

## **Enfermedades y dolencias típicas por chakra**

### **Chakra 1**

**Problemas del Chi de riñón, asociado a la emoción angustia, miedo.**

**Yo y mi vehículo**

**Ser**

**(huesos, cabello, tejido)**

**Descarga: quejarse**

**Sensación:** Frío.

**Sentido afectado:** No poder oír

**Convicción paralizante:** *El mundo es peligroso*

**Síntomas grales:** frío, angustia o ansiedad, dolores agudos

**Tema de la conversación:** No tengo confianza, no avanzo, me siento acorralado, la vida en este mundo es peligrosa.

**Fase Yang:** Inflexibilidad, egocentrismo, materialista, introvertido.

**Fase Yin:** cansancio y depresión con tono angustiado, enfermedades del esqueleto y articulaciones, el sistema nervioso central, audición y equilibrio, vejiga y riñones, enfermedades degenerativas como reuma etc, problemas con la sexualidad.

**Intervenciones en la fase aguda para descargar la angustia y la ansiedad:**

Suspirar y quejarse

**Enfermedades, dolencias y síntomas donde se manifiestan un bloqueo de la primera chakra y la energía del riñón:**

1. Artrosis, osteoporosis, enfermedades degenerativas de los huesos en Gral.
2. Enfermedades que afectan el sistema nervioso central ( Parkinson , múltiplo esclerosis)
3. problemas con los riñones, dientes, glándulas suprarrenales.
4. Problemas con la audición, con el balance, mareos, sentirse como si estuviera flotando.
5. Envejecimiento prematuro: problemas de audición, calvicie, problemas de visión (presbicia).
6. Manos y pies fríos.
7. Los dolores en el cuerpo son agudos y localizables.
8. Rigidez, lentitud.
9. Retención de líquidos.
10. Hernia discal.
11. En Gral. problemas con los huesos, cabellos y tejidos. Los huesos forman la estructura del cuerpo humano, es por eso que al afectarse la primera chakra que tiene que ver con la base de la vida, el instinto de supervivencia, la sensación de sentirse seguro en el mundo, se afectan los huesos.

### **Para armonizar la chakra:**

- 1.- Tratar de procurar la confianza en sí mismo y en el mundo, ejercitar las emociones positivas, enfrentar los problemas con suavidad y flexibilidad.
- 2.- Conectarse con la tierra por medio de ejercicios de yoga o bioenergéticos.
- 3.- Concretar metas, trazarse metas a corto plazo y aspirar a realizarse en ellas, estimulándose a sí mismo cdo las alcanza, ya que el Chi del riñón se armoniza con realización personal. También por medio del deporte se puede alcanzar satisfacción,

trazándose metas. Informa tus resultados a la gente que te rodea para que seas felicitado.

4.- Servir a los demás, aún si uno no lo siente ni lo desea.

5.- Soltar patrones mentales y establecer contacto con el cuerpo de nuevo.

6.- Quejarse y suspirar le dan sonido a la angustia y funcionan como el llanto cdo uno tiene penas. Trata de sentir al mismo tiempo lo que ocurre en tu cuerpo.

7.- Cdo la angustia se ha convertido en crónica hay que hacer reposo, tratar de **ser** y no sólo de **hacer**. Hay que aprender a encontrar de nuevo el balance entre actividad y descanso.

8.- Los "tipos riñón" que son despiadados deben de aprender a sentir y a ejercitar la compasión

9.- Trazarte metas realizables y trabajar en la autodisciplina para obligarte a alcanzarlas. No dejes de terminar lo que te propusiste. Con esto construyes de nuevo tu confianza en tí mismo.

10.- Busca el calor, vete de vacaciones a un país caliente, tírate en la arena.

También es bueno un poco de ejercicio como correr, nadar, bicicleta etc.

11.- Concretar es la clave de la energía de riñón. Haz trabajos manuales: tejer, bordar, mecaniquear, pintar o darle forma a algo.

12.- El chi de riñón tiene que ver con la energía de la tierra : dar patadas en el suelo, bailar, tocar tambor, marchar, correr, caminar, dejarse mojar por la lluvia, trabajar en el jardín son buenos para el chi del riñón.

## **Chakra 2**

### **Problemas asociados con el Chi del Bazo y la emoción preocupación**

#### **Yo y los demás**

Sentir, experimentar

(**Tejido comunicante:** vasos)

**Descarga:** cantar

**Sensación:** Agua, humedad

**Sentido afectado:** No poder sentir

**Convicción:** Por culpa de mi pasado soy así

**Síntomas gales:** dolores vagos, no localizables y persistentes, preocupación obsesiva sobre determinados temas.

**Tema de la conversación:** Es muy difícil, no es fácil, es muy pesado, me siento lleno, estoy harto, no puedo sentir.

**Fase Yang:** Preocupación, quejoso, no poder dejar el pasado atrás, rumiar las mismas cosas, pensar en pequeña escala, detallado, conservador, pensar rápido pero superficial.

