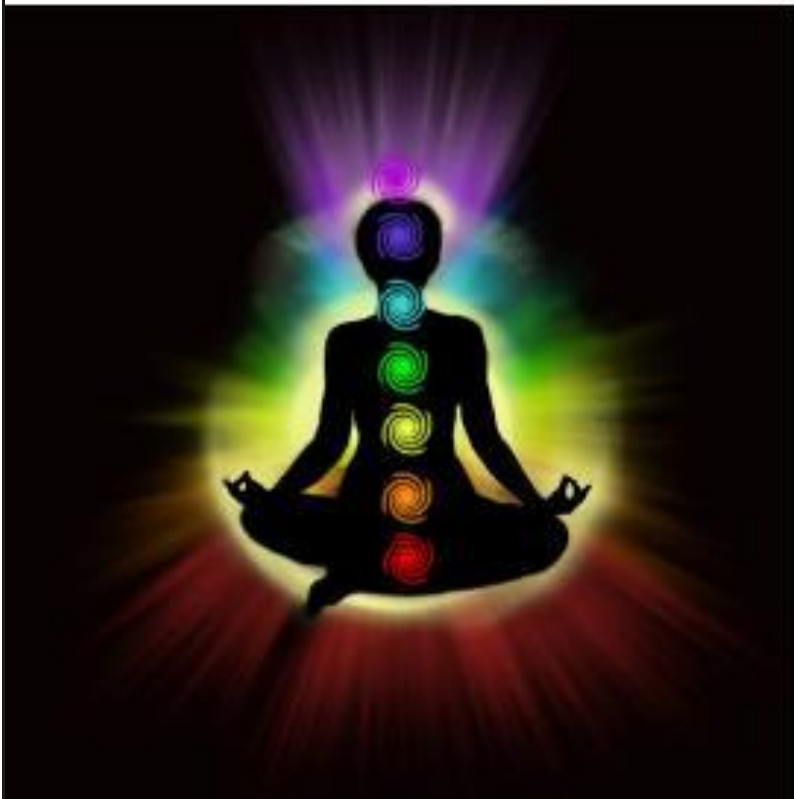


## Los 7 chakras y consejos sobre como activarlos

- mayo 20, 2013 – 1:15 am
- Escrito en [Matrix conciencia](#)



### 1. PRIMER CHAKRA (CHAKRA RAÍZ – MULADAHRA):

**COLOR:** Rojo.

**ALIMENTOS:** Proteínas, carnes, pescados, vinos y guisos muy condimentados.

#### **CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:**

- Sentimiento de desarraigo.
- Miedo a enfrentarse con la vida diaria.
- Sentimientos de culpa.
- Timidez.

- Falta de concentración.
- Despiste (ser distraído).
- Desconfianza.
- Dificultad para decir que no.
- Excesivo apego a las posesiones o bienes materiales.

### **EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:**

- Ejercicios aeróbicos (para nuestro sistema respiratorio y circulatorio) y anaeróbicos (para nuestros músculos y huesos).
- Caminar (a ser posible descalzos sobre la arena o el césped).
- Sentados, flexionar el tronco hasta cogernos las puntas de los pies.
- Cualquier ejercicios de danza o baile (solo o acompañado).
- Correr.
- Saltar en el sitio, flexionando las rodillas al caer sintiendo la toma de tierra.
- Realizar actividades que potencien nuestra autoconfianza.
- Confiar en nuestro cuerpo y mimar a nuestro niño interior.

### **2. SEGUNDO CHAKRA (CHAKRA SEXUAL – SVADHISTHANA):**

**COLOR:** Naranja.

**ALIMENTOS:** Líquidos.

## **CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:**

- Miedo al disfrute.
- Aberraciones sexuales.
- Desprecio del sexo.
- Represiones de cualquier tipo de placer.
- Bloqueos energéticos que coartan o limitan la expresión libre de nuestra personalidad.

## **EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:**

- Todos los ejercicios relacionados con el movimiento y rotación de caderas, con el contacto y con el agua.
- Bailes y danzas de caderas como merengue, salsa, danza del vientre, etc.
- Natación, baños, duchas, jacuzzi, saunas.
- Relaciones sexuales.
- Ser consciente de tus emociones y sin reprimirlas porque son energía que quiere salir de tu cuerpo y expresarse.
- Descubre las represiones que te han enseñado desde niño, desinhíbete, libérate y disfruta.

## **3. TERCER CHAKRA (PLEXO SOLAR – MANIPURA):**

**COLOR:** Amarillo.

**ALIMENTOS:** Hidratos de carbono, féculas.

## **CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:**

- Enfermedades del aparato digestivo.

- Acidez y úlceras.
- Exceso de peso centrado en un abdomen grueso.
- Fatiga crónica.
- Adicciones a estimulantes.
- Sentimiento de inferioridad, sensación de inseguridad y falta de confianza.
- Sensación de culpabilidad.
- Insatisfacción con lo que sientes, eres o haces.
- Egoísmo.
- Adicción al poder.
- Encerrarse en sí mismo y mostrarse frío, calculador y normalmente de mal humor.
- A pesar de tener abundancia en lo material, nos sentimos desconectados e insatisfechos.
- Percepción de que nos hace falta algo que nos impide ser felices y sentirnos plenos.

**EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:**



- Hacer jogging.
- Hacer sentadillas.
- El arco: Tumbado boca abajo, sujeta por detrás los tobillos con las manos y haz algunos balanceos.
- Descargar tensiones: Con una almohada o con el objeto que creas conveniente, incluso con los pies o las manos, golpea en la cama liberando la cólera, la rabia o la ira cuando lo creas necesario.
- Cambia algún hábito que te aburra..
- Rompe las rutinas e inercias que te bloquean.

#### **4. CUARTO CHAKRA (CHAKRA DEL CORAZÓN – ANAHATA):**

COLOR: Rosa o verde.

: Los vegetales. El oxígeno y el prana del aire que respiramos. Té verde.

## **CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:**

- Enfermedades cardíacas y respiratorias.
- Incapacidad para amar.
- Aislamiento, desconexión y egoísmo.

## **EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:**

- Ejercicios respiratorios del Pranayama combinados con los bandhas (llaves energéticas) para manipular el aliento.
- Respiración completa: Inicia la respiración nasal comenzando por el abdomen, pecho y clavículas; luego espira lentamente en el mismo orden, expulsando bien todo el aire.
- Respiración ígnea: Realiza series de varias respiraciones abdominales con el diafragma expandiendo y contrayendo el abdomen.
- Aperturas pectorales de todo tipo: tumbados con un apoyo en la espalda (almohada, brazo de un sillón, etc) arquear la columna vertebral lo máximo posible visualizando cómo se abre nuestro chakra corazón.
- Ayuda a alguien todos los días.
- Si odias a alguien, deja de hacerlo y envíale amorosamente tu perdón y tu amor.

## **QUINTO CHAKRA (CHAKRA DE LA GARGANTA – VISHUDHA):**

**COLOR:** Azul turquesa claro y brillante.

**ALIMENTOS:** Frutas.

## **CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:**

- Afecciones de la garganta.
- Problemas de voz.
- Irritación de las cuerdas vocales.
- Problemas de comunicación.
- Temor a hablar por miedo a meter la pata.
- Necesidad continua de hablar sin parar, charlatanería.
- Problemas con la glándula tiroides.

## **EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:**

- Pronunciación repetida y sistemática de mantras, especialmente el mantra OM.
- Abrir la boca todo lo que puedas y sacar la lengua extendiendo al máximo todos los músculos de la cara y del cuello, a la vez emite en voz alta el sonido HAM o cualquier otro que prefieras, manteniendo esta posición por lo menos 30 segundos y repitiéndola 3 veces.
- Giros del cuello y movimientos del mismo en todos los sentidos.
- Grita con fuerza los sonidos que te apetezcan en un sitio donde no molestes a nadie.
- Cualquier tipo de cantos y ejercicios de vocalización.

## **6. SEXTO CHAKRA (CHAKRA DEL TERCER OJO – AJNA):**

**COLOR:** Violeta.

**ALIMENTOS:** Frutas de color azulado oscuro: frambuesas, moras, arándanos, zumo de uva, vino tinto, etc.

**CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:**

- Estados de confusión mental.
- Alucinaciones.
- Trastornos psicológicos relacionados con la visión.
- Problemas de la vista.
- Dolores de cabeza relacionados con la visión.

**EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:**

Chakra	Color	Glándula	Área del Cuerpo Relacionada	Aspecto Emocional
1	Rojo	Córtico adrenales	Espina dorsal, Riñones	Cantidad de Energía Física, Voluntad de Vivir
2	Naranja	Gónadas	Sistema Reprodutor	Calidad del amor para el Sexo opuesto, dando y recibiendo placer físico, mental y espiritual Energía Sexual.
3	Amarillo	Páncreas	Estómago, hígado, vesícula biliar, sistema nervioso	Conciencia de la universalidad de la vida, curación, intencionalidad hacia la salud propia
4	Verde	Timo	Corazón, sangre, nervio vago, sistema circulatorio	Sentimientos de amor a otros seres humanos, apertura a la vida. Voluntad hacia el mundo exterior.
5	Azul	Tiroides	Aparato bronquial, y pulmones, canal alimentario	Toma y asimilación. Sentido del yo dentro de la sociedad y de la profesión de cada cual. Objetivos y Metas.
6	Índigo	Pituitaria	Cerebro inferior, ojo izquierdo, orejas, nariz, sistema nervioso	Capacidad de visualizar y entender conceptos mentales. Capacidad para desarrollar las ideas en forma práctica e intuitiva.
7	Violeta-B	Pineal	Cerebro superior, ojo Derecho.	Integración de la personalidad total con la vida y los aspectos espirituales de la humanidad.

