

Los Chakras son conos, canales, hoyos o vórtices de energía que no se ven en el cuerpo físico porque están en el cuerpo astral. En sánscrito, chakra significa "rueda", porque los que los han visto dicen que parecen ruedas o lotos con pétalos de energía que giran, traspasando la columna vertebral.

Este sistema de energía está relacionado con el sistema de acupuntura –meridianos- de los chinos, se considera que hay muchos chakras pero 7 son los principales, influyendo en las 7 glándulas endocrinas.

Para diagnosticar si algún chakra está bloqueado o acelerado, es decir, que no está en condiciones normales, existen varios métodos: radiestesia con péndulo, test de verificación muscular, diagnosis bioenergética, EFT, análisis de enfermedades de órganos específicos, etc.

Por supuesto que los científicos se ríen de los Chakras, así como se ríen de los Ovnis y de los fantasmas, sin embargo, muchos de los enfoques espirituales, alternativos, humanistas y existenciales usan este sistema para complementar sus observaciones y tratamientos, tanto en la medicina como en la psicoterapia.

Una vez detectados el o los chakras bloqueados o acelerados se cuenta con varios métodos de tratamiento: Reiki; EFT; Bioenergética; Patrones Holográficos (Holographic Reppatening); Musicoterapia; Meditación y Mantralización de vocales y mantrams; Yoga (Hatha, Tantra, etc.); Rebirthing (Renacimiento); Acupuntura china; Masajes específicos; Visualizaciones de los mandalas de los chakras; Técnicas de respiración yóguicas; Terapia Reichiana y psicocorporales derivadas; Gimnasia cerebral de Luz Ibarra y similares; por supuesto la Terapia Gestalt, etcétera.

Paquete de textos y una tabla donde resumo las características y tratamiento de los Chakras:

http://www.4shared.com/file/ziqFgNqN/Chakras_paquete.html

"El Gran Libro de los Chakras":

http://www.4shared.com/document/ZK9YSF1W/El_Gran_Libro_De_Los_Chakras.html

3 libros de Google books:

http://www.4shared.com/file/VrhJKHXo/google_books_chakras.html

Ejercicios para activar los chakras:

http://www.4shared.com/file/hMQ32QwJ/Ejercicios_para_activar_Chakra.html

*Enlaces interesantes sobre los Chakras:

<http://www.mind-surf.net/chakras.htm>

<http://www.institutowilhelmreich.com/publicaciones.php>

<http://es.scribd.com/doc/18075652/Chakras>

<http://es.scribd.com/doc/53109492/Como-Reparar-os-Chakras>

***Videos sobre Chakras:**

Chakras explicación en caricatura:

```
<iframe width="400"
src="http://www.youtube.com/embed/i7kft2ZJuDg"
allowfullscreen></iframe>
```

```
height="400"
frameborder="0"
```

Chakras y Deepak Chopra:

```
<iframe width="400"
src="http://www.youtube.com/embed/dJoi1N_7-oM"
allowfullscreen></iframe>
```

```
height="400"
frameborder="0"
```

Chakras y EFT:

```
<iframe width="425"
src="http://www.youtube.com/embed/W2G5TFSq0Qw"
allowfullscreen></iframe>
```

```
height="349"
frameborder="0"
```

Archivos subidos en el mes Julio 2011:

*Gestaly y ser Payaso Clown

*Cuentoterapia.

*Cómo energetizar péndulos, cristales, agua.

*bgym (brain gym).

*Hellinger_Hombre y Mujer.

*Hellinger_Mística aplicada.

*Metagenealogía (primeras 30 páginas del libro).

*Reich_resumen de toda su obra.

*Nardone_Más allá del miedo.

*Las tres viejas_A. Jodorowsky

*La Llave_Joe Vitale

Los péndulos en madera resultan más suaves para la medición de chakras, al ser éstos puntos muy sensibles. Mucha gente experimenta molestias cuando se realizan mediciones en los vórtices energéticos con péndulos metálicos. También es posible testar la cualidad ying o yang de cada chakra.

ABRIR CHAKRAS:

- CON REIKI, -EFT Y TÉCNICAS SIMILARES (EMDR, TFT, PATRONES HOLOGRÁFICOS, ETC.)
- MANTRALIZACIÓN DE VOCAL,- MASAJE, -VISUALIZACIÓN DE IMAGEN DEL CHAKRA

-RESPIRACIÓN ADECUADA

-música y sonidos selectos

-TÉCNICAS PSICOTERAPÉUTICAS COMO TERAPIA GESTALT, TERAPIA REICHIANA, BIOENERGÉTICA DE LOWEN, FELDENKRAIS, ROLFING, GIMNASIA CEREBRAL DE IBARRA, BRAIN GYM, ETC.

Pero como giran? bueno pues en el hombre el primero gira en el sentido del reloj y el segundo en el sentido contrario, ¿como?, -todavía no contestas mi respuesta, pues eso ya lo se- es como SI TU FUERAS EL RELOJ así es como aplica el giro y así cada chakra gira diferente al que le sigue y antecede, esto quiere decir que el 1º, 3º, 5º y 7º giran en el sentido de las manecillas del reloj y los demás en el sentido inverso. Agregó y afirmo eso así en el sexo masculino pues en el sexo femenino es al revés.

Ahora los chakras giran tan rápido que no puedes distinguir el giro y hacia donde va y realmente eso no es lo que importa, lo que importa es saber que mientras más afectado este un chakra más despacio va a girar y ¿como sabes esto? pues que al visualizarlo ves a unos más brillantes que a otros y es la velocidad del giro lo que aumenta o disminuye el brillo así que lo que interesa en ese sentido es que al hacer la purificación de chakras se deben ver más y más brillantes como un pequeño sol del color correspondiente de cada chakra.

Péndulo Medición de Chakras

Péndulo en madera de haya para la medición de los [chakras](#) realizado según las recomendaciones de la reputada sanadora Barbara Brennan, autora de los bestsellers ['Manos que curan'](#) y ['Hágase la luz'](#).

Según Brennan "Es importante abrir los chakras y aumentar nuestro flujo energético, ya que cuanto más energía dejemos fluir más sanos nos encontraremos. La enfermedad del sistema la provoca un desequilibrio de energía o un bloqueo del flujo energético. Dicho de otro modo, la falta de flujo en el sistema energético humano conduce indefectiblemente a la enfermedad, además de deformar nuestras percepciones y embotar nuestras sensaciones, interfiriendo así en una experiencia serena de vida plena... Como los chakras sirven para vitalizar el cuerpo, se encuentran directamente relacionados con cualquier patología de éste."



Para medir un chakra situar el péndulo encima del mismo estando la persona recostada boca arriba. El péndulo comienza a girar cuando detecta el vórtice del chakra. Si el péndulo gira hacia la derecha (en el sentido de las agujas del reloj) significa que el chakra está abierto, y si gira en sentido inverso indica que está cerrado a las energías que llegan. Cuando un chakra está cerrado significa que no puede captar la energía exterior, lo que impedirá al cuerpo gozar de un estado saludable.

Cuando menor sea la apertura del chakra menor será el movimiento de amplitud del giro del péndulo. A veces el péndulo se mueve horizontalmente lo que indica fuertes bloqueos del flujo energético. Movimientos elípticos también indican desequilibrios del flujo energético del cuerpo.

Barbara Brennan observó que la mayoría de las personas tienen tres o cuatro chakras que giran en sentido contrario a las agujas del reloj en un momento determinado.

La velocidad del movimiento del péndulo nos da información sobre la cantidad de energía que está procesando un chakra. No es bueno que sea muy lenta, pero tampoco muy rápida, ya que el chakra estaría

sobreexcitado.

Péndulo neutro (no es emisor), calibrado y en su polaridad.

Dicen que la energía Yang (masculina) gira para el lado de las agujas del reloj y la energía Yin (femenina) gira para el lado contrario a las agujas del reloj.

Algún tiempo atrás me hacía bastante lío con las mediciones de los chakras con el péndulo porque me sucedía que a veces los hombres o las mujeres giraban en diferente sentido de los que les correspondía (Yang o Yin). Terminé no usando más el péndulo con mis pacientes de Reiki para no complicarme pues me va mejor con la intuición y con lo que sienten mis manos.

Luego supe que los chakras cambian el sentido de giro en ciertas horas.

Estas energías (Yang y Yin) tienen sus horarios, pues, sabemos que el día es Yang y la noche es Yin; desde las 7 hs. hasta las 19 hs. el Chi, KI, Prana o energía es masculino (yang), y desde las 19 hs. hasta las 7 hs. la energía es femenina (yin).

También sabemos que en todo lo Yang hay algo de Yin y en todo lo Yin algo de Yang, cabría pensar entonces que algunas de las dos energías se potencia más en cierto momento sin importar la hora.

Como todo en lo que quiero estar segura tengo que comprobarlo (that is my problem) me he tomado el trabajo de hacer en "mí misma" las mediciones en los diferentes horarios, mañana y noche. Sabes que comprobé? que todos, todos mis chakras, en el día y la mayoría de los días (no todos) tienen giro retrogrado (sentido del reloj) y después de las 19 hs. giran al revés de las agujas del reloj.

Pero yo soy mujer!!! entonces quiere decir que mi energía es principalmente Yang en el día y Yin de noche (jajaja!!! menos mal).

Pero dentro de una semana de mediciones he tenido chakras que funcionaban distinto (por eso arriba dije en la mayoría de los días), y esos chakras que funcionaban distinto lo hacían por alguna razón.

Con todo esto quiero decir que, aparte de los horarios que tienen Yang y Yin para manifestarse, también están implicados nuestros "humores" en el giro de los chakras (está la teoría de los 4 humores). Por eso las distintas variaciones de la energía que moviliza cada uno de los chakras hace que el péndulo gire de una forma u otra.

3º MANIPŪRA - CHAKRA

Si está cerrado resaltaría de ello un sentimiento de inferioridad, confusión e inseguridad. Además también puede hacer que aumenten los deseos de posesión, poder, ... perdiendo el respeto por los demás. A nivel físico pudiera ser causa de anemia, anorexia, ansia, arteriosclerosis, artritis, bulimia, dolor de cabeza, cáncer, calambres, cólicos biliares, diabetes, esterilidad, gastritis, gota, hernias, hígado, osteoporosis, retención hídrica, reumatismos crónicos, úlcera duodenal, y vómito.

a) A través de Reiki: la técnica es la misma que para los anteriores, sólo que ahora te aplicarás las manos durante el tiempo que sientas adecuado en el lugar donde se sitúa el tercer chakra, encima del ombligo. Recuerda no separar los dedos y poner una mano al lado de la otra. Y sacudírtelas cuando hayas terminado.

b) A través de Mantrams: si sigues interesado en utilizar los mantrams, el ejercicio es el mismo, pero esta vez el sonido que emitirás es "rrraaaaaammm" (la "r" es suave). El tono tradicional correspondería con la nota musical Mi, pero recuerda que puedes hacerlo como te pida tu cuerpo.

c) A través del Yoga y la respiración: así para los que prefieren el ejercicio físico podemos utilizar otras dos posiciones. Primero nos sentaremos sobre nuestros talones con las manos en las rodillas. Echaremos el cuerpo hacia adelante con los brazos extendidos y extendiendo bien la espalda respiraremos profundamente. Una vez tomado el aire lo exhalaremos mientras vamos subiendo e incorporándonos hasta estar con la espalda encorvada.

d) A través de la música y el baile: respecto a la música para el tercer chakra, se aconseja toda la relacionada con la música orquestal, especialmente la relacionada con instrumentos de cuerda como "Las cuatro estaciones" de Vivaldi. Si te apetece moverte encoge y expande el estómago.

c) A través de las piedras y gemas o el color o los aromas: en gemoterapia para el tercer chakra es bueno utilizar la esmeralda de la manera que se te indica en los otros chakras pero adecuada a la posición del tercero. Respecto a la cromoterapia lo ideal sería observar durante un ratito una hojita de color amarillo claro. Ejemplo. Para aromaterapia utiliza el limón.

MANEJO DE CHAKRAS

Se trata del **sistema de centros de energía**, una terapia que nos permite conocernos mejor. Su creador el médico, fisioterapeuta, psiquiatra gestáltico y músico, [Hugo Ardiles](#). Su finalidad, contribuir al desarrollo de un ser humano más integrado, con mayor conciencia de sí mismo y de su entorno.

La propuesta metodológica del Dr. Ardiles:

- trabajar un centro de energía en profundidad en cada sesión
- desarrollo integral de los distintos niveles de la persona
- tomar contacto con esas inteligencias y desarrollarlas
- establecer un sistema de decodificación de los mensajes almacenados en el cuerpo.

Esta terapia holística se vale de la meditación, la música, el movimiento y el yoga. A partir de estos instrumentos la terapia busca el desbloquear el organismo para aportarle un máximo bienestar. La práctica regular puede ayudar a superar problemas de salud pero por encima de todo, a conocernos mejor.

El **Sistema de Centros de Energía** es una gimnasia con un concepto integrador de la persona. A su vez, se nutrió de varias fuentes: el Sistema Milderman, la teoría de los siete centros de energía (o chakras) desarrollada por el yoga y el concepto de "coraza muscular" de W. Reich.

Es un método de autoconocimiento y evolución personal a través del cuerpo, que se desarrolla en dos direcciones complementarias: el Movimiento Expresivo Correctivo y Yoga y el Masaje Correctivo Profundo.

Objetivos generales

- Restablecer el flujo de la energía a través del movimiento expresivo.
- Integrar y armonizar al ser humano a través del movimiento de centros de energía.
- Liberar las corazas musculares que nos impiden expresarnos y provocan tensiones corporales y somatizaciones a través de la música y del movimiento

Puntos Energéticos desequilibrados

Todas las enfermedades empiezan en el plano emocional, espiritual, energético, mental como respuesta a estos desequilibrios nuestro cuerpo enferma.

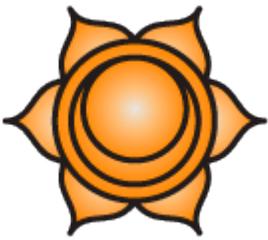
Los dolores de estómago, úlceras, garganta, etc. son el resultado de un desbalance energético: un punto energético bloqueado, lento. Otros que pueden interpretar el claro mensaje de las emociones, deciden atender estas dolencias mucho antes: cuando las señales se manifiestan en el plano espiritual/emocional. 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 punto energético puede funcionar independientemente de los otros. Podemos estar con una energía espléndida en el punto energético del plexo solar (Señales: nos sentimos conectados con el mundo exterior y nuestra fuerza voluntad es fuerte) pero el punto energético de la comunicación no está funcionando tan bien (Señales: no podemos comunicar nuestras ideas a pesar de tener el conocimiento y ganas de transmitir las).

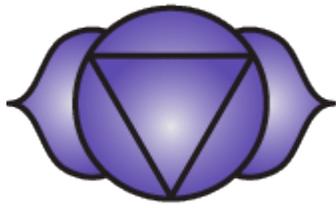
Cuando hay una interferencia en el funcionamiento de un punto energético disminuye la energía de la vida y la conexión espiritual. En estos casos nos podemos sentir desganados, depresivos, negativos hacia la vida en general, etc. Algo le está sucediendo a nuestros puntos de equilibrio: estos vórtices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

A través de radiestesia se evalúan cada uno de sus chakras (centros energéticos) para mostrarle a la persona cuáles están bloqueados, saturados, deficientes.

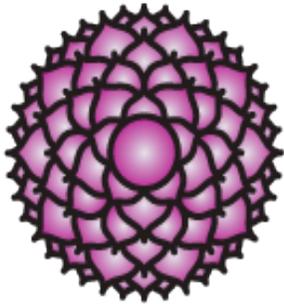
CHAKRAS	
----------------	--







--	--



--	--