

CÓMO LIMPIAR Y ACTIVAR LOS CHAKRAS

chakras	Alimentos	Cristales	Colores	Música	Esencias e inciensos	Contacto con la naturaleza	Tipo de yoga
Muladhara	Las proteínas es decir: carne, pescado, legumbres, huevos, etc. Si se siente debilidad y malestar con el plano material, se puede comer carne	Piedras de colores rojo, rojo oscuro y negro. Jaspe. Ágata. Hematites, granate, rubí, rodonita ónice negro, obsidiana, turmalina negra, cuarzo ennegrecido, magnetita.	Rojo claro luminoso. Unido al blanco y azul aporta energía a la fuerza vital	Ritmos sostenidos y repetitivos. La percusión suele dar muy buen resultado, sobre todo la de las tribus africanas o sudamericanas.	Cedro y clavel. Incienso de cedro.	Caminar con los pies descalzos, sentarse y estirarse por el suelo y sobre los prados, sintiendo bajo uno mismo la fuerza de la naturaleza especialmente al alba y a la puesta del sol.	Hatha y kundalini
Svadhasthana	Líquidos y agua. Tisanas zumos y por general todo lo que limpia los riñones	Piedras de color rojo y anaranjado. Granate, ámbar, rubí, comalina, wulfenita, piedra de luna, coral.	Anaranjado luminoso. Según la medicina ayurvedica, es el color escondido del agua	Ritmos populares melódicos. Música de baile que proporciona ganas de vivir, como el vals. Sonido del agua y canto de los pájaros	Aceite de Ylang-ylang y madera de sándalo. Incienso de gardenia y de damiana.	Noches de claro de luna. Quedarse cerca del agua (mar, ríos y lagos) Bañarse. Beber agua de manantial	Tantra
Manipura	Carbohidratos, almidones y azúcares, comidas energéticas. Demasiadas comidas de este tipo crean dependencia y desequilibran el chakra.	Piedras amarillas. Ojo de tigre, ámbar, topacio, citrino, azufre, turmalina amarilla, malaquita, peridoto, turmalina verde, rutilo, apatita, calcita.	Amarillo luminoso, para activar y revitalizar: amarillo dorado para estimular con dulzura.	Ritmos sostenidos con sonoridades armónicas. Música de orquesta. Si se padece de hiperactividad se escoge música relajante, orquestal o new age.	Lavanda, romero y bergamota. Incienso de clavel cinamomo y caléndula.	Baños de sol, exposiciones a los rayos solares. Campos de grano y de girasoles maduros. Pasos por espacios grandes. Parte central del día.	Karma
Anahata	Los vegetales, de hecho el verde es el color de anahata. Siendo producidos por la fotosíntesis, encierran también la energía vital de la luz	Piedras de color verde y rosa. Dialoguita, piedra de luna, ópalo, cuarzo rosa, kunzita. Turmalina rosa y verde, calcita, crisocola, crisopacio, crisoberilo, crisólita, malaquita, ágata musgosa, morganta, jade, esmeralda, venturina.	Verde bosque	Bailes sagrados. Música meditativa y armónica. Música coral.	Esencia de rosas. Incienso de lavanda, jazmín y mejorana.	Lentos y tranquilos paseos en los bosques y en los prados. Flores que florecen, cielos rosáceos durante el crepúsculo	Bhakti
Vishuddha	Fruta. Es el escalón más alto de la cadena alimentaría porque no se precisa matar a la planta. Además la fructosa es un azúcar natural que es bien absorbida por el cuerpo	Piedras de color azul. Amazonita, turquesa, crisocola, celestita, Aguamarina, topacio azul, fluorita, turmalina celeste, piritita, ópalo, perla	Azul claro luminoso	Música New age o de tipo meditativo. Canciones con tonalidades agudas.	Salvia, eucalipto. Incienso de benjuí, incienso puro.	Contemplación del cielo durante el día, sobre todo cuando esta despejado.	Mantra
Ajna	Ayuno. Las drogas se pueden considerar una forma deletérea de comida del chakra.	Piedras de color índigo, púrpura y violeta. Sodalita, lapis, azulita, fluorita, amatista, ojo de halcón, lapislázuli, zafiro, cristal de roca.	Índigo. Azul y violeta transparentes	Música clásica y en general todo tipo de música relajante	Menta y jazmín. Incienso de loto y gotu kola	Contemplación del cielo. Especialmente en las noches de luna llena cuando es de color azul profundo.	Yantra
Sahasrara	Ayuno	Piedras transparentes y de color blanco u oro. Selenita, Cuarzo, diamante, amatista, Heliodoro, cristal de roca.	Blanco y violeta	El silencio o todo tipo de sonido que induce al silencio y al recogimiento interior	Perfume de la flor de loto e incienso puro, incienso de loto	Soledad y retiro en o la montaña y en espacios abiertos cerca del cielo	