishuddha chakrá

UBICACIÓN: Garganta (Laringe)

ORGANOS: Oídos, cuello, pulmón, brazos

GLANDULA: Tiroide, Paratiroide

REPRESENTA: sonido

COLOR: Azul

PRINCIPIO: resonancia con el ser

PIEDRAS: Lapislázuli, cuarzo azul

MANTRA: HAM

El **vishuddha chakrá** se relaciona con la comunicación y el crecimiento; siendo el crecimiento simbolizado por un loto con dieciséis pétalos. Cuando el practicante (yogui) envía la energía kundalini a este chakrá, desarrolla *siddhis* (poderes extrasensoriales). Los occidentales creen que este chakrá está relacionado con la tiroides, una glándula en la garganta que produce distintas hormonas responsables del crecimiento y el desarrollo.

El quinto chakra es el centro del sonido, la vibración y la autoexpresión. Es el dominio de la conciencia 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 telapatía, pues la comunicación es una clave esencial para acceder a los planos internos y poder utilizar nuestros niveles mentales multidimensionales.

Órganos

Rige la garganta, los pulmones, tiroides, paratiroides, hipotálamo y la boca.

Función

Regula el funcionamiento de la tiroides, el sistema linfático, los pulmones, los bronquios, las cuerdas vocales, el oído, la longevidad, la capacidad de comunicación verbal armoniza el pensamiento y los sentimientos.

Estado Activo

El funcionamiento de este chakra es apropiado cuando se alcanza la madurez y dejamos de culpar a los demás de nuestras propias carencias vitales y nos dedicamos a crear lo que necesitamos y deseamos. Sus atributos son: comunicación, comprensión, espontaneidad, simpatía, diplomacia, rejuvenecimiento, longevidad, capacidad de hablar y oír la verdad, telepatía, clariaudiencia, integridad personal y consciencia del mundo sutil. El proceso de crear, es inherente a la comunicación y ésta requiere que entremos en resonancia con aquellos a quienes deseamos transmitirles nuestras ideas, pensamientos y/o sentimientos para impactar la realidad, por lo que la apertura del quinto chakra conlleva el logro de la empatía y la sintonía con los demás. La esencia de la comunicación es la creatividad, ya que con la alteración de las pautas existentes nos convertimos en creadores que damos origen a la realidad y al porvenir de nuestras vidas momento a momento.

Conforme se avanza en la apertura de este centro, el sujeto adquiere el entendimiento del mundo en el plano "vibracional", que es un plano situado más allá de las formas y los movimientos del plano material. También se adquiere la capacidad de la telepatía, definida como "el arte de comunicarse a través del tiempo y del espacio sin recurrir a ninguno de los cinco sentidos normales".

Estado cerrado

Alergias, fatiga, vértigo, asma, sordera, afonía, confusión, problemas para comunicarse con los demás y emociones reprimidas. Esto suele ser así porque considera que el mundo es un lugar negativo, y generalmente hostil, dado lo cual será cauta y sus esperanzas sobre lo que habrá

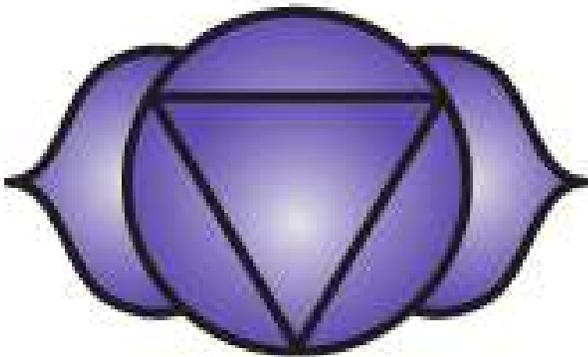
de recibir serán negativas. Seguramente espera hostilidad, violencia o humillación en vez de amor y alimento. Como la negatividad de sus esperanzas le hace crear un campo de fuerza negativo, atraerá hacia sí lo negativo. Es decir, si tiene expectativas de violencia, ésta se encontrará en su interior, y la atraerá según la ley de que los iguales se atraen, de acuerdo con la naturaleza del campo energético universal. La comunicación no fluye, no se logra, ya que no hay resonancia con los demás y por lo tanto, la creatividad se dificulta y no es posible cambiar la realidad.

Otra cuestión asociada la obstrucción de este centro es la falta de tranquilidad y silencio interior, indispensables para poder ensanchar la capacidad de percepción y canalizar o recibir comunicaciones telepáticas.

Para activarlo y balancearlo

Canta, tatarea, vocaliza, practica la respiración consciente.

SEXTO CHAKRA



NOMBRE: Agñá chakrá
UBICACION: Centro de la Frente
ORGANO:
GLANDULA: Pituitaria
REPRESENTA: Luz
COLOR: Azul
PIEDRA: Amatista
MANTRA: OM

El *agñá chakrá* se relaciona con la glándula pineal, el tiempo, la percepción y luz. Simbolizado por un loto con dos pétalos. Se le atribuyen la capacidad para visualizar y entender conceptos mentales.

Función: Regula el sistema endocrino, los ojos, la glándula pineal, los senos paranasales, el sistema nervioso, los hemisferios cerebrales y la memoria. 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.

Órganos

Rige el sistema nervioso simpático, hipotálamo, glándula pituitaria, ojo izquierdo, nariz y orejas.

Estado Activo

El buen funcionamiento de este chakra, permitirá tener un claro entendimiento y alta capacidad para visualizar y entender conceptos mentales, una capacidad creativa.