- Masajear los ojos con los párpados cerrados y las cejas utilizando las yemas de los dedos.
- Masajear circularmente las sienes y alrededor de los ojos.
- Visualizar formas geométricas simples.



- Meditar con el símbolo ANTAHKARANA.
- Realizar meditaciones guiadas.

## **7. SEPTIMO CHAKRA (CHAKRA CORONA – SAHASRARA):**

**COLOR:** Blanco y oro.

**ALIMENTOS:** Ninguno. Se relaciona con el ayuno. Se puede activar mediante el uso de incienso o hierbas aromáticas.

### **CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:**

- Actitud de sabelotodo y de tener siempre la razón.
- Dominar y manipular a los demás para que adopten su postura o hagan lo que ellos quieren.
- Actitud de prepotencia.
- Dificultad para pensar de forma autónoma, siempre buscando el apoyo de los demás para hacer las cosas.
- Fe ciega en los dogmas establecidos (patrones sociales, religiosos, familiares, etc.)
- Rigidez en los sistemas de creencias.
- Estrechez mental "Si no lo veo, no lo creo".
- Dificultad de concentración y dispersión mental.
- Valores orientados al materialismo, con olvido e incluso desprecio por todo lo espiritual.
- Expansión del EGO.

### **EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:**

- Cualquier tipo de meditación y de oración.
- Tumbados de espaldas, elevar las piernas y la espalda, apoyados en los codos que sujetan la cintura.
- Sentado con la espalda recta concentra tu atención en el "vacío mental" o "mente en blanco" como mínimo 20 minutos, preferiblemente con ayuda de un mantra.

## SONIDOS PARA ACTIVAR LAS CHAKRAS

Fuente: <http://rolypolanco.blogspot.com.es/2013/04/activar-los-chakras.html>

Share this:

- [Facebook](#)326
- [Correo electrónico](#)
- [Imprimir](#)
- [Google +1](#)
- 

Me gusta:

« [Harvard elimina la leche y demás lácteos de la dieta saludable](#)  
Video de animación sobre los últimos 4 millones de años que el hombre lleva comiendo sobre la tierra. »

1.



**[Carlos Andrade Valve](#)**

- Publicado mayo 21, 2013 en 1:52 am
- [Enlace permanente](#)
- [Inicia sesión para responder](#)

!!! ESTIMADOS TODOS !!!

Lean con atención : Es PELIGROSO activar circulación de energía si no se está preparado e informado. ( ¿ ok.?)  
Hace muchos siglos a la energía se le llama prana chi qui ying yang magnetismo universal ,od, ob, libido ,  
universión , etc. Hubo un genio austriaco que primero estudio física .Luego medicina, luego continuo con psiquiatría,  
fue alumno de S. Freud descubridor inventor , laboratorista, astrónomo , filántropo , meteorólogo , y regalo tanto , ( a EE.UU, a Einstein, a La marina de EE.UU que fue encarcelado y el juez que lo sentencia,ordena quemar sus libros ,sus inventos , y prohíbe las re-ediciones En 1991 un seguidor de el, ( psiquiatra italiano Federico Navarro) dijo en conferencia pública que duro 2 1/2 horas : "están establecidos por la ciencia 7 "anillos energeticos " en el cuerpo humano. ( digo yo "en animales tambien pero es otro aspecto del tema energia ") Sigue el psiquiatra: "Por alguna causa física, mental, emocional y/o psíquica se producen bloqueos energeticos. Se les llama "corazas musculares" . y ANTES DE CUALQUIER TIPO de terapia (física mental cirugía fisioterapia, químicas, etc etc. SE DEBERA HACER RECIRCULAR LA ENERGIA EN EL PACIENTE. De lo contrario , la enfermedad volvera manifestandose DE OTRA FORMA. Esto se hace con 10 ejercicios cotidianos en mas o menos 5 minutos . ( sic ) Deberan hacerse en determinado orden ,pues para algunas personas puede

resultar PELIGROSO. Esto es lo conocido y comprobado. ¿ y van a meterse a despertar los "chakras ( situados en el mismo lugar de las corazas musculares y / O glandulas endocrinas sin desbloquear los anillos energeticos primero ? Lo considero un GRAN DESATINO .  
" [los4charruas@yahoo.com.mx](mailto:los4charruas@yahoo.com.mx) " Respetuosamente don Carlos chau

2.



### **Carlos Andrade Valve**

- Publicado mayo 21, 2013 en 1:57 am
- [Enlace permanente](#)
- [Inicia sesión para responder](#)

HOLA a todos ! ! Olvide decir el nombre del Genio Austriaco Wilhelm Reich.  
La disciplina que explica ejercicios desbloqueantes Es : "Bioenergetica " Autor  
psiquiatra Alexander Lowen EE.UU (Alumno de W.Reich. ) Atte d. Carlos chauuuuuuuuu

<http://lamatrixholografica.wordpress.com/2013/05/20/los-7-chakras-y-consejos-sobre-como-activarlos/>