

EQUILIBRA TUS CHAKRAS CON MANTRAS Y AFIRMACIONES



¿Qué son los Chakras?

Chakra es una palabra sánscrita que significa "rueda de la energía", o "rueda de la luz". Tus chakras son el mapa o plan energético para el cuerpo-mente físico. Estos centros de energía o chakras se conectan entre sí a través de circuitos o flujos de energía de fuerza vital dentro de tu cuerpo-mente. Dicho de otro modo, los chakras son la energía eléctrica de un aparato donde el aparato es nuestro cuerpo.mente.

Regulan la energía entre las diferentes partes del cuerpo y entre el cuerpo la tierra y el Universo.

Las prácticas para equilibrar los chakras te ayudarán a eliminar las obstrucciones a nivel subconsciente de tu sistema de energía. Tener los chakras bien equilibrados mejoran tu salud y tu bienestar personal y mental.

Se hablan de muchas prácticas para el equilibrio de los chakras, como la aromaterapia, la gemoterapia, el reiki (efectuado por un verdadero maestro claro está), comidas adecuadas, ejercicios, [visualización](#), [meditaciones](#), [Mantras](#), [afirmaciones](#) y evidentemente la práctica del Yoga, mediante la cual adoptas ciertas posturas que te permiten activar los 7 chakras.

Personalmente me inclino por el Yoga, que es algo que aconsejo a todas las personas que conozco, por la meditación y la visualización y los [mantras](#). Aquí me centraré en la relajación pronunciando el mantra que corresponde a cada uno de nuestros chakras y también la afirmación diaria ideal para desbloquearlo. Para cada Chakra te indico las partes del cuerpo y las posibles dolencias ya sean físicas o emotivas que se pueden tener al estar el chakra desequilibrado y que es lo que causa su desequilibrio. Aparentemente, el chakra que solemos tener más bloqueado es el primero y el segundo. El primero, por lo que sé, es el más grande de todos y si lo tenemos bloqueado, el resto también está más o menos bloqueado.

Si de verdad te interesa este tema, como todo, debes trabajarlo a diario, ya que no lograrás desbloquear tus Chakras de un día a otro. Pero sobre todo, estudia bien lo que está provocando este desequilibrio e intenta acabar con su causa que son tus miedos, tu dolor, la vergüenza, la culpa... ¡ Cambia tu Vida !

Efectuar la meditación con un mantra

Cuando ya estás bien relajado y con los ojos cerrados siempre con la columna recta, centras tu atención en el color y la ubicación del chakra que quieres equilibrar. Empiezas

pronunciando el mantra en voz alta una vez y continuas en voz baja. Al pronunciar el chakra no olvides alargar la última sílaba, por ejemplo el mantra del 1er chakra es LAM, en la meditación pronunciarás LAMMMMM. Aquí os dejo [un vídeo](#) donde te muestra muy bien como tienes que pronunciar los mantras.

[Visualizando](#) el color y la posición del chakra que quieres abrir. Cuando lo veas claro, haz girar un torbellino de luz en el sentido de las agujas de un reloj y que será del mismo color que el chakra. Deja girar este torbellino en el chakra hasta que te encuentres mejor. Repite lo mismo con los demás chakras. Si te apetece y te es más fácil, la primera vez puedes utilizar un torbellino blanco para todos los chakras.

LOS 7 CHAKRAS PRINCIPALES



Primer Chakra - Muladhara Chakra (Base o Raíz)

ROJO OSCURO ~ ESTABILIDAD Y SEGURIDAD El primer Chakra está situado en el perineo, entre los genitales y el ano. El florecimiento de este Chakra es la persona madura y camina firme hacia su destino. El **Miedo** lo bloquea. **Partes del cuerpo:** el sistema nervioso central, glándulas suprarrenales, el sistema linfático, la reproducción masculina, próstata, intestino grueso, el coxis, sacro, los huesos, dientes, uñas, piernas, brazos.

Efectos Físicos cuando está bloqueado: ciática, estreñimiento, cáncer de ovario, útero, problemas con la próstata, varices, cáncer rectal, trastornos inmunitarios, posibilidad de hemorroides.

Efectos emocionales: Desconexión de la comunidad, la familia, o contigo mismo. Produce una sensación de abandono que da lugar a la frustración, a la inestabilidad emocional, auto-indulgencia, a la inseguridad, al dolor, a la pérdida, la depresión, al conflicto entre el apego y dejar ir, baja autoestima

Afirmación adecuada para equilibrar el chakra: "... Yo soy uno con todo lo que es yo estoy seguro que soy amado"

Meditación: Pronuncia el Mantra : **LAM**



Segundo Chakra - Svadhithana Chakra (sexual / del bazo)

ROSA NARANJA~ LA CREATIVIDAD El segundo chakra está situado en la base de la columna lumbar, a medio camino entre el ombligo y el hueso púbico. Su florecimiento nos da el poder de superar los obstáculos y actuar con integridad. La **culpa** lo bloquea. **Partes del cuerpo:** los órganos reproductores femeninos, vejiga, intestino grueso, la pelvis, glúteos, tercer lumbar hasta el sacro.

Desequilibrios físicos con el bloqueo :Tensión lumbar, dolor lumbar y pélvica, la ciática, las infecciones del riñón y la vejiga, trastornos del sistema inmune, fatiga crónica, impotencia, frigidez, colon irritable, el cáncer y la diabetes, las adicciones.

Efectos emocionales: ansiedad, miedo, preocupación, las luchas de poder, los problemas financieros y de trabajo, problemas emocionales límites, los celos, la desconfianza. **Afirmación:** "Yo me amo y me honro a mi mismo y toda la vida."

Mantra: MAM



Tercer Chakra - Manipura Chakra (plexo solar)

AMARILLO/DORADO ~ DESEO El tercer chakra se encuentra justo encima del ombligo. Es el poder de transformación. Poder para confiar en ti mismo y tomar plena responsabilidad por tu vida. Se bloquea con la **vergüenza**. **Partes del cuerpo:** de diafragma, el páncreas, hígado, vesícula biliar, bazo, riñón, glándulas suprarrenales, estómago, intestino delgado, la caja torácica, torácica inferior a la segunda lumbar.

Desequilibrios físicos con el bloqueo : Problemas respiratorios, los sistemas respiratorio, inmunológicos, hormonales y digestivos, úlceras, cálculos biliares, ardor de estómago, diabetes, hipoglucemia, tumores, anorexia, bulimia, hepatitis, cirrosis, artritis.

Efectos emocionales: la victimización, la necesidad de aprobación, el estrés, el enojo, frustración, miedo a la responsabilidad, la culpa, preocupación, la duda, los problemas de compromiso.

Afirmación: ". Yo soy el creador de gran alcance de mi realidad y me encanta"

Mantra: RAM



Cuarto Chakra - Anahata Chakra (Corazón)

Se bloquea con el **dolor, la pena**

VERDE ESMERALDA ~ COMPASIÓN El cuarto chakra se encuentra justo detrás de tu corazón. Es el poder del movimiento. Este chakra rige los sistemas de comunicación, especialmente el sistema nervioso. **Partes del cuerpo:** el corazón, la circulación, los pulmones, la caja torácica, la columna vertebral torácica, el timo, los senos, el esófago, comparte con el 5º chakra - brazos, hombros, manos.

Desequilibrios físicos al estar bloqueado: enfermedades cardíacas, asma, enfermedades del pulmón y cáncer de mama, problemas en columna vertebral torácica, neumonía, hipertensión, accidente cerebrovascular, angina de pecho, artritis.

Efectos emocionales: la insensibilidad emocional, la pasividad, la depresión, Imposibilidad de perdonar, la pérdida, el dolor.

Afirmación: "Yo soy amor y aceptación incondicional."

Mantra para la meditación: **IAM**



Quinto Chakra - Vissudha Chakra (garganta)

Se bloquea con las **mentiras** que nos contamos a nosotros mismos

AZUL ZAFIRO~ SONIDO Y CREACIÓN. El quinto chakra está situado en la parte posterior de la garganta - el poder de la creatividad y la autoexpresión. . **Partes del cuerpo:** boca, dientes, encías, laringe, tráquea, la columna cervical, la glándula tiroides, los hombros acciones, brazos, manos y el esófago con el chakra de la cuarta)

Desequilibrios físicos relacionados incluyen: la garganta, la voz, las encías, problemas en los dientes, trastornos de la tiroides, la gripe o los resfriados, las infecciones crónicas y las reacciones alérgicas.

Efectos emocionales: el estancamiento, la obsesión, la falta de expresión, la depresión, la indecisión, miedos y fobias.

Afirmación: ".. Yo soy el autor de mi vida. El poder de la elección es mía"

Mantra: **JAM**



Sexto Chakra - Ajna Chakra (Frente o tercer ojo)

Se bloquea con tu **ilusión de la separación**. Ya sabes Somos UNO

AZUL INDIGO~ INTUICIÓN El sexto chakra está situado en la frente, la sede de la Conciencia Divina. **PARTES DEL CUERPO:** sistema nervioso y al cerebro, las glándulas pituitaria y pineal, ojos, oídos, nariz

Desequilibrios físicos relacionados incluyen: dolor de cabeza, pensamiento confuso, los tumores cerebrales, accidentes cerebrovasculares, ceguera, sordera, convulsiones, problemas de aprendizaje, problemas de columna vertebral, el pánico, la depresión.

Efectos emocionales: miedos, fobias, falta de concentración y de disciplina, carecer de juicio, confusión, pesadillas, la esquizofrenia

Afirmación: "Es seguro para mí ver la verdad."

Mantra: OM (también AUM)



Séptimo Chakra - Sahasrara Chakra (coronilla)

Se bloquea con el **apego** a todo lo que pertenece al este mundo de la forma

VIOLETA BLANCO~ ESPÍRITU DE CONEXIÓN El séptimo chakra está situado en la corona de su cabeza - el poder de lo infinito.. **Partes del cuerpo:** la coronilla, la parte superior de la cabeza.

Desequilibrios físicos relacionados incluyen : Trastornos músculo-esquelético enfermedad del sistema, trastornos de la piel, divino descontento, depresión, fatiga crónica, hipersensibilidad a la luz, al estímulo sonoro y ambiental.

Efectos emocionales: la pérdida de propósito, la pérdida de conexión con lo divino, mente cerrada, la depresión , la preocupación.

Afirmación: "Yo soy Uno con el momento presente." .

Mantra: Ninguno, se medita en silencio.

COMO SABER SI LOS CHAKRAS ESTÁN CERRADOS O BLOQUEADOS

Los Chakras son vórtices de energía a través del cual fluye la fuerza de vida a través de nuestro ser. Cada uno de lo chakras corresponden a diferentes aspectos de nuestro ser e influyen en los aspectos físicos, mentales y emocionales.



La mayoría de los terapeutas expresan que es buen indicio que nuestros chakras estén abiertos porque nosotros nos sentiremos en sintonía con el Universo y nuestras experiencias con el entorno y con otros.

Cuando tenemos los chakras bloqueados o cerrados experimentamos una sensación de **bloqueo de energía en el cuerpo**, la energía no llega adecuadamente y los órganos relacionados con los chakras que se encuentran cerrados.

Cuando nosotros nos sentimos gozosos con la vida nuestros chakras se abren para recibir la energía de la alegría y del amor. Cuando experimentamos dolor, rabia y emociones bajas nuestros chakras tienden a cerrarse como un modo de protección, especialmente cuando nos encontramos en entornos caóticos o de estrés.

Cuando nosotros estamos en comunión con nosotros mismos nuestros chakras brillan, e irradian una magnífica energía lumínica que nos permite conectarnos en sincronía con la vida. Nosotros experimentamos una sensación de bienestar, de equilibrio, estimulación y conexión con el Todo.

Por lo tanto, al "**Abrir la mente y Buscar atentos**"; los síntomas de nuestro cuerpo y emociones, encontraremos señales que nos permitan dilucidar el estado de nuestros chakras.

Los Chakras y su lenguaje

Primer Chakra: Yo tengo derecho a tener

Segundo Chakra: Yo tengo derecho a sentir

Tercero Chakra: Yo tengo derecho a obrar

Cuarto Chakra: Yo tengo derecho a amar y ser amado

Quinto Chakra: Yo tengo derecho a decir y a escuchar la verdad

Sexto Chakra: Yo tengo derecho a ver

Séptimo Chakra: Yo tengo derecho a saber

Las técnicas para desarrollar y mantener el equilibrio de los chakras son innumerables.

Podrás encontrar mucha información de buena calidad sobre estos temas.

Pero para comenzar puedes realizar las siguientes preguntas para saber testear el estado de tus chakras. Luego con esta información inicial podrás buscar la manera de corregir y equilibrarlos de acuerdo a lo que te parezca más idóneo para ti.

Cuanto su respuesta es "sí", el chakra probablemente se encuentre abierto. Si encuentras respuestas débiles o no te encuentras inseguro simplemente puedes centrarse conscientemente en el desarrollo de esa área de tu vida con el fin de lograr un mejor equilibrio.

Test para saber si los Chakras están abiertos o cerrados

Chakra de la Raíz

¿Me siento físicamente vibrante, saludable y de gran alcance en el mundo? ¿Me siento como en casa aquí? ¿Me siento como si me pertenece? ¿Tengo un fuerte deseo de vivir? ¿Me amo a mi cuerpo y apreciar como un tesoro maravilloso? ¿Soy una persona de alta energía, en movimiento con audacia por la vida?

Chakra Sacro

¿Tengo un fuerte impulso sexual saludable? ¿Me siento confiado y sexual plena? ¿Puedo expresarme sexualmente, y dar y recibir placer? ¿Tiene expresarme creativamente siento de maravilla y el cumplimiento?

Chakra del Plexo solar

¿Sé lo que quiero, y tener confianza en ser capaz de manifestarlo? ¿Puedo tomar decisiones y actuar sobre ellos? ¿Estoy consciente de mis emociones y poder controlarlas? ¿Soy capaz de tipo mental y resolver a través de mis sentimientos? Estoy emocionalmente cumplido?

Chakra del Corazón

¿Tengo que cumplir, las relaciones sanas? ¿Me amo a mí mismo, amigos y familiares, y tienen un fuerte sentido de la compasión para todos los seres vivos? ¿Puedo aceptar a los demás como son, sin necesidad de que cambien? ¿Debo esperar lo mejor de la gente, y buscar lo mejor de ellos? ¿Soy bueno en la cooperación? ¿Puedo quedarme en el momento y los resultados de la entrega para el Universo?

Chakra de la Garganta

¿Puedo expresarme con la habilidad y la facilidad? ¿Hago las cosas prácticas que tengo que hacer para estar saludable, feliz y exitosa? ¿Debo asumir la responsabilidad de mi vida en vez de culpar a otros por mis problemas y esperando que otros a cuidar de mí? ¿Debo tratar de hacerlo lo mejor posible, y me siento digna de recompensa o compensación por mis esfuerzos? ¿Tengo suficiente fe en mí mismo a asumir riesgos, aceptar los desafíos, y crear vías de realización?

Chakra del Tercer ojo

¿Estoy mentalmente fuerte y capaz de resolver las cosas? ¿Tengo un montón de ideas creativas, y el hábito de tomar las medidas necesarias para hacerlas realidad? No respuestas o ideas vienen a mí como mentalmente tratar de entender las cosas? ¿Soy capaz de visualizar mis metas y sueños? Cómo puedo definir objetivos realistas y alcanzables? ¿Mis experiencias de apoyo y validar mis creencias sobre la vida?

Chakra de la Corona

¿Me siento como si yo fuera parte de algo grande y maravilloso? ¿Me siento conectado a Dios/Espíritu del Universo, y siento que mi vida tiene un propósito? ¿Soy capaz de ver a mí mismo con honestidad, y para descubrir las lecciones de mis experiencias con el fin de desarrollar la sabiduría?

Significado de Chakras Bloqueados

Primer Chakra cerrado

La persona esta desvitalizada, su voluntad de vivir esta muy disminuida.

Segundo Chakra cerrado

La persona tiene dificultad para recibir y dar amor. No hay potencia sexual.

Tercer Chakra cerrado

Dificultad para sentir, bloquea sus sentimientos. No sentirá amor y aceptación por si mismo. Sentimientos de rechazo personal y desinterés de la propia salud.

Cuarto Chakra cerrado

Tiene dificultad para amar sin recibir nada a cambio. Ausencia de propósito y significado de su existencia. Tenemos la idea equivocada de que Dios y todos se oponen a nuestra voluntad.

Quinto Chakra cerrado

La persona no puede hacerse cargo de su vida. La comunicación no fluye. Profesionalmente esta frustrado, no hace lo que quiere.

Sexto Chakra cerrado

Existe confusión, ideas bloqueadas. Las ideas no tienen salida al plano material. Se convierte en frustración.

Séptimo Chakra cerrado

La persona no ha conectado su ser espiritual a su ser físico.