

**Mucha gente suele preguntarse qué es un chakra porque últimamente es un tema que está muy de moda. El problema, la mayoría de las veces, es que cuando uno sale en busca de una respuesta a esta pregunta, ésta suele ser demasiado técnica. Además si recurrimos a libros especializados en el tema corremos el riesgo de liarnos todavía más al respecto de qué es un chakra y para qué sirve.**

Es por esto por lo que hemos decidido ofrecerte una explicación sencilla y amena sobre cómo utilizar el poder de los siete chakras principales que existen en nuestro cuerpo, para ser más felices en nuestra vida. Huiremos de complicada terminología y nos centraremos en los efectos que tienen cada uno de ellos en nuestra vida, y cómo aprendiendo a abrirlos o limpiarlos podremos hacer que ésta vaya mucho mejor. Los chakras por tanto afectan a todos y cada uno de los ámbitos de nuestra vida, tanto internos como externos, así que conviene estar al tanto con ellos.

La palabra Chakra como tal simplemente significa rueda. El cuerpo está formado por numerosas de estas ruedas, pero las más importantes son las siete que recorren la parte central de nuestro cuerpo. Estas ruedas no están situadas en el plano físico, sino que se encuentran en el plano astral o espiritual, pero seis de ellas están en estrechísima relación con varias partes de nuestro cuerpo de manera que se suelen poner en correspondencia con ellas, como ya iremos viendo en cada uno de los chakras.

Todo en el universo está formado de energía y nuestro cuerpo no podría ser menos. Hay energía más densa, que es la material; y energía menos densa que podría ser la astral o espiritual. En el caso del ser humano estas energías están en completa relación y no pueden desligarse hasta la muerte. Los chakras, por tanto, son pequeñas puertas que ayudan a poner en contacto una energía con otras. Debemos imaginarnoslos como una especie de antenas emisoras y receptoras de información. El problema comienza, entonces, cuando una o varias de esas antenas están estropeadas o reciben-emiten distorsionado. Es entonces cuando deben ser arreglados.

Realmente, más importante que los chakras estén todos a la perfección, o como se suele decir, totalmente limpios; es que no estén desnivelados los unos con los otros, quiere esto decir que haya chakras más limpios que otros o que ni siquiera estén nivelados correctamente.

Así que aquí te aportaremos también diversos y sencillos métodos o prácticas para que mantengas siempre limpios y preparados tus queridos y valiosos chakras.

Estos centros se extienden en forma de remolinos por el campo energético que rodea el cuerpo físico y está compuesto por capas sucesivas de energía que vibran a frecuencias cada vez más elevadas. Cada uno de los chakras tiene una parte frontal y una parte posterior, excepto el primero y el séptimo. Todos ellos están unidos por un canal energético que corre a lo largo de toda la espina dorsal.

Funciones principales de los chakras:

1. revitalizar cada cuerpo aural o energético y con ello el cuerpo físico;
2. provocar el desarrollo de distintos aspectos de la autoconciencia, pues cada chakra está relacionado con una función psicológica específica; y
3. transmitir energía entre los niveles aurales ya que cada capa progresiva existe en octavas de frecuencia siempre crecientes.

Cuando el funcionamiento de los chakras es normal, cada uno de ellos estará abierto, girando en el sentido de las manecillas del reloj para metabolizar las energías particulares que necesita del campo de energía universal (energía que también se ha llamado chi, prana u orgón). Cuando el chakra gira

en sentido contrario a las agujas del reloj, la corriente fluye del centro hacia fuera, con lo que interfiere el metabolismo. Por tanto, se dice que el chakra está cerrado o bloqueado a las energías que llegan.

La mayoría de las personas tienen tres o cuatro chakras que giran en sentido contrario en un momento determinado. Como los chakras no sólo son metabolizadores de la energía, sino que también la detectan, sirven para proporcionarnos información sobre el mundo que nos rodea. Si bloqueamos algún chakra, no dejamos de recibir información. Por tanto, cuando nuestros chakras fluyen en sentido contrario a las agujas del reloj, hacemos salir nuestra energía enviándola al mundo, detectamos la energía que hemos enviado y decimos que eso es el mundo. Es lo que en psicología se llama proyección.

La realidad imaginaria que proyectamos al mundo guarda relación con la "imagen" que nos hemos formado de aquél a través de nuestras experiencias infantiles, a través de la mente del niño que fuimos. Dado que cada chakra está relacionado con una función psicológica específica, lo que proyectamos a través de cada uno de ellos estará dentro del área de funcionamiento de dicho chakra y será algo muy personal, ya que la experiencia vital de cada persona es única.

## **- Primer Chakra**

### **Glándulas corticoadrenales**

### **MULADHARA**

**(raíz, fundamento)**

#### **PRIMERO (Centro cóccigeo):**

Energía física y voluntad de vivir.

Localización: En el perineo, entre el ano y los genitales.

Glándulas: Corticoadrenales

Está relacionado con la cantidad de energía física y el deseo de vivir en la realidad física. Es el emplazamiento de la primera manifestación de la fuerza vital en el plano físico.

#### **PRIMERO ABIERTO:**

Cuando la fuerza vital está en pleno funcionamiento, la persona muestra un poderoso deseo de vivir en la realidad física. Cuando la fuerza vital está en pleno funcionamiento a través de los chakras inferiores, en combinación con un poderoso flujo que desciende por las piernas, con éste llega una afirmación clara y directa de la potencia física.

El cóccix actúa como bomba de energía en el nivel etéreo, ayudando a encausar el flujo energético hacia arriba por la columna vertebral.

Esta afirmación de la potencia física, combinada con la voluntad de vivir, da al individuo una "presencia" de poder y vitalidad. Declara estar aquí ahora" y tiene los pies bien afirmados sobre la realidad física.

La "presencia" del poder y la vitalidad emanan de él en forma de energía vital. Frecuentemente actúa como un generador, dando energía a quienes le rodean y recargando sus propios sistemas energéticos. Tiene una fuerte voluntad de vivir.

#### **PRIMERO CERRADO:**

Cuando el centro coccígeo está bloqueado o cerrado, la mayor parte de la vitalidad física queda bloqueada y la persona no produce una fuerte impresión en el plano físico.

No está "aquí".

Evitará la actividad física, su energía estará baja y puede que incluso sea "enfermiza". Carecerá de poderío físico.

Si no se abre este chakra antes de atender a los demás, habríamos crecido sin echar raíces, faltos de fundamentos y no habrá estabilidad.

La verdadera trampa del mundo físico estriba en la creencia de que éste sea la realidad esencial única de que estamos hecho y no un nivel entre otros varios: pero no hay que caer en el extremo contrario de negar el yo físico, porque entonces la unidad coherente de la conciencia no es posible y el primer chakra se cierra porque no se aceptan las limitaciones y la disciplina esenciales para la manifestación en la materia.

## **FUNCIONES DE LAS GLÁNDULAS SUPRARRENALES**

Son dos glándulas de secreción interna, de forma piramidal de base inferior, están situadas una a cada lado de la cavidad abdominal, por encima del polo superior de ambos riñones. Cada uno mide 30 mm de altura, 45 mm de anchura y 6 mm de grosor, el peso de las dos glándulas juntas es de unos 7-8 gramos, la de la derecha es generalmente más pequeña que la izquierda.

### **Hormonas que producen las glándulas suprarrenales:**

Sustancias elaboradas por la corteza

Glucocorticoides: hormonas de acción antiinflamatoria, antialérgica y de efectos sobre la presión arterial.

Mineralcorticoides: hormonas de acción reguladora del sodio y el potasio, sobre todo a nivel renal, pero también en las glándulas salivales, sudoríparas y del tramo gastrointestinal..

Sexuales: hormonas elaboradas en mínima parte por la corteza suprarrenal, son químicamente iguales y ejercen la misma función biológica que las elaboradas por las glándulas sexuales.

Sustancias elaboradas por la médula suprarrenal

Adrenalina y Noradrenalina: Hormonas iguales a los neurotransmisores. La diferencia es que los neurotransmisores ejercen su acción biológica sólo en el lugar en que son liberadas, mientras que las de origen suprarrenal son vertidas directamente en la sangre. En la zona suprarrenal se produce mayor cantidad de adrenalina que de noradrenalina, lo cual no ocurre así en las terminales nerviosas simpáticas que producen los neurotransmisores.

**Significado:** Raíz

**Número de Pétalos:** Cuatro

**Situación:** Base de la Columna Vertebral

**Elemento:** Aire

**Animales:** Elefante, Buey y Toro

**Cuerpo Celeste:** Saturno

**Color:** Rojo Brillante

**Piedras:** Granate, Hematites, Pirita, Rubí

**Aromas:** Rosa, Jazmín, Clavo, Sándalo

**Música:** Sonidos de la Naturaleza o Primitiva con Tambores

**Mantra:** Lam

**Mandala:** Cuadrado Amarillo

**Alimentos:** Proteínas y Carnes

**Arquetipo:** La Madre Tierra

### ***Tema central:*** Instinto de Supervivencia

Vamos a comenzar diciendo que el chakra raíz apela directamente al mundo material. Como podemos leer en la ficha el arquetipo es la madre tierra y por lo tanto este chakra debería estar en completa conexión con ella. Quiere esto decir que en este chakra exploramos todos aquellos asuntos referidos al dinero, la alimentación, el hogar, el cuerpo, deseos materiales, etc. Lamentablemente vivimos una época en la que algunas corrientes filosófico espirituales se empeñan en decir que la materia no es útil, que hay que desprenderse de ella para vivir la total espiritualidad. Pero eso es un completísimo error, ya que por increíble que pueda parecer la iluminación pasa por un buen entendimiento y conexión con el mundo material. Así que empezaremos por aquí. ¿Cómo ves tu el mundo material? Es algo espantoso que prefieres no tocar o es el eje de tu vida. Piensas que hay que huir del materialismo porque te hace ser mala persona o consideras que lo material es una de las cosas más importantes de este mundo. Tanto una opción como la otra son síntoma de que tienes el chakra "raíz" desequilibrado.

Hablemos ahora del otro aspecto material importante que es la seguridad. ¿Te sientes seguro sobre la tierra? Quizá creas que el mundo es muy inseguro y que en cualquier momento todo se te puede venir abajo. Quizá te han enseñado que es duro sobrevivir, que tienes que ser el mejor, que el mundo es una selva donde sólo los más fuertes sobreviven, etc. Si te encuentras en este caso significa que también tienes el chakra "raíz" desequilibrado.