Estado Cerrado

Por lo contrario, el desbalance de este chakra, puede ocasionar: dolores de cabeza, problemas en la vista, sinusitis, enfermedades mentales, poca capacidad de atención y concentración, pérdida de memoria, excesiva, intelectualidad, locura senil, falta de lógica, miedo al futuro. La persona puede tener conceptos mentales confusos o imágenes sobre la realidad que no son ciertas y sí por lo general, negativas, proyectando esta imagen hacia el mundo para crear el suyo propio. Si este centro se encuentra atascado o es débil, las ideas creativas quedarán bloqueadas simplemente porque la cantidad de energía que fluye a través de él es reducida.

Para activarlo y balancearlo:

Se requiere practicar la visualización y la meditación, además es necesario purificar o clasificar nuestras imágenes de creencias negativas. En el proceso terapéutico hay que sacar a la luz la imagen y hacer que se manifieste en la vida de la persona, para que la persona entienda y vea la imagen claramente como lo que es y pueda reemplazarla.

SEPTIMO CKAKRA



NOMBRE: Sajasrara chakrá

UBICACIÓN: Coronario

ORGANO: Cerebro

GLANDULA: Glandula Pineal (epífisis)

REPRESENTA: el pensamiento

COLOR: Violeta

PRINCIPIO: Ser puro

PIEDRAS: Diamante, cuarzo, perla

MANTRA: OM

El *sajasra-ara* es el séptimo chakra, también llamado coronario, chakra del sentido o maestro porque controla a los demás, simboliza un loto de mil pétalos, se localiza a una cuarta por encima de la cabeza, fuera del cuerpo físico. Este chakra representa la 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. El chakra coronal es la fuente y el punto de partida para la manifestación de todas las restantes energías de los chakras, aquí estamos unidos con el ser divino sin atributos y amorfo, que contiene en sí todas las formas y atributos no manifestados.

Función

Regula la glándula pituitaria, el cerebro, el cuerpo energético, une el Yo superior e inferior, acentúa todas las facultades humanas.

Órganos

Rige el sistema endocrino, glándula pineal, corteza cerebral, sistema nervioso central y el ojo derecho.

Estado Activo

Al estar funcionando en forma correcta, la persona experimenta con frecuencia su espiritualidad en forma muy personal y exclusiva. Esta espiritualidad no se define dogmáticamente, ni se expresa con palabras, se trata más bien, de un estado de ser, un estado de trascendencia de la realidad mundana al infinito, va más allá del mundo físico y crea en el individuo una sensación de plenitud. Tu conciencia está completamente en calma y distendida, y en esa calma vives tu auténtica esencia como el ser puro omnipresente, en el que existen todas las cosas. Otros atributos que se le dan son: consciencia cósmica, el Yo Superior, gozo espiritual incondicional, integración, evolución, unión con la Divinidad, capacidad ilimitada de creación, transmutación, bondad, amor universal y consciencia de ser Uno con el Todo.

Estado Bloqueado

En el séptimo chakra no hay bloqueos en sentido auténtico, únicamente puede estar más o menos desarrollado, cuando su funcionamiento no es óptimo puede ocasionar: falta de inspiración y creatividad, depresión profunda, desconexión de la realidad física y del yo espiritual. La persona no tiene, probablemente ese "sentimiento cósmico" y no entiende de lo que hablan otros cuando se refieren a él. Cuando el chakra coronal comienza a abrirse, vivirás instantes cada vez más frecuentes en los que la separación entre tu ser interior y la vida exterior se anula.

Para activarlo y balancearlo

Practica la visualización y la meditación. Trabaja las energías de tu cuerpo.

COMO DESBLOQUEAR LOS CHAKRAS

En cada una de las descripciones anteriormente indicada para cada uno de los chakras principales, hemos indicado técnicas que permitirán mantenerlos activos. Pero además de estos métodos existen otras terapias que permiten desbloquearlos, para mantener una buena salud en la persona, un flujo de energía correcto y continuo que mantiene un cuerpo, una mente y unas emociones sanas.

Algunas de estas terapias son:

- REIKI
- ACUPUNTURA
- RADIESTESIA
- GEMOTERAPIA
- etc.

El método más sencillo para trabajar los chakras que daremos ahora, y que cualquiera puede realizar en su casa, se basa en el trabajo del color a través de las piedras.

Ya sabemos que cada chakra tiene su propio color específico y es ese con el que debemos trabajar el chakra bloqueado o cerrado. Lo primero es detectar o reconocer el problema que padecemos: inapetencia sexual, sobrepeso, digestiones pesadas, problemas respiratorios, dolor de garganta, etc. A continuación, y gracias a la lista anterior, buscaremos el chakra que rige el órgano que nos está molestando, así como el color que lo rige.

Trabajar la visualización de un RAYO DE LUZ DE ESE COLOR DESDE EL CHAKRA en nuestro cuerpo ya sería una de las maneras de trabajar el chakra. Nos haremos con alguna piedra, cristal o mineral de cada color, que colocaremos sobre la zona afectada, directamente sobre el chakra bloqueado o cerrado y, con nuestras manos sobre el cristal, piedra o mineral, y éste sobre el chakra, irá trabajando para abrirlo y desbloquearlo.

Déjate llevar por tu intuición a la hora de decidir cuánto tiempo dedicar DIARIAMENTE a trabajar el chakra. Pero un mínimo de diez o quince minutos es lo recomendable.

Cuando el problema no está avanzado, estos métodos serán suficientes. Pero si el avance del problema de salud es importante, lo mejor es recurrir a un terapeuta.

Por último, es muy importante destacar que cuando un chakra se bloquea o se desequilibra, afecta a muchos otros, por tanto suele ser necesario tratarlos, si no todos, sí aquellos que están íntimamente relacionados

.