**Fase Ying:** Cansancio y depresión con obsesiones sobre el pasado, enfermedades del stma digestivo y de los vasos sanguíneos, enfermedades acompañadas con formación de flemas y pus, infecciosas, trastornos del metabolismo del azúcar, gordura y lentitud, secreciones del cuerpo pegajosas y duras.

**Intervención en la fase aguda:** Cantar y canturrear

### ***Enfermedades, dolencias y síntomas donde se manifiesta un bloqueo de la segunda chakra y energía del bazo:***

1. Problemas con el colesterol.
2. Obsesiones sobre el pasado, pensarlo todo mucho, rumiarlo antes de tomar una decisión, recordarlo todo, tratar de racionalizarlo todo.
3. Dolores vagos persistentes y molestos, las secreciones del cuerpo son de pus, pegajosas y consistentes, lo mismo un catarro que secreciones vaginales etc.
4. Diarrea, mal absorción de los medicamentos, estreñimiento, vómitos y náuseas, intolerancias alimentarias, ingestas (problemas en general con la asimilación de los alimentos, su transporte y transformación)
5. Sinusitis, colitis ulcerosa, problemas bronquiales, retención de líquidos en las articulaciones de un producto parecido al pus.
6. várices, morados en las piernas frecuentes, calcificación de las venas, esclerosis coronaria (problemas con las vasos circulatorios).
7. Enfermedades auto inmunitarias: reuma, colitis, Reiter, Bechterew, diabetes, alergias etc.

### **Para armonizar la chakra:**

- 1.- Meditaciones para ampliar la consciencia.
- 2.- Ejercitar la emoción contrarias a la preocupación : ser abierto y honesto.
- 3.- No juzgar, observar tu conducta sin pegarle una etiqueta, tampoco la conducta de otras personas.
- 4.- Cantar, canturrear, recitar mantras, meterse en un coro o recibir clases de canto.
- 5.- Buscar retraerse del mundo y el contacto con la naturaleza.
- 6.- Hacer viajes históricos, visitar un templo, ir de nuevo a las raíces. Llevar un diario. Pegar fotos haciendo la historia de ellas. Buscar en la historia del pueblo o la ciudad en que vives, en fin, todo lo relacionado con detallar la historia de algo o alguien.
- 7.- Hacer ayuno, ya que la energía del bazo te hace sentir lleno, hacer cosas que te dejen vacío, hacer un lavado intestinal.

### **Chakra 3**

#### **Problemas asociados con el Chi del Hígado asociado a la emoción ira.**

**Yo y el grupo**

**Actuar**

**(Tejido muscular)**

**Descarga:** gritar

**Sensación, elemento:** Viento, aire

**Sentido afectado:** No poder ver

**Convicción paralizante:** Me tengo que conformar

**Síntomas gales:** irritación, ira, dolores que cambian de lugar.

**Tema de la conversación:** Por qué tenía que pasarme esto a mí ¿Por qué yo?  
No puedo hacer nada

**Fase Yang:** Sentirse injustamente atacado, protestar, resistirse a los demás, tener un sentimiento fuerte de pertenencia a un grupo, agresividad, sentimiento de culpa y castigo

**Fase Yin:** Cansancio y depresión con tono de insatisfacción, enfermedades del hígado, vesícula, estómago, ojos, músculos, ligamentos y nervios, calambres en los músculos estriados y lisos, contracciones de vasos sanguíneos y otras estructuras en forma de vasos, cólicos, presión alta.

**Intervención en la fase aguda:** Gritar.

**Enfermedades, dolencias y síntomas donde se manifiesta un bloqueo de la tercera chakra y energía del hígado:**

1. migraña
2. dolores que cambian de lugar, ataques de dolor, punzadas.
3. erupciones con picazón, herpes.
4. neuralgia del trigeminus.
5. infecciones virales: gripe, herpes, eczema.
6. bronquitis asmática.
7. c.v.a
8. hiperventilación.
9. cólicos.
10. colón espático, retortijones del estómago y los intestinos.
11. angina pectoris.
12. hipertensión.
13. calambres en los músculos, pantorrillas etc.
14. problemas de vesícula e hígado.
15. problemas con la visión.
16. alergias
17. tendinitis, brazo de tenista, problemas con las articulaciones.

### **Para armonizar la chakra:**

- 1.- Permitir el caos. Con el tipo hígado no va bien la meditación., es mejor sentarse a comprobar el caos que anida en su cabeza y permitir que sea así.
- 2.- Hacer ejercicios para calentar el corazón, llevando tu atención a esa zona y frotando haciéndose consciente del calor que llega al corazón.
- 3.- Ser menos perfeccionista, exigirse menos a sí mismo.
- 4.- Pelear y discutir si sientes que la gente a tu alrededor te presiona.
- 5.- Ejercicios.
- 6.- Parrandear, en un lugar con mucho alcohol, ruido y baile sin preocupaciones.