Como decíamos antes, también el primer chakra hace referencia al cuerpo. ¿Qué atención le prestas? Eres una persona que pasa bastante de su cuerpo, no importándole su aspecto o por el contrario eres excesivamente coqueto/a y te pasas buena parte de tu tiempo cuidándolo. Ten presente que ambos casos representan claramente un primer chakra desequilibrado.

¿Y la realidad? Eres una persona demasiado realista o demasiado idealista. Te dicen a menudo que estás en las nubes o que fantaseas demasiado; o te critican por tu crudo realismo generalmente tendente al pesimismo. Recuerda que ambos casos indican un chakra primero desequilibrado.

El primer chakra o chakra "raíz" suele ser uno de los que más desequilibrados tiene la gente y eso es un problema porque en ese lugar reside lo que se llama kundalinî. Simbólicamente la kundalinî es una serpiente doble que cuando se desenrosca va subiendo por la columna vertebral. La kundalinî representa nuestra energía espiritual, y si este chakra está desequilibrado no favoreceremos su "despertar".

Lo importante es que comprendas que ninguno de los extremos anteriores es bueno. Tanto si eres una persona demasiado desprendida del mundo material, como si estás demasiado preocupado por él, significará siempre que tu primer chakra está desequilibrado.

### **ENGANCHES AL CHAKRA MULADHARA**

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del primer chakra existe enganche cuando alguien adopta la posición de que no puede vivir sin una persona. Entre unos padres y sus hijos esto no es problema, pero entre adultos sí que lo es; puesto que el individuo que haya adoptado el papel de no puedo vivir sin ti se está nutriendo de la energía del primer chakra de la persona a quien tiene enganchada.

Las típicas frases de: "sin ti me moriría", "sin tu ayuda no tengo sustento para vivir", "sin mi no

sobrevivirías", etc... son claros indicativos de que hay un enganche al primer chakra que hay que cortar.

## **EJERCICIOS PARA EL CHAKRA MULADHARA**

A continuación te proponemos varios ejercicios de distinta naturaleza para que escojas aquellos con los que te sientas más cómodo. Puedes hacerlos cuantas veces quieras e incluso combinarlos entre si. Te recomendamos tener un diario personal donde apuntar los resultados de los ejercicios para poder reflexionar sobre ellos cuando quieras. Recuerda que lo más importante es que seas sincero contigo mismo.

### **Cromoterapia:**

La cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color rojo brillante y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el primer chakra.

### **Gemoterapia:**

La gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del primer chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Después cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía roja brillante sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu primer chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu primer chakra en la base de tu columna vertebral. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del primer chakra.

### **Mantra Yoga:**

Este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el primer chakra es el mantra LAM que se pronunciará laaaaaammmmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando cuando lo haces, en tu libreta personal.

### **Aromaterapia:**

La aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu primer chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del primer chakra.

## **Musicoterapia:**

La musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del primer chakra. Ésta puede ser sonidos de la naturaleza, como una selva, pájaros, etc. O una música de carácter primitivo con muchos tambores y sonidos fuertes, por ejemplo la africana. Lo ideal sería que además si te gusta bailar te dejaras llevar por la música y realizaras un pequeño baile tribal o algo fuerte que estimule la energía de tu primer chakra. Después apunta en tu libreta cómo te has sentido, si se te ha venido a la cabeza algún recuerdo, etc.

## **Segundo Chakra**

### **Gónadas**

**SWADHISTHANA (Dulzura)**

**Localización: Genitales, matriz.**

**Glándulas: Gónadas**

### **SEGUNDO FRONTAL (centro púbico):**

Capacidad de dar y recibir amor y placer en una relación de pareja. Está relacionado con la calidad del amor hacia la pareja que puede tener la persona.

### ***SEGUNDO FRONTAL ABIERTO:***

Cuando está abierto, facilita el dar y recibir placer sexual y físico. Lo más probable es que la persona disfrute con el coito y tenga orgasmos. El orgasmo revitaliza y limpia el cuerpo en un baño energético. Despeja el sistema corporal de la energía atascada, los productos de desecho y la tensión profunda. El orgasmo sexual es importante para el bienestar físico de la persona. No obstante, el orgasmo total del cuerpo requiere que todos los centros estén abiertos. Para quienes ya han accedido a la experiencia de unión de los aspectos físico y espiritual entre dos seres logrando la comunión y han pasado a otras fases a lo largo del sendero espiritual, algunas disciplinas espirituales como el kundalini yoga y la tradición tántrica, aseguran que esta descarga ya no es necesaria para el bienestar de la persona (pero la mayoría de los humanos no entran en esa categoría y han de lograr primero la comunión con su pareja).

### ***SEGUNDO FRONTAL CERRADO:***

El resultado del bloqueo del centro púbico puede ser una incapacidad para lograr el orgasmo en la mujer que es incapaz de abrirse la alimentación sexual de su pareja y recibirla. Probablemente no podrá conectar con su vagina y quizá no disfrute con la penetración. Tal vez se sentirá más inclinada a gozar con la estimulación clitoridiana que con la penetración y puede que incluso desee ser siempre la parte activa o agresiva del coito. Cuando es el varón quien sufre el bloqueo, probablemente ello irá acompañado de orgasmo prematuro o la incapacidad para lograr la erección. El instinto de protección es la sumarización última de la sexualidad y una necesidad tanto corporal como emocional. Es la esencia de las cualidades maternas, una experiencia dichosa de calor y seguridad que estará ausente si este chakra se halla bloqueado frontalmente.

.

## **SEGUNDO POSTERIOR (centro sacro):**

Cantidad de energía sexual. Está relacionado con la cantidad de energía sexual de una persona.

### ***SEGUNDO POSTERIOR ABIERTO:***

Con este centro abierto la persona siente su potencia sexual. Todo deseo pone en marcha una energía. Negarlo sólo serviría para bloquear la salida de esa energía, que tratará de expresarse de nuevo en otro lugar. El elemento asociado a este chakra es el agua, que nos enseña a ser fluidos y dúctiles en nuestros deseos. La fuerza del deseo es la raíz de nuestra pasión y llega a serlo también de nuestro poder y entendimiento si la energía fluye por este chakra abierto expresándose de una manera armoniosa.

### ***SEGUNDO POSTERIOR CERRADO:***

Si bloquea este chakra en particular, su fuerza y potencia sexuales serán débiles y decepcionantes. Probablemente no tendrá mucho impulso sexual y tratará de evitar el sexo negando su importancia y su placer, lo que dará lugar a la desnutrición del área citada.

Dado que el orgasmo se encarga de inundar el cuerpo de energía vital, el organismo no será alimentado y no recibirá la nutrición psicológica de la comunión y el contacto físico con otro cuerpo. Hay un temor, en algún nivel profundo, de dar rienda suelta a toda su potencia sexual.

## **RELACIÓN ENTRE LAS DOS FASCETAS DEL SEGUNDO CHAKRA:**

El chakra sacro actúa como pareja del chakra púbico y en los puntos en que se unen estos centros delantero posterior, en el corazón el chakra espina dorsal, la fuerza vital muestra su segundo impulso físico y su finalidad más poderosa: la del deseo de la unión carnal. Esta poderosa fuerza rompe las barreras autoimpuestas entre dos personas y las acerca. Por tanto, la sexualidad de cada persona está conectada con su fuerza vital. (esto se aplica naturalmente a todos los centros: cualquiera de ellos que esté bloqueando, bloquea también la fuerza en el área relacionada).

Cuando un hombre tiene bloqueado este chakra es frecuente que el flujo energético se interrumpa, se atasque o se reencause hacia la espalda, al exterior el chakra sacro, de manera que en el orgasmo, se disparará la energía por la parte posterior del chakra en vez de por el pene. Esta experiencia es dolorosa en ocasiones y ello produce aversión al orgasmo y evitación del coito, lo que a su vez provoca dificultades en otros niveles con su cónyuge, como sucede con la mujer no orgásmica. Naturalmente, a causa de la ley de vibración en la que los iguales se atraen, estas personas suelen juntarse y compartir sus problemas. Con demasiada frecuencia una falsa solución ha consistido en culpar a la otra persona y buscar otra pareja. Lo único que se consigue con ello es perpetuar la situación hasta que la persona reconozca que posee un problema y pueda empezar el trabajo de desenterrar las imágenes o creencias originarias.

No es inusual que uno de los centros esté abierto el otro no, muchas veces esa es la forma en que los pares (frontal y posterior) de chakras funcionan en la mayoría de las personas. Lo cual produce un exceso de funcionamiento en uno y un defecto en otro, ya que la persona no es capaz de hacer que los dos aspectos del chakra funcionen al mismo tiempo.

*Segundo frontal abierto y segundo posterior cerrado://==== Por ejemplo, para algunas personas es muy difícil combinar una enorme potencia sexual con una actitud abierta a dar y recibir en el coito.*

*Es frecuente que la potencia sexual se convierta en fantasía, en vez de permitir el momento del despliegue por el cual se sumerge el yo en las profundidades y los misterios personales de la*

*pareja.*

*En caso de que el centro posterior esté fuertemente bloqueado, esto es que sea fuerte en el sentido contrario a las manecillas del reloj, es posible que el impulso vaya acompañado de imágenes negativas, quizá violentas fantasías sexuales. Esto, por supuesto, dificulta aún más la satisfacción del impulso, y el poseedor de tal configuración puede evitar por completo el asunto del sexo debido a la vergüenza o el miedo que le producen estos sentimientos interiores.*

Segundo frontal bloqueado y segundo posterior abierto://==== Por ejemplo, cuando el centro posterior es fuerte en el sentido de las agujas del reloj y el delantero es débil o está cerrado, la persona tendrá un fuerte impulso sexual y probablemente, una gran necesidad de relaciones sexuales. El problema es que esa gran cantidad de energía sexual no va acompañada de la capacidad de dar y recibir sexualmente y por tanto, será muy difícil de satisfacer ese impulso.

Puede ser que la persona tenga muchos compañeros sexuales, perdiendo entonces la posibilidad de la profunda comunicación entre dos almas en el acto sexual.

Puede que rompa sus compromisos o que no sea capaz de establecerlos en relación con el sexo.

Cuando nuestra pasión nos ciega para toda otra perspectiva sobre lo que estamos haciendo, el empeño nos desequilibra. Nuestra atención ya no está con nosotros sino centrada en un objeto externo.

## **FUNCIONES DE LAS GÓNADAS O GLÁNDULAS SEXUALES**

**TESTÍCULOS** (gónadas masculinas). Son a la vez gónadas y glándulas de secreción interna. La función de gónadas se expresa mediante la formación y maduración de los espermatozoides y la endocrina mediante la producción de hormonas. Su forma es ovoidal y ligeramente aplanada en sentido transversal. Cada testículo adulto mide 4,2 cm de longitud, 2,5 de anchura y 3,8 cm de grosor; su peso es de aproximadamente 21 gramos.

Hormonas del testículo:

Andrógenos (testosterona) y estrógenos (estradiol y estrona): La testosterona incrementa la libido, es responsable del desarrollo de los órganos genitales masculinos y de los caracteres sexuales secundarios y es indispensable para los fines de la espermatogénesis.

**OVARIOS** (gónadas femeninas). Son a la vez gónadas y glándulas de secreción interna. La función de gónadas se expresa mediante la formación y maduración de los óvulos y la endocrina mediante la producción de hormonas. Su forma les hace parecer una almendra o elipse aplanada. Sus dimensiones varían según la actividad sexual. Su peso varía de 6 a 8 gramos.

Hormonas del ovario:

Andrógenos (testosterona) estrógenos (estradiol y estrona) y gestágenos (progesterona): Los estrógenos ejercen su actividad sobre la mucosa uterovaginal, determinando las variaciones morfológicas del ciclo menstrual, e influyen en el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios. La principal función de la progesterona es la de prepara la mucosa del útero para la nidación y nutrición del huevo fecundado. La testosterona incrementa la libido.

Significado:dulzura---Número de pétalos:seis

Situación:bajo el ombligo

Elemento:agua---Animales:pez y cocodrilo

Cuerpo Celeste: luna

Color:naranja brillante

Piedras:ámbar, piedra de luna, citrino, topacio dorado

Aromas: bergamota, sándalo, vainilla y almendra amarga.

Música: sonidos de agua o música fluida y sedante

Mantra: vam



Mandala:media luna hacia arriba plateada

Alimentos:líquidos---Arquetipo:eros---Tema centralemotividad y sexualidad

Al profundizar en el segundo chakra vamos a adentrarnos totalmente en el mundo emocional. Los seres humanos somos personas muy emotivas, donde la mayoría de las veces nos dejamos arrastrar por nuestras emociones y sentimientos haciendo que llevemos una vida continuamente alterada con grandes alegrías y grandes tristezas. En este chakra además se guarda la información de todos aquellos recuerdos de nuestro pasado que nos puedan haber herido emocionalmente o no y por eso hay que prestarle mucha atención. El segundo chakra también tiene una inmensa energía que cuando está equilibrada se transforma en energía creativa, pero si hay desequilibrio puede ser terriblemente destructiva con emociones como la ira, la violencia, la agresividad, las adicciones, etc. Ante todo no hay que confundir emoción y sentimiento con amor. Aquí, en el segundo chakra hablamos de las emociones más mundanas y menos espirituales, pero que nos pueden afectar igualmente o mucho más.

Es importante tener también sobre todo en cuenta que este chakra es el que trata el tema de la sexualidad y por ello es muy importante profundizar en tus ideas al respecto de ello. Quizá te enseñaron que es algo pecaminoso, quizá seas incapaz de verte desnudo o de tocarte el cuerpo. Es posible que sexualmente no seas muy activo o quizá todo lo contrario. Puede que seas muy tímido, que no disfrutes con el sexo. ¿Cómo fue tu pubertad? Sufriste algún trauma por madurar como adulto o fue un proceso que llevaste bien, ¿puedes hablar de sexo tranquilamente? etc. En fin, explora este tema en todos los sentidos y recuerda como siempre que ambos extremos son síntomas de un segundo chakra bloqueado probablemente por algún tipo de trauma emocional. Desgraciadamente actos como las violaciones hacen que la víctima cierre prácticamente para siempre se segundo chakra.

Además por añadidura también el conflicto entre sexos radica en este chakra. Quizá no soportes a las mujeres o a los hombres, quizá alguien te enseñó que es una desgracia ser del sexo que eres o que no puedes fiarte del sexo contrario, etc. Este tipo de ideas también son típicas de un segundo chakra cerrado o bloqueado.

Y ¿qué dices de la afectividad? Has sido una persona que ha crecido con gran afectividad en tu vida o has estado aislado en este sentido. Eres capaz de demostrar cariño abiertamente hacia alguien, quizá seas incapaz de abrazar a tus padres o a tus amigos. Te dicen que pareces un ser frío y sin emociones. Aprendiste quizá a reprimir la emotividad sobre todo si eres chico porque está mal visto entre los hombres. Eres incapaz de llorar, o te ruboriza hacerlo delante de alguien, etc. Tómate todo el tiempo que necesites para descubrir el perfil de tu segundo chakra. Recuerda apuntarlo todo en tu libreta para seguir reflexionando sobre ello.

#### ENGANCHES AL CHAKRA SVADHISTHANA

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del segundo chakra los enganches son de tipo meramente sexual o del llamado "chantaje psicológico". Quiere decir esto que quizá estés demasiado interesado por conseguir sexo y te hayas unido a una pareja donde la única base que os une sea eso. Por otro lado las típicas frases de "necesito tu apoyo emocional porque sino me hundo" o "escucha lo mal que me encuentro", "presta atención a mis emociones", etc... son claves para descubrir un posible drenaje de nuestra energía hacia alguna persona en concreto a través de nuestro segundo chakra.

Es cierto que a veces, se puede permitir cierto drenaje para ayudar a un amigo a superar una mala racha o asuntos de ese estilo, pero si se convierte en un hábito continuado es un problema grave que

hay que solventar cortando dicho enganche energético.

#### EJERCICIOS PARA EL CHAKRA SVADHISTHANA

A continuación te proponemos varios ejercicios de distinta naturaleza para que escojas aquellos con los que te sientas más cómodo. Puedes hacerlos cuantas veces quieras e incluso combinarlos entre si. Te recomendamos tener un diario personal donde apuntar los resultados de los ejercicios para poder reflexionar sobre ellos cuando quieras. Recuerda que lo más importante es que seas sincero contigo mismo.

**Cromoterapia:** la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color naranja brillante y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el segundo chakra.

**Gemoterapia:** la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del segundo chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Después cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía naranja brillante sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu segundo chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu segundo chakra debajo de tu ombligo. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del segundo chakra.

**Mantra Yoga:** este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el segundo chakra es el mantra VAM que se pronunciará vaaaaaammmmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando cuando lo haces, en tu libreta personal.

**Aromaterapia:** la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu segundo chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del segundo chakra.

**Musicoterapia:** la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del segundo chakra. Ésta puede ser sonidos acuáticos como una cascada, el mar, un río, etc. O también una música que sea fluida, armoniosa y sedante. Lo ideal sería que además si te gusta bailar te dejaras llevar por la música y realizaras un pequeño baile que represente a tu segundo chakra. Después apunta en tu libreta cómo te has sentido, si se te ha venido a la cabeza algún recuerdo, etc.

## **Tercer Chakra**

**Páncreas**  
**MANIPURA**  
**(Gema brillante)**

### **TERCERO FRONTAL (plexo solar - páncreas):**

Autoestima, acción, vitalidad, placer y extroversión, sabiduría espiritual y conciencia de la universalidad de la vida y del propio sitio dentro de ella.

El centro del plexo solar es muy importante en lo que se refiere a la capacidad de conexión humana. Cuando nace un niño se mantiene un cordón umbilical etéreo conectado entre él y su madre. Estos cordones representan una conexión humana. Cuando una persona crea una relación con otro ser humano, crecen cordones entre sus respectivos chakras del plexo solar. Cuanto más fuertes son las conexiones entre ambas personas, mayor fuerza y número tendrán esos cordones. En los casos en que se está terminando la relación, los cordones se van desconectando lentamente

### ***TERCERO FRONTAL ABIERTO:***

Aunque el chakra del plexo solar es mental, su funcionamiento saludable está directamente relacionado con la vida emocional del individuo. Esto es así porque la mente o los procesos mentales sirven como reguladores de la vida emocional. La comprensión mental de las emociones sitúa a éstas en un marco de orden y define aceptablemente la realidad. Si este centro está abierto y funciona de forma armoniosa, el individuo tendrá una vida emocional profundamente satisfactoria y libre de agobios. Se acepta a sí mismo y a los demás. Tiene firme autoestima.

Una persona que tenga este chakra delantero abierto puede mirar al cielo estrellado y sentir que pertenece a él. Está firmemente enraizado en su lugar dentro del universo. Es el centro de su propio y exclusivo aspecto de expresión del universo manifiesto, y de ello obtiene sabiduría espiritual. Sin embargo, cuando este chakra está abierto pero tiene rasgada la membrana protectora que lo cubre, sufrirá emociones extremas incontrolables. Podría sentir la influencia de fuentes exteriores del astral que lo confundirían. Se perderá tal vez en el universo y las estrellas. Llegará un momento en el que el abuso de dicho chakra le provocará dolor físico en esa área, lo cual puede desembocar en una enfermedad, por ejemplo, agotamiento adrenal.

### ***TERCERO FRONTAL CERRADO:***

Si este centro se encuentra cerrado, la persona bloqueará sus sentimientos, quizá hasta no sentir nada. No tendrá conciencia de un significado más profundo de las emociones que preste otra dimensión a la existencia. Puede no estar conectado con su propia exclusividad dentro del universo y de su mayor propósito. No sentirá amor y aceptación por sí mismo.

La acción, el poder y la vitalidad están ausentes o seriamente menguados cuando este chakra está cerrado.

El poder del tercer chakra es poder de vida, de vitalidad y de conexión, no el poder frío de control y dominación. El estado de las estructuras corporales físicas del aspecto frontal de este chakra refleja la postura de la persona frente al poder. El estómago acalambado y duro, el vientre hinchado o hundido, el diafragma colapsado son indicios de problemas frente a la necesidad de ostentar el poder, ejercer control e influencia sobre los demás, protegerse del poder externo o temor a asumir el propio poder, repliegue en uno mismo y miedo a destacar.

El exceso de peso en general es un indicio del mal funcionamiento de este centro, puesto que regula el metabolismo corporal y es evidente que si hay sobrepeso existe un desequilibrio entre la

asimilación y la depuración en el proceso de convertir los alimentos en energía y desechar los excedentes.

### **TERCERO POSTERIOR (centro diafragmático):**

Voluntad para manifestar nuestras intenciones mediante acciones concretas, conservar la propia salud y capacidad de sanación.

Está asociado con la fuerza de voluntad y la actitud que se tenga respecto a la propia salud física. También se conoce con el nombre de centro de curación y está relacionado con la curación espiritual. Se dice que este centro es muy grande y se halla muy desarrollado en algunos sanadores.