## **Chakra 4**

**Problemas del Chi de corazón, asociado a la emoción intranquilidad.**

**Yo en el universo**

**Reconocer**

(Corazón, circulación)

**Descarga:** reír

**Sensación:** Calor

**Sentido afectado:** No pruebo

**Convicción paralizante:** Tengo que esforzarme para caerle bien a la gente.

**Síntomas generales:** calor, intranquilidad, dolores con ardor.

**Fase Yang:** Intranquilidad, nerviosismo, hablar sin parar, problemas con el sueño y la concentración, sentimiento de acoso.

**Fase Ying:** Cansancio y depresión sin otras características específicas, falta de vitalidad y deseos de vivir, enfermedades del corazón y circulatorias, hiperventilación, problemas del stma vegetativo.

**Intervención en la fase aguda:** Reír

**Enfermedades, dolencias y síntomas donde se manifiesta un bloqueo de la cuarta chakra y de la energía del corazón:**

1. Circulación
2. Inestabilidad, nerviosismo.
3. Falta de concentración y memoria.
4. problemas del corazón.
5. Problemas de sangre.
6. Problemas del intestino delgado.
7. problemas con la lengua.
8. problemas con el lado interno de los brazos.

**Para armonizar la chakra:**

- 1.- Convencerse que estás bien tal como eres, no necesitas la aprobación de los demás (confianza en sí mismo)
- 2.- Hacer ejercicios para reír, reírse frente al espejo.
- 3.- Buscar el contacto con la gente, exprésales y dales amor y calor, aún cuando no lo sientas.
- 4.- Enamorarse
- 5.- Aprender a decir que no.
- 6.- Bailar y jugar, hacer cosas sin sentido y sin un propósito fijo, cosas que no tengan utilidad práctica.
- 7.- Cualquier forma de tacto, lo mismo acariciar, recibir masaje, jugar de manos, abrazar a alguien, tocar a las personas.

## **Chakra 5**

**Problema del Chi de los pulmones asociados a la emoción pena emocional.**

**Yo y el mundo cambiante  
(piel, vías respiratorias)**

**Descarga :** llorar

**Sensación :** Resequedad

**Sentido afectado:** Tacto

**Convicción paralizante:** Soy responsable

**Tema de conversación:** No puedo más, Cómo seguir así?

Imposibilidad de hablar: encuentro difícil el decirlo, no lo puedo expresar, o no poder hablar porque el llanto no te deja

**Síntomas gales:** resequedad, dolor, emocional, dolores que retumban.

**Fase Yang:** No poder ir al paso con los cambios, sentirse derrotado con facilidad

**Fase Yin:** Cansancio y depresión con obsesiones sobre el futuro, defensas bajas, enfermedades de vías respiratorias, intestinos, piel y mucosas.

**Intervención en fase aguda:** llorar.

***Enfermedades, dolencias y síntomas donde se manifiesta un bloqueo de la quinta chakra y de la energía del pulmón:***

1. Defensas bajas.
2. eczema, piel reseca.
3. retención de líquido de los sinus, oído medio y vías respiratorias.
4. deshidratación.
5. tos seca.
6. ventilación : hiper e hipo, sentimiento de obstrucción torácica.
7. enfermedades del intestino grueso.
8. enfermedades de los pulmones y respiratorias en gral.
9. enfermedades de la piel.
10. enfermedades de las mucosas.

**Para armonizar la chakra:**

- 1.- Aprender a decir que sí, a aceptar los cambios, incluso cambios que vienen asociados a dolor y pérdida, aceptar el dolor.
- 2.- Ejercitar la valentía para aceptar todo lo que venga, para decir tu criterio, hablar con energía y tomar decisiones porque así debe ser sin dar explicaciones.
- 3.- Observarse a sí mismo para determinar el tono con que uno habla.
- 4.- Decir la verdad a los demás aunque te traiga problemas, pensar que no te importa lo que piensen los demás.
- 5.- Cantar a todo pecho, pronunciando el texto con claridad.
- 6.- Dejar con intención que las cosas pasen sin miedo a las consecuencias.
- 7.- Asumir riesgos
- 8.- Hacer actividades refrescantes: bañarse en el mar, caminar bajo la lluvia, ir al sauna, buscar contacto con gente que te inspiren y refresquen.

**Chakra 6 \_ Visión interior**

Problemas mentales de la chakra 6: Preferir tener razón a ser feliz.

**Chakra 7 – Conocimiento**

Juego de roles, identificación, felicidad