### **TERCERO POSTERIOR ABIERTO:**

El poder de la voluntad cuando este centro está abierto es el poder de la conexión, de la unión, de la fusión. El poder de unir las polaridades para manifestar una unidad integrada. Este poder es la única fuerza capaz de llevarnos a manifestar nuestras más puras intenciones en acciones concretas, ya que la voluntad de la mente se alinea con la voluntad del espíritu en un mismo centro y con ello se alcanza el equilibrio.

La energía por sí sola no constituye el poder, hay que darle una dirección. Poder viene de potere que significa "ser capaz". El sentimiento íntimo de poder, de estar conectados con la fuente de poder, es indispensable para estar seguro de uno mismo y aventurarse con confianza a lo desconocido.

Si la persona siente un fuerte amor hacia su cuerpo y tiene intención de mantenerlo saludable, este centro está abierto. Normalmente este centro está abierto si el centro el plexo solar lo está, pues la aceptación de sí mismo se manifestará a nivel físico como salud corporal. La salud total (mental, emocional y espiritual) requiere que todos los centros estén abiertos y equilibrados.

### **TERCERO POSTERIOR CERRADO:**

Si este centro se encuentra cerrado, hay sentimientos de rechazo personal y desinterés por la propia salud.

Cuando tenemos miedo o nos sentimos impotentes, emprendemos la retirada, reducimos nuestra movilidad, empleamos una parte de nosotros mismos en controlar el resto. Bloqueamos nuestra propia fuerza, nuestras propias expresiones.

El que se encierra en sí mismo se muestra al exterior frío y controlado. Este control necesita energía para mantenerse y no la produce, de modo que nos sentimos fatigados al cabo de algún tiempo, agotados, vacíos. Disminuye nuestro deseo de actividad y nos vemos en la necesidad de suministrarnos energía artificial en forma de golosinas o estimulantes que van directamente al tercer chakra y lo incitan momentáneamente, aunque a la larga lo dejen agotado. Algunos, en cuanto conciben el poder como algo ajeno, buscan siempre estímulos externos, aprobación de los demás, excitación y actividad fuera de sí mismos. Entonces pierden la capacidad de detenerse, de pararse a buscar el poder dentro de sí.

### **RELACIÓN ENTRE LAS DOS FASCETAS DEL TERCER CHAKRA**

Frontal abierto y posterior cerrado

El poder como control o "poder sobre", implica separación. El abuso de la voluntad personal amenaza con atraparnos en ese nivel, especialmente cuando la voluntad no está en armonía con la Voluntad Cósmica superior, de la que ella es una parte.

## **FUNCIONES DEL PÁNCREAS**

Es una glándula grande en forma de martillo situado detrás del estómago. Su longitud es de unos 15 cm, la altura es de 4 cm y el grosor de 1,5-2 cm. Su peso es de 80 gramos. El páncreas tiene una doble función exocrina (que vierte su elaboración al duodeno) y endocrina.

### ***Hormonas del páncreas:***

**Insulina:** Hormona que determina una disminución de la glucosa hemática acelerando su metabolismo; por otro lado, obstaculiza la glucogenólisis. Una carencia de insulina determina la diabetes mellitus.

**Glucagón:** Hormona que determina un aumento en la glucemia, acelerando la escisión del glucógeno.

**Significado:** Gema brillante

**Número de pétalos:** Diez

**Situación:** Encima del Ombligo en el plexo solar

**Elemento:** Fuego

**Animales:** Carnero y León

**Cuerpo Celeste:** Marte

**Color:** Amarillo

**Piedras:** Ámbar, Pirita, Oro, Aguamarina y Ojo de Tigre

**Aromas:** Limón, Lavanda y Romero

**Música:** Reposada y de tiempo uniforme

**Mantra:** Ram

**Mandala:** Triángulo Rojo hacia abajo

**Alimentos:** Hidratos de Carbono

**Arquetipo:** El Mago y El Guerrero

**Tema Central:** Poder y Energía

El Manipura chakra nos traslada al mundo del poder, la energía y la voluntad. Esta sociedad nos empuja día tras día a ser los mejores, conseguir fama, un puesto de relevancia en una empresa, a tener poder y control sobre muchas personas, a convertirnos en una autoridad en determinada materia, etc... En definitiva, a la mayoría de los seres humanos se les fuerza a convertirse en grandes dominadores.

El exceso de poder y autoridad que deriva en intransigencia, soberbia, orgullo desmedido, etc. es un claro indicativo de que el tercer chakra no está funcionando adecuadamente. Las personas que se empeñan en ser el centro de atención de todas las miradas y conversaciones, que se desesperan por ser siempre las que dicen lo mejor, que intentan poner siempre la guinda al pastel ... son personas cuyo Manipura Chakra está totalmente bloqueado y debería trabajar lo más posible con él.

Otra tipología muy conocida son aquellos individuos básicamente manipuladores que siempre se empeñan en hacer que todo vaya como ellos quieren y que incluso chantajean a su entorno psicológicamente si no consiguen todo lo que quieren. Son personas egoístas que quieren que todo gire entorno a sus deseos e intereses. El problema es que la mayoría de las veces no somos conscientes de que podemos estar intentando ejercer un control excesivo sobre nuestro entorno y en especial sobre las personas que nos rodean. Es momento para que analices bien y apuntes en tu libreta si descubres que sufres de algo de lo que hemos mencionado. Por favor se sincero contigo mismo y no tengas miedo de admitir tus errores, sólo así podrás sanar definitivamente y hacer de tu vida algo mucho mejor.

Por contra un tercer chakra también desequilibrado se encuentran en esas personas que se dejan dominar por todo el mundo, que no tienen confianza en si mismas, que se sienten débiles y desvalidas, que no son capaces de decir que no, que hacen todo aquello que le imponen incluso sabiendo que les puede hacer daño, etc. Es decir, si te das cuenta, nos vamos al otro extremo: el de un ser dominado por su entorno. Esto es algo que también hay que sanar, así que tómate tu tiempo para descubrir si sufres de algo de esto. También una persona llena de miedos, inseguridades y desconfianzas pone de manifiesto un desequilibrio en este chakra.

En conclusión cuando este chakra está equilibrado somos individuos con confianza en nosotros mismos, con capacidad de desarrollar lo que nos proponemos, con mucha voluntad para lo que sea, con capacidad equilibrada de control y de ser controlados, y dispuestos a utilizar nuestra energía libremente y según nos parezca conveniente siempre sin avasallar a ninguna persona. En este chakra por lo tanto también radica el respeto a los demás y a nosotros mismos.

### **ENGANCHES AL CHAKRA MANIPURA**

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del tercer chakra los enganches son de tipo controlador o ser controlado. Esto quiere decir que podemos tener un enganche hacia alguien a quien pretendemos dominar y conseguir que haga lo que nosotros queremos por un lado, que hará que le robemos energía a la persona a quien se lo hayamos lanzado; y por otro, podemos tener un enganche de dejarse controlar y dominar por alguien de nuestro entorno de manera que nos robará la energía.

Hay que decir, por ejemplo que los celos y énfasis de dominación tanto en hombres y mujeres hacia sus parejas provoca un claro enganche en el tercer chakra y que es muy destructivo. Alguien que te impida ser tu mismo te estará colgando un enganche a este chakra y por ello es muy necesario que lo elimines.

### **EJERCICIOS PARA EL CHAKRA MANIPURA**

A continuación te proponemos varios ejercicios de distinta naturaleza para que escojas aquellos con los que te sientas más cómodo. Puedes hacerlos cuantas veces quieras e incluso combinarlos entre si. Te recomendamos tener un diario personal donde apuntar los resultados de los ejercicios para poder reflexionar sobre ellos cuando quieras. Recuerda que lo más importante es que seas sincero contigo mismo.

#### **Cromoterapia:**

La cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color amarillo y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el tercer chakra.

#### **Gemoterapia:**

La gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del tercer chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Después cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía amarilla sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu tercer chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu tercer chakra en tu plexo solar. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del tercer chakra.

### **Mantra Yoga:**

Este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el tercer chakra es el mantra RAM que se pronunciará raaaaaammmmmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando cuando lo haces, en tu libreta personal.

### **Aromaterapia:**

La aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu tercer chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del tercer chakra.

### **Musicoterapia:**

La musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del tercer chakra. Busca algo armonioso y cuyo tiempo sea uniforme, es decir sin sobresaltos. Puedes encontrar de tipo relajante y de tipo estimulante, ambas canciones estarán bien. Generalmente la música new age ya trae consigo diversas melodías que pueden ayudar a todos los chakras, por eso suele ser muy útil disponer de gran variedad al respecto.

## **Cuarto Chakra**

**Timo**  
**ANAHATA**  
**(Intacto)**

Localización: Corazón.

Glándulas: Paraganglios supracardiacos / Timo

La apertura de este centro es directamente correlativa a la merma del ego, pues es el centro a través del cual amamos; a través del cual fluye la energía de la conexión con toda forma de vida. Cuanto más abierto está este centro, mayor es nuestra capacidad de amar un círculo de vida cada vez más amplio. Cuando este centro se halla en funcionamiento, nos amamos a nosotros mismos y a nuestros hijos, cónyuges, familiares, animales domésticos, amigos, vecinos, compatriotas y extranjeros, a todos nuestros semejantes y a todas las criaturas de la tierra.

CUARTO FRONTAL (centro del corazón): Sentimientos cordiales de amor por otros seres humanos, apertura a la vida.

A través de este centro conectamos los cordones con los centros del corazón de aquellos con quienes tenemos una relación amorosa, lo que incluye a los niños y a los padres igual que a los amantes y a los cónyuges. Los sentimientos amorosos que fluyen a través de este chakra suelen hacer que las lágrimas acudan a nuestros ojos.

CUARTO FRONTAL ABIERTO:---Cuando este chakra está abierto, la persona puede ver en cada individuo a su prójimo y amarlo incondicionalmente, por el simple hecho de existir. Puede ver la exclusividad de la belleza y la luz interna de cada individuo.

El amor del cuarto chakra no está vinculado a un objeto, es un amor que irradiamos hacia todo lo que nos sale al paso, porque lo sentimos dentro como un estado del ser.

El amor del corazón es por esencia duradero, eterno y constante. Se expresa como aceptación gozosa de uno mismo y de los demás, del lugar que nos ha correspondido dentro de la totalidad de las cosas.

Se experimenta como una profunda paz que dimana de la ausencia de conflictos y de estar en armonía con todo lo que nos rodea, todo lo cual apreciamos profundamente al punto de sentirnos agradecidos por su existencia.

Vivir en amor es vivir en equilibrio, en un estado permanente de gracia, delicadeza, flexibilidad, tolerancia y amabilidad. Es vivir y dejar vivir apreciando el sagrado don de la vida en todas y cada una de sus manifestaciones.

CUARTO FRONTAL CERRADO:---La persona tiene dificultades para amar, en el sentido de dar amor sin esperar nada a cambio.

Con este centro cerrado se experimenta un desequilibrio y una ausencia de propósito y significado de nuestra propia existencia y del mundo en general.

No hay una capacidad de establecer relaciones duraderas, pues todas las pautas duraderas son resultado de un equilibrio entre las partes. Para poder amar hay que consentir cierto grado de pérdida de autonomía a fin de experimentar una unidad superior, y con este centro cerrado no hay la capacidad de ceder en favor del otro.

La ecuanimidad sólo se alcanza en la plenitud del corazón, como centro del ser, y sin ecuanimidad no es posible percibir los patrones de orden del cosmos, de la naturaleza ni de nuestras propias pautas y ritmos de crecimiento y evolución. Debido a ello se experimenta desolación, soledad, sentimientos de desconexión, falta de unión, de trascendencia y de sacralidad de las personas, la naturaleza, los animales y la vida misma.



CUARTO POSTERIOR (entre los homóplatos): Voluntad de impactar el mundo exterior y voluntad de amar

Es el centro desde el cual actuamos en el mundo físico y perseguimos lo que deseamos. El centro de la pasión, podría llamarse.

CUARTO POSTERIOR ABIERTO:---Si este centro gira en sentido de las manecillas del reloj, nuestra actitud acerca de la consecución de las cosas en la vida será positiva, y consideraremos a las demás personas como soportes para nuestros logros. Entonces tendremos las experiencias que apoyen nuestra voluntad y sentiremos que la Voluntad Divina y la nuestra están de acuerdo.

También percibiremos la voluntad de nuestros semejantes alineada con la nuestra. Por ejemplo, si la persona desea escribir un libro, tendrá la visión de sus amigos ayudándole y de la aceptación de la obra por los editores y el público al que va dirigido.

El mundo se percibe como unidad interrelacionada, coherente y significativa, por lo que la apertura de este centro genera sentimientos de compasión, conexión y comprensión hacia quienes nos rodean; lo cual conduce también al afán de ayudar, enseñar y sanar a otros.

El entendimiento de que todos somos uno, nos lleva a darnos cuenta de que no podemos seguir progresando mientras otros sufren, como en el caso de los Bodhisattvas, personas que habiendo avanzado espiritualmente hasta la iluminación, posponen su liberación del cuerpo físico para dedicarse a enseñar.

CUARTO POSTERIOR CERRADO:---Si este centro se mueve en sentido contrario a las manecillas del reloj, es aplicable lo opuesto. Tendremos la idea equivocada de que la voluntad de Dios y la de otras personas se oponen a la nuestra. Nos parecerá que la gente forma bloques que se oponen al logro de aquello que deseamos y que tendremos que atravesarlos o saltarlos para obtener lo que deseamos en vez de considerar su posible ayuda. Creeremos que la voluntad de Dios es ajena a la nuestra. En este caso están implícitas fuertes creencias erradas acerca del funcionamiento del universo. En ocasiones la imagen de un universo hostil donde sólo sobrevivirán los agresores más fuertes, harán creer a la persona que su supervivencia está en juego.

La persona funciona por control y trata de dar mayor seguridad a su mundo controlando a los demás, actuando de forma desconsiderada, injusta y cruel. La solución consiste en que la persona se dé cuenta de que está creando un ambiente hostil con su agresión y se exponga entonces al azar de dejarse ir y ver si es posible la supervivencia sin control. Si afronta este riesgo, con el tiempo llegará experimentar un universo benigno, abundante y seguro en el que la existencia de la persona está apoyada por el todo.

RELACIÓN ENTRE LAS DOS FASCETAS DEL CUARTO CHAKRA:---Frontal cerrado y posterior abierto

Si el centro posterior es súper activo, esto es con una medida muy amplia en el sentido de las manecillas del reloj con un chakra delantero bloqueado o girando en sentido contrario, la voluntad de la persona no es entonces particularmente negativa, pero la usa para suplir la función que desempeñaría el centro cardíaco. En vez de ser capaz de dejarse ir y confiar y amar dejando pasar más energía por el centro frontal del corazón, la persona busca la compensación en su voluntad. Esta persona funciona principalmente a través de su voluntad y no tanto por el amor, o mediante el poder de la fuerza más que el poder del amor. Esta deformación da lugar también a que uno quiera ser "propietario" de su pareja en lugar de su igual.

FUNCIONES DE LOS PARAGANGLIOS SUPRACARDIACOS

Son un grupo de células cromafines que se encuentran en el punto de bifurcación de la carótida común, en el punto de aparición de la arteria coronaria izquierda.

Hormonas de los paraganglios: Noradrenalina

## FUNCIONES DEL TIMO

Es una glándula que tiene forma de pirámide cuadrangular de base inferior. Resulta constituido por dos lóbulos, derecho e izquierdo, y está situado detrás de la porción superior del esternón, prolongándose a veces hasta la región baja del cuello. En proporción, el timo está mucho más desarrollado al nacer que en la edad adulta. Normalmente crece hasta la pubertad, época en la cual inicia una lenta involución y la glándula va siendo sustituida por tejido adiposo. No obstante, en la edad adulta es posible encontrar restos funcionales del órgano involucionado.

Hormonas del timo:

Hormona tímica: tiene una importancia extraordinaria en el funcionamiento del sistema inmunológico. Se sabe que es capaz de modificar a los linfocitos procedentes de la médula ósea en linfocitos madurados T que son los agentes de una variedad de respuesta inmunológica extraordinariamente eficaz, denominada respuesta celular, que el organismo pone en marcha para luchar contra algunas enfermedades infecciosas (p.e. tuberculosis y cáncer).

Lo que los ángeles dicen sobre el timo:

Hasta hace poco nos concentrábamos en siete chakras principales, pero a medida que evolucionamos y nos vamos acercando a los ángeles, un nuevo chakra está despertando dentro de nosotros. Lo llamamos chakra del timo. Se encuentra entre los chakras del corazón y de la Garganta. Así como los ángeles están abiertos a toda la vida, este nuevo chakra nos sostendrá mientras aprendemos a abrirnos más y más los unos a los otros. La función del chakra del timo es generar paz y amor universal. También se vincula con la glándula del timo, parte importante de nuestro sistema inmunológico. El despertar de este nuevo chakra fortalecerá nuestro sistema inmunológico y nos ayudará a tratar el cáncer, el sida, las enfermedades del corazón, los ataques y otros males. (Daniel, Alma, Timothy Wylie y Andrew Ramer: Descubre a tus ángeles, Ed. Vergara, Buenos Aires, 1999, p. 142)

Significado:indemne---Número de pétalos:doce

Situación:en medio del pecho

Elemento:aire---Animales:antílope y paloma

Cuerpo Celeste: venus

Color: verde

Piedras:cuarzo rosa, esmeralda, y aventurina verde

Aromas: rosa, menta y almizcle

Música sagrada

Mantra: yam

Mandala:estrella de seis puntas azul

Alimentos:verduras---Arquetipo:cristo---Tema central el amor

El Anahata Chakra es el centro del sistema de chakras y por ello es uno de los más importantes. Hace de puente entre los chakras inferiores y más materiales, con los tres chakras superiores y más espirituales. Así que limpiando y sanando todas las heridas de este chakra ayudamos a despertar todas nuestras capacidades espirituales y plasmarlas en la realidad física que conocemos.

Podemos definir a este chakra como el chakra del AMOR, compasión y perdón. Esas cualidades humanas tan deseadas por todo el mundo y tan difíciles de expresar sinceramente. Quizá pienses que se puede confundir con el segundo chakra, el de las relaciones y sentimientos hacia los demás. Pero no es así, en el Segundo Chakra tratamos las emociones y sentimientos más superficiales, que parten del ego; en este tratamos los sentimientos más profundos que parten de nuestro espíritu.

Comenzaremos preguntándote qué es para ti ser una buena persona, tener un gran corazón o ser una bella alma. ¿Alguien te ha dicho que deberías ser así? ¿Cómo reaccionas ante estos términos? ¿Eres de los que se entrega al máximo a todas las personas que le rodean, y si es así, te permites que

hagan lo mismo contigo? ¿Tienes la idea de que para ser bueno tienes que dar todo lo que tienes? ...

Muchas personas confunde la bondad con la ingenuidad. Piensan que ser una buena persona es por ejemplo acudir en ayuda de alguien aunque le esté pisoteando, escuchar a todo el que lo necesite aunque ahora no te apetezca, atender la llamada de un necesitado aunque ahora necesites hacer otra cosa. En muchas familias se discute mucho porque algún miembro parece entregarse mucho a los de fuera y olvidarse de los de casa. Por eso te hacemos la gran pregunta, ¿debes pasar sin comer para que otro pueda hacerlo? Quizá por motivos religiosos se te haya insistido en que primero son los demás antes que tú. Pero esto lamentablemente es una idea equivocada que circula mucho en este mundo. De qué le vale a Dios que tu pases hambre para darle a otro de comer ... Piensa sobre ello. ¿Debes renunciar a tu felicidad para que los demás la consigan? ¿Crees realmente que eso le hace feliz a Dios? ¿Que así eres una buena alma? Pues no, lamentablemente no es así. Esta es una clara disfunción de este querido y amado chakra. Siempre hay que buscar el equilibrio, esa es la realidad de la bondad y de ser una buena persona. Compartir es importante, siempre que no te quedes sin nada; atender a una persona es importante siempre que puedas hacerlo sin dejar de hacer algo necesario para ti. En este sentido queremos hacer hincapié en que no es lo mismo inocencia que ingenuidad. Por mucho que quieras ayudar a todo el mundo no debes hacerlo a aquellas personas que al final te puedan resultar dañinas, o a aquellas personas que no quieren ser ayudadas... ¿Vas comprendiendo? Lo más importante es que seas capaz de amar a todos, pero por encima de ellos está el amor a ti mismo como una manifestación más de Dios. Por ello borra ya de tu mente que para ser una buena persona tienes que sufrir ayudando a los demás. Eso no es así. Dios quiere ante todo que tu seas feliz ..., después si puedes hacer feliz a otros será fenomenal, pero primero uno mismo.

Así entramos en otro campo de disfunción de este chakra. ¿Hasta que punto te quieres a ti mismo? ¿Te consideras "bueno" o "malo"; "normal" o "raro"? ¿Piensas que no vales para nada o te sobreestimas? ¿Piensas a menudo en cubrir tus verdaderas necesidades o vas por el mundo cubriendo las de todos menos las tuyas?, etc... Analízate bien y recuerda ser sincero contigo mismo. Ve apuntando en tu libreta lo que vas descubriendo recordando que no se trata de reprocharte nada, sino de sanar algo que pudiera estar mal.

Ahora vamos a entrar en el campo del otro lado: la ira, la venganza, etc. ¿Hasta qué punto manifiestas todo lo contrario al amor, el perdón y la compasión? ¿Disfrutas cuando le salen mal las cosas a un enemigo? ¿Buscas la venganza de alguien que te hizo sufrir? ¿Sueles enfadarte con facilidad? ¿Te cuesta perdonar? ¿Eres una persona amargada, siempre pendiente de lo malo que sucede? ... Piénsalo bien y ve escribiéndolo en tu libreta.

Recuerda que uno atrae lo que se merece, así que si comienzas a sanar estas disfunciones de tu anahata chakra te ayudarás a que tu vida vaya mucho mejor y tenga otro sentido.

#### ENGANCHES AL CHAKRA ANAHATA

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del cuarto chakra no hay que preocuparse demasiado, pues son cordones relacionados con el amor sincero entre las personas. Por ello si elimináramos este cordón no nos nutriríamos de ese tipo de energías que realmente nos favorecen. Frases como las de "Te amo", "Me gustas", "Me gustaría salir contigo", etc. no son demasiado problemáticas siempre y cuando sean de naturaleza sincera y espiritual.

#### EJERCICIOS PARA EL CHAKRA ANAHATA

A continuación te proponemos varios ejercicios de distinta naturaleza para que escojas aquellos con

los que te sientas más cómodo. Puedes hacerlos cuantas veces quieras e incluso combinarlos entre si. Te recomendamos tener un diario personal donde apuntar los resultados de los ejercicios para poder reflexionar sobre ellos cuando quieras. Recuerda que lo más importante es que seas sincero contigo mismo.

**Cromoterapia:** la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color verde o rosa que es otro de los colores asociados a este chakra como símbolo de la armonía; y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el cuarto chakra.

**Gemoterapia:** la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del cuarto chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Hemos de decirte que la piedra para limpiar este chakra por excelencia, y quizá la más útil es el cuarzo rosa, debido a ello muchas personas prefieren hacerse un colgante con dicho mineral y así estar siempre bajo su influencia. Cuando tengas la piedra cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía rosa o verde sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu cuarto chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu cuarto chakra en tu pecho. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado sobre el cuarto chakra.

**Mantra Yoga:** este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el cuarto chakra es el mantra YAM que se pronunciará iaaaaaammmmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando en tu libreta personal.

**Aromaterapia:** la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu cuarto chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del cuarto chakra.

**Musicoterapia:** la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del cuarto chakra. Valdrá cualquier música que te inspire algo sagrado, por ello incluso puede ser música new age. Puedes escuchar cantos gregorianos o música de iglesia. Por supuesto si te gusta la música oriental puedes aprovecharla también para limpiar este chakra con ella.

## Quinto Chakra

Tiroides

### VISHUDA (Purificación)

Localización: Garganta

Glándulas: Tiroides / paratiroides

El quinto chakra es el centro del sonido, la vibración y la autoexpresión. Es el dominio de la conciencia que controla, crea, transmite y recibe las comunicaciones, tanto con nuestra sabiduría interna como con los demás. Entre sus atributos figuran el escuchar, el hablar, el canto, la escritura y todas las artes que tienen que ver con el sonido y la palabra. Es también el centro de la creatividad dinámica, la clarividencia y la telepatía, pues la comunicación es una clave esencial para acceder a los planos internos y poder utilizar nuestros niveles mentales multidimensionales.

QUINTO FRONTAL (centro de la garganta): Toma y asimilación, comunicación.

Se halla asociado a la comunicación y a la toma de responsabilidad en las necesidades propias. El recién nacido se acerca al pecho, pero deberá mamar antes de lograr nutrirse. Idéntico principio es aplicable a lo largo de la vida. A medida que la persona madura, la satisfacción de sus necesidades depende cada vez más de sí misma.

QUINTO FRONTAL ABIERTO:---El funcionamiento de este chakra es apropiado cuando se alcanza la madurez y dejamos de culpar a los demás de nuestras propias carencias vitales y nos dedicamos a crear lo que necesitamos y deseamos.

El proceso de crear, es inherente a la comunicación y ésta requiere que entremos en resonancia con aquellos a quienes deseamos transmitirles nuestras ideas, pensamientos y/o sentimientos para impactar la realidad, por lo que la apertura del quinto chakra conlleva el logro de la empatía y la sintonía con los demás.

La esencia de la comunicación es la creatividad, ya que con la alteración de las pautas existentes nos convertimos en creadores que damos origen a la realidad y al porvenir de nuestras vidas momento a momento

Conforme se avanza en la apertura de este centro, el sujeto adquiere el entendimiento del mundo en el plano "vibracional", que es un plano situado más allá de las formas y los movimientos del plano material.

También se adquiere la capacidad de la telepatía, definida como "el arte de comunicarse a través del tiempo y del espacio sin recurrir a ninguno de los cinco sentidos normales".

QUINTO FRONTAL CERRADO:---Si se mide este centro como contrario a las agujas del reloj, la persona no toma o que se le da. Esto suele ser así porque considera que el mundo es un lugar negativo, y generalmente hostil, dado lo cual será cauta y sus esperanzas sobre lo que habrá de recibir serán negativas. Seguramente espera hostilidad, violencia o humillación en vez de amor y alimento. Como la negatividad de sus esperanzas le hace crear un campo de fuerza negativo, atraerá hacia sí lo negativo. Es decir, si tiene expectativas de violencia, ésta se encontrará en su interior, y la atraerá según la ley de que los iguales se atraen, de acuerdo con la naturaleza del campo energético universal.

La comunicación no fluye, no se logra, ya que no hay resonancia con los demás y por lo tanto, la creatividad se dificulta y no es posible cambiar la realidad.

Otra cuestión asociada la obstrucción de este centro es la falta de tranquilidad y silencio interior, indispensables para poder ensanchar la capacidad de percepción y canalizar o recibir comunicaciones telepáticas.

QUINTO POSTERIOR (base del cuello): Voluntad de aportar nuestra contribución a los demás. Sentido del yo dentro de la sociedad y de la profesión de cada cual.

El aspecto de asimilación y creación que se produce en la parte posterior de este chakra se denomina a veces centro profesional, pues está asociado con la sensación del yo de la persona con respecto a la sociedad, a su profesión y a sus iguales. Si una persona no se siente cómoda en esta área de su vida, puede que su disconformidad se revista de orgullo para compensar la falta de autoestima.

QUINTO POSTERIOR ABIERTO:---El centro de la parte posterior del cuello se abre normalmente cuando uno tiene éxito y se adapta bien en su trabajo, además de sentirse satisfecho con éste al considerarlo como su tarea en la vida y un medio de expresión.

Si la persona ha elegido una profesión u ocupación que le permite utilizar sus talentos y habilidades, le resulta excitante, le permite realizarse y entregar lo mejor de sí a los demás, este centro estará en plena floración. Tendrá éxito profesional y recibirá del universo el apoyo para nutrirse pues estará ejerciendo su voluntad a través de su capacidad creativa.

Un proceso creativo no es necesariamente artísticos, sino que cualquier cosa que manifieste materialmente nuestros pensamientos, sentimientos y propósitos, es una creación que pone de manifiesto nuestra voluntad. Establecer una ONG, dirigir una compañía, escribir una novela, dar clases, prestar servicios o poner en marcha un negocio son cosas que se logran al tener este centro abierto.

La creatividad pone en marcha fuerzas interiores por eso es que los procesos creativos resultan terapéuticos al permitir drenar frustraciones íntimas y ensanchar nuestra capacidad de innovación. Por eso es que ejerciendo nuestra creatividad de forma constante y en niveles que impliquen un desafío cada vez mayor, mantenemos abierto este chakra.

QUINTO POSTERIOR CERRADO:---Si este centro está bloqueado, la persona se mostrará reacia a dar lo mejor de sí. Fracasarán y ocultará en el orgullo su falta de éxito. Sabe en su interior que saldría beneficiado si diera lo mejor de sí mismo encontrando una actividad, un trabajo o un puesto en el que pudiera desarrollar sus verdaderos intereses o si fuese más allá del nivel al que ha llegado y adquiriera nuevos retos y compromisos.

Sin embargo, nunca hace ninguna de esas cosas y mantiene la defensa del orgullo para evitar la desesperación real que subyace en su interior. Siente que, en realidad, no tiene éxito en la vida. Probablemente interpretará el papel de víctima, quejándose de que la vida no le ha dado oportunidades para permitirle desarrollar su gran talento o sus intereses. Cuando se libere de ese orgullo, con el desaparecerán el dolor y la frustración.

En este centro desvelaremos además, el miedo al fracaso que bloquea el impulso de salir y crear lo que tanto se desea, lo cual es aplicable, además, a las amistades personales y a la vida en general. Al rehuir el contacto, esta persona también evita revelarse así misma y sentir, por una parte, el temor de no gustar y, por otra, la competencia y el orgullo expresado como "soy mejor que tú" o "no eres lo bastante bueno para mí".

Como nuestros sentimientos de rechazo se originan en el interior y los proyectamos luego hacia los demás, evitamos a la otra persona para ahorrarnos el rechazo. Afrontar el riesgo de buscar la profesión que se desea, avanzar hacia los contactos que se añoran y revelar los propios sentimientos al respecto son formas de liberar esos sentimientos y, por tanto, de abrir ese chakra.

RELACIÓN ENTRE LAS DOS FASCETAS DEL QUINTO CHAKRA:---Frontal abierto y posterior cerrado

Cuando la persona abre su centro de la garganta, va atrayendo gradualmente lo que requiere, hasta que sea capaz de recibir tanto que le permita mantener dicho centro abierto la mayor parte del tiempo. Entre tanto, poco después de abrir este centro, puede atraer algo negativo a causa de su

convicción de que esto es lo que ha de llegar. Cuando sea capaz de pasar por alto esta experiencia, conectar con la causa original en su interior y hallar de nuevo la propia confianza, reabrirá su centro frontal de la garganta. Este proceso de apertura y cierre se prolongará hasta que las concepciones erróneas sobre recibir o tomar se transformen en confianza en un universo nutritivo y benigno.

### FUNCIONES DE LAS GLÁNDULAS TIROIDES Y RELATIVAS

Esta glándula que no es perfectamente simétrica, se presenta en forma de media luna con la concavidad mirando hacia arriba; está compuesta por dos lóbulos que se unen por un tejido glandular llamado istmo. A veces del margen superior del istmo parte una prolongación de forma cónica o cilíndrica que se llama lóbulo piramidal o pirámide de Morgagni.

#### TIROIDES

Los lóbulos laterales miden 5-7 cm de altura, 2 cm de espesor y 2-2,5 cm de ancho. Su peso varía entre 20 y 40 g. El color de la glándula es rojo, más o menos intenso. Tiene una relación estrecha con la tráquea y con los vasos nerviosos del cuello.

Hormonas de la tiroides:

Tiroxina (T4 con 4 átomos de yodo) y Triyodotina (T3 con 3 átomos de yodo):

#### TIROIDEAS ABERRANTES

Lóbulos de pequeño volumen inconstantes y variables en número y localización, que presentan la misma estructura de la glándula tiroidea. Pueden encontrarse desde el istmo hacia la garganta, o más frecuentemente en una zona triangular con base en el maxilar inferior y vértice en el arco de la aorta. Se consideran fragmentos de la glándula tiroidea principal separados en periodos precoces del desarrollo.

#### PARATIROIDES

Normalmente el hombre tiene 4 glándulas paratiroides, dos superiores y dos inferiores; se encuentran en la cara posterior de los lóbulos tiroideos, de los cuales se distinguen por su color más pálido. Tienen en general forma esferoidal con un diámetro que varía de 1-3 a los 12 mm. Algunas veces su número varía, pueden disminuir reduciéndose a una sola, o bien aumentar hasta ocho. Raramente se localizan en otras zonas como el interior de la glándula tiroides o excepcionalmente en el timo.

Hormonas de las paratiroides:

Paratormona: esta hormona regula el equilibrio del calcio del organismo. Un déficit de paratormona conduce a un descenso de calcio en la tasa hemática, con un aumento de fósforo, y en consecuencia de ello hay una hiperexcitabilidad nerviosa. En caso de hiperfunción de las glándulas, el calcio se adquiere de los huesos.

Significado:purificación---Número de pétalos:dieciséis

Situación:en la garganta

Elemento:éter---Animales:elefante y toro

Cuerpo Celeste: mercurio

Color:azul celeste

Piedras:lapislázuli, aguamarina y turquesa

Aromas: mirra, lila y eucalipto.

Música cantada

Mantra: ham

Mandala:círculo fucsia

Alimentos:frutas---Arquetipo:el mensajero

Tema central la comunicación

El Quinto Chakra es un chakra fundamental en el contacto de nuestra consciencia con nuestro ser. Este chakra es el que a niveles más profundos nos permite escuchar esa voz interior tan sabia que hay dentro de todos nosotros y que deberíamos aprender a dejar que nos guiara. Pero antes que nada es importante comentar su importantísima influencia en un plano más superficial.

¿Para qué usas tu voz? Puede que te parezca una pregunta algo tonta, pero contiene una verdad muy profunda. ¿Te resulta fácil decir lo que piensas o para ti es algo imposible? ¿Eres capaz de hablar en público sin problemas o te aterroriza? ¿Dices lo que piensas o lo que la gente quiere oír? ¿Acostumbra a mentir? ¿Sueles tener problemas de garganta? Etc... Todo esto está en relación con un quinto chakra no muy limpio. De manera que todos aquellos problemas de comunicación que tengas se deben a esto.

Las palabras son formas de energía que utilizamos para comunicarnos con la sociedad, pero si no las usamos con moderación y consciencia podemos estar corrompiendo este centro de energía tan importante en nuestro cuerpo. El Quinto chakra es inmensamente sensible ante cualquier desequilibrio y por ello debes prestar mucha atención a todo lo que dices.

¿Te han educado para que hables de alguna manera determinada? ¿Para que sólo digas determinadas cosas? ¿Te reñían mucho si te expresabas como querías? ¿Te han dicho que por tu condición debías ser más recatado? ... Muchas familias, intentando educar a sus hijos no se dan cuenta de que les reprimen este centro de energía vital, mandándoles callar continuamente o convenciéndoles de que sólo dicen tonterías, etc. Esto es muy dañino porque a la larga el niño tendrá grandes problemas en este sentido. ¿Has sido tu uno de esos?

Por contra, hay gente que no sabe estar callada. Están todo el día hablando, aunque no tengan nada que decir. Así no se dan cuenta de que gastan toda su energía inútilmente y probablemente después se sientan muy cansados y agotados. ¿Eres uno de esos?

Recuerda que en el curso buscamos que cures tus desequilibrios energéticos, así que se sincero contigo mismo para sacarle el máximo rendimiento. Aquí no estamos para criticar a nadie, sino para reconocer la verdad.

Todos estos problemas son muy importantes ya no sólo porque limitan a la persona y la hacen sufrir, sino porque a un nivel más profundo y espiritual, bloquean la máxima función de este chakra: escuchar a nuestro SER. Todas las intuiciones, sensaciones, ... que derivan de nuestro espíritu pasan a través de este chakra y si no está sano, nos bloquean tan importante funcionamiento. Lamentablemente vivimos en una sociedad bastante cínica en la que la palabra se usa con fines no del todo lícitos, por ello este chakra suele estar muy bloqueado y es lo que impide que la mayoría de nosotros oigamos a nuestra divinidad interior. Si siguiéramos sus consejos nos daríamos cuenta de que nuestra vida podría ir mucho mejor.

#### ENGANCHES AL CHAKRA VISSUDHA

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del quinto chakra frases como las de "Quiero hablar contigo", "Necesito que me lo expliques", etc... son las que más favorecen la aparición de un cordón a este nivel. Todas aquellas personas que te obliguen a hablar cuando no lo deseas pueden estar lanzándote un enganche.

#### EJERCICIOS PARA EL CHAKRA VISSUDHA

A continuación te proponemos varios ejercicios de distinta naturaleza para que escojas aquellos con los que te sientas más cómodo. Puedes hacerlos cuantas veces quieras e incluso combinarlos entre



si. Te recomendamos tener un diario personal donde apuntar los resultados de los ejercicios para poder reflexionar sobre ellos cuando quieras. Recuerda que lo más importante es que seas sincero contigo mismo.

**Cromoterapia:** la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color azul celeste, y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el quinto chakra.

**Gemoterapia:** la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del quinto chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Hemos de decirte que la piedra para limpiar este chakra por excelencia, y quizá la más útil es el lapislázuli, debido a ello muchas personas prefieren hacerse un colgante con dicho mineral y así estar siempre bajo su influencia. Cuando tengas la piedra cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía azul celeste sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu quinto chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu quinto chakra en tu garganta. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado sobre el quinto chakra.

**Mantra Yoga:** este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el quinto chakra es el mantra HAM que se pronunciará haaaaaammmmmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando en tu libreta personal.

**Aromaterapia:** la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu quinto chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del quinto chakra.

**Musicoterapia:** la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del quinto chakra. Valdrá cualquier música en la que se cante, y si te atreves tu también a cantar mucho mejor. Recuerda que a este chakra se le estimula con el sonido.

## **Sexto Chakra**

### **Pituitaria**

#### **AJNA**

#### **(Saber, percibir)**

**SEXTO FRONTAL** (centro de la frente): Capacidad para visualizar y entender conceptos mentales. El centro de la frente está relacionado con la capacidad de visualizar y entender conceptos mentales. Esto incluye los conceptos del mundo y del universo de la persona, o la forma en que considera al mundo y las probables respuestas que éste le dará.

**SEXTO FRONTAL ABIERTO**:---Claro entendimiento y alta capacidad para visualizar y entender conceptos mentales. Capacidad creativa.

**SEXTO FRONTAL CERRADO**:---Si este centro gira en sentido contrario a las agujas del reloj, uno tiene conceptos mentales confusos o imágenes sobre la realidad que no son ciertas y sí por lo general, negativas. La persona proyecta esas imágenes hacia el mundo para crear el suyo propio. Si este centro se encuentra atascado o es débil, las ideas creativas quedarán bloqueadas simplemente porque la cantidad de energía que fluye a través de él es reducida. Para abrir este centro es necesario purificar o clasificar nuestras imágenes de creencias negativas. En el proceso terapéutico hay que sacar a la luz la imagen y hacer que se manifieste en la vida de la persona, para que la persona entienda y vea la imagen claramente como lo que es y pueda reemplazarla.

**SEXTO POSTERIOR** (ejecutivo mental): Voluntad para desarrollar las ideas de forma práctica. Está asociado con la puesta en marcha de las ideas creativas formuladas en el centro de la frente.

**SEXTO POSTERIOR ABIERTO**:---Si el centro de voluntad ejecutiva está abierto, a las ideas de uno sigue la acción apropiada para hacer que se materialicen en el mundo físico.

**SEXTO POSTERIOR CERRADO**:---La voluntad ejecutiva está cerrada, las ideas no tienen salida en el plano material, se convierten en frustración y la persona lo pasa mal.

**RELACIÓN ENTRE LAS DOS FASCETAS DEL SEXTO CHAKRA**:---Sexto frontal abierto y sexto posterior cerrado

Especialmente frustrante es tener el centro frontal abierto y el posterior cerrado. La persona tiene muchas ideas creativas, pero no parece que le den resultado en ningún caso. Por lo general se plantea alguna excusa que culpa del problema al mundo exterior. Normalmente lo único que necesita esta persona es ser instruida sobre la manera de llevar a cabo, paso a paso, lo que desea realizar. Al efectuar ese trabajo progresivo, surgirán muchos pensamientos del tipo: "No puedo soportar una espera tan larga"; "No quiero afrontar la responsabilidad de que suceda esto"; "No quiero comprobar esta idea en la realidad física", "No acepto este proceso de creación tan largo, sólo quiero que suceda sin esforzarme demasiado", "Yo pongo las ideas y tú haz el trabajo". Lo más probable es que la persona careciera de formación previa sobre la forma de dar pasos sencillos en el mundo físico para lograr la finalidad que se había propuesto. También se resiste, seguramente, a estar en la realidad física y situarse en el papel de aprendiz.

**Sexto frontal cerrado y sexto posterior abierto**

Si el centro delantero está bloqueado y es fuerte en sentido contrario a las manecillas del reloj, la persona tiene capacidad para generar ideas negativas fuertes. Si se combina con un centro ejecutivo enérgico situado en la parte posterior de la cabeza, puede causar estragos en la vida de la persona. Si el centro posterior está abierto, mientras el centro de las ideas gira en sentido contrario, la situación es altamente molesta. Aunque los conceptos básicos de la persona no se correspondan con la realidad, pese a todo procederá a desarrollar esos conceptos distorsionados con cierto nivel de éxito.

Por ejemplo, si la persona piensa que "el mundo es un infierno en el que cada quien actúa según su propio interés, por lo que basta con tomar lo que uno desee", y tiene capacidad para hacerlo porque sabe como desenvolverse debido a que su voluntad ejecutiva funciona, puede que se comporte como un criminal. En esta caso es posible que también tenga bloqueado el centro del corazón. Hasta cierto punto, su realidad le mostrará la validez de su idea y tendrá éxito, en cierta medida, hasta que le atrapen. También con este tipo de configuración es posible intentar realizar algo que simplemente es imposible de realizar en el mundo físico, o puede ser el vehículo de las ideas de otra persona, cualesquiera que sean.

#### FUNCIONES DE LA GLÁNDULA PITUITARIA (también llamada hipófisis)

Órgano de forma variable, cilíndrico u ovoidal, de color gris rojizo, de 0,5-1 g de peso, mide aproximadamente 12 mm en sentido transversal, 8 mm en sentido anteroposterior y aproximadamente 6 mm de altura. La hipófisis está constituida por dos partes completamente distintas en estructura y función: la adenohipófisis y la neurohipófisis.

Como órgano endocrino central, ocupa una posición de primer orden al regular el equilibrio hormonal del organismo, ya que no sólo elabora hormonas que actúan directamente (hormonas de crecimiento) sino hormonas que vigilan la actividad hormonal de las otras glándulas endocrinas. Su actividad es a su vez influida por sustancias RF (releasing factors) elaboradas por el hipotálamo y por las hormonas de otras glándulas elaboradas bajo su influjo (mecanismo de feed-back).

Hormonas de la adenohipófisis:

STH: hormona del crecimiento además de factor diabetógeno.

TSH: hormona que estimula la producción de hormonas por parte de la tiroides.

FSH: hormona que estimula las glándulas sexuales.

LH: hormona que provoca la ovulación y prepara la formación del cuerpo lúteo.

LTH: hormona responsable del mantenimiento del cuerpo luteo y la producción de leche por parte de la glándula mamaria.

MSH: hormona que estimula los melanóforos, células de la piel dedicadas a la formación de pigmento.

Hormonas almacenadas y distribuidas por la neurohipófisis (elaboradas en el hipotálamo):

ADH: hormona de acción antidiurética y que provoca un aumento en la presión arterial.

Oxitocina: hormona que estimula la contracción muscular uterina y la expulsión de la leche por parte de la glándula mamaria tras el parto.

RF: factores liberadores que regulan la producción hormonal de la hipófisis.

Significado: saber---Número de pétalos: dos

Situación: en el entrecejo

Elemento: luz---Animales: lechuga y mariposa

Cuerpo Celeste: neptuno

Color: azul índigo o violeta

Piedras: amatista, cuarzo transparente y zafiro

Aromas: lavanda, menta y jazmín.

Música del despertar de la consciencia.

Mantra: om

Mandala: punto de luz

Alimentos: ninguno---Arquetipo: el visionario y el ermitaño

Tema central intuición y clarividencia

El Sexto Chakra representa lo que tradicionalmente se ha denominado como nuestro tercer ojo. Entramos ya en chakras muy espirituales, y éste se considera en algunas creencias, que es el lugar donde reside nuestra alma.

¿Quién no ha oído hablar alguna vez del poder de la mente? Todos nuestros "poderes" mentales están bajo el dominio de este chakra. La verdad es que la mente en sí está bajo el dominio del ajna chakra. Por eso debemos aprender a usarla correctamente, para no ensuciar todas las capacidades de las que disponemos los seres humanos.

Para empezar, diremos que aquí reside la visión personal que tienes de tí mismo. ¿Cómo te ves? Es una pregunta importante, porque mucha gente se infravalora o se sobrevalora, indicativos claros de que su chakra no está funcionando correctamente. ¿Te obsesiona saber lo que los demás piensan de tí? ¿Crees todo lo que te dicen los demás sobre ti mismo? Ten presente, que a veces en nuestro intento de que los demás nos acepten, aceptamos unas ideas de nosotros mismos que pueden estar muy distorsionadas de la realidad. Analízalo con cuidado.

¿Para qué utilizas tu mente? Ten en cuenta que los pensamientos que emite tu mente pueden transformarse a la larga en realidad, así que observa despacio en qué ocupas la gran parte de tu día. ¿Eres positivo o eres negativo? ¿Ves muchos límites o para ti nada es imposible? Recuerda que la realidad la hace uno mismo y no las circunstancias, este es el gran principio universal de la vida, ¿hasta que punto lo pones en práctica?

En este chakra también está la claridad de pensamiento y análisis de situaciones. La imaginación, los ideales, los sueños, etc. ¿Cómo andas en estos temas? ¿Eres demasiado soñador, o nunca imaginas nada? ¿Te resulta fácil entender las cosas, o eres un poco despistado y te confundes fácilmente? ¿Reflexionas a menudo o no reflexionas nunca? Recuerda que cualquiera de estos puntos, es decir, tanto por exceso como por defecto significará que tu sexto chakra está algo "estropeado". ¿Eres una persona demasiado lógica o razonadora? Es indicativo de un sexto chakra cerrado.

Por supuesto este chakra es el de la percepción y clarividencia. Esas intuiciones o percepciones que se reciben a veces sobre nosotros mismos o sobre los demás y que después nos asombramos de que eran correctas. ¿Sueles tenerlas a menudo? Si es así tu chakra sexto en esta faceta se encuentra muy bien, si es todo lo contrario tendrás que prestarte más atención.

Para finalizar diremos que en este chakra reside el poder de la visualización, es decir, el poder de realizar que aquellos pensamientos o deseos formulados se hagan realidad. De lo desarrollado que esté tu sexto chakra y séptimo chakra dependerá que todo salga como esperabas.

#### ENGANCHES AL CHAKRA AJNA

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del sexto chakra los enganches son muy destructivos y por ello hay que procurar deshacerse de ellos. Generalmente hay enganche cuando no dejas de pensar en un persona, o permites que alguien piense por tí mismo como puede suceder en las sectas, etc.

#### EJERCICIOS PARA EL CHAKRA AJNA

A continuación te proponemos varios ejercicios de distinta naturaleza para que escojas aquellos con los que te sientas más cómodo. Puedes hacerlos cuantas veces quieras e incluso combinarlos entre si. Te recomendamos tener un diario personal donde apuntar los resultados de los ejercicios para poder reflexionar sobre ellos cuando quieras. Recuerda que lo más importante es que seas sincero contigo mismo.

Cromoterapia: la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color azul índigo o violeta, y la

observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el sexto chakra.

**Gemoterapia:** la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del sexto chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Una de las más utilizadas es la amatista, que también extiende su poder sobre el séptimo. Cuando tengas la piedra cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía azul índigo o violeta sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu sexto chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu sexto chakra en el centro de tu mente. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado sobre el sexto chakra.

**Mantra Yoga:** este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el sexto chakra es el mantra OM que se pronunciará oooooommmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando en tu libreta personal.

**Aromaterapia:** la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu sexto chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del sexto chakra.

**Musicoterapia:** la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del sexto chakra. La mejor es la música new age o música para el despertar de la consciencia, incluso también alguna con el mantra om, etc.

## **Séptimo Chakra**

### **Pineal**

### **SAHASRARA**

**(Multiplicado por mil)**

**SÉPTIMO (Centro de corona):** Integración de la personalidad total con la vida y los aspectos espirituales de la humanidad.

Está relacionado con la conexión de la persona con su espiritualidad y con la integración de todo su ser, físico, emocional, mental y espiritual.

**SÉPTIMO ABIERTO:---**Es probable que la persona experimente con frecuencia su espiritualidad en forma muy personal y exclusiva. Esta espiritualidad no se define dogmáticamente, ni se expresa con palabras. Se trata más bien, de un estado de ser, un estado de trascendencia de la realidad mundana al infinito. Va más allá del mundo físico y crea en el individuo una sensación de plenitud.

SÉPTIMO CERRADO:---Cuando este centro está cerrado, la persona no tiene, probablemente ese "sentimiento cósmico" y no entiende de lo que hablan otros cuando se refieren a él.

#### FUNCIONES DE LA GLÁNDULA PINEAL (también llamada hipófisis)

Considerada por los filósofos antiguos como la sede del alma, está frente a la glándula pituitaria. Mide aproximadamente 1 cm de longitud y 5 mm de anchura. Sus dimensiones pueden cambiar con la edad, no obstante, a partir del séptimo año de edad esta glándula sufre una progresiva involución. Existen muchos datos que sugieren que la secreción de la glándula pineal no es constante y que los estímulos adecuados para que se produzca la secreción son los estímulos luminosos, proporcionando de esta forma un "reloj circadiano" al organismo; se especula que por ello puede constituir una parte importante de los mecanismos que rigen las actividades cíclicas (sueño-vigilia, etc.)

Hormonas de la glándula pineal:

Melatonina: hormona capaz de aclarar la piel, ejerciendo una acción antagonista respecto a la hormona melanocortina hipofisaria. Otra acción es la inhibidora del desarrollo de las gónadas.

Adrenoglomerulotropina: hormona que estimula la secreción de la aldosterona.

#### INTERRELACIÓN ENTRE CHAKRAS

Sexto y segundo

"La glándula pineal, que suele asociarse con el sexto chakra, es rica en un derivado de la serotonina, llamado melatonina. Este compuesto se metaboliza fácilmente en una molécula de tres anillos llamada 5-metoxitriptamina, dotada de propiedades alucinógenas, es decir, que induce visiones interiores. La glándula pineal contiene fotoreceptores y... la luz y las experiencias visionarias desempeñan un papel importante en ese plano de la conciencia. Los estudios parecen indicar que la melatonina y la glándula pineal en general presentan efectos de inhibición sobre las glándulas femeninas y masculinas de los mamíferos. Y también se cumple la recíproca, es decir que las hormonas sexuales como la testosterona, los estrógenos y la progesterona, inhiben a su vez la secreción de melatonina. De ahí cabe deducir que la actividad sexual, por cuanto estimula dichas hormonas, podría afectar negativamente a la apertura de ese chakra del tercer ojo; inversamente, un exceso de actividad de los centros superiores tal vez perjudique el impulso sexual. Por desgracia las investigaciones se hallan en sus primeros balbuceos y no se dispone de pruebas suficientes para aventurar ninguna conclusión definitiva." (p. 103)

Tercero afectando a segundo y cuarto

"Muchas veces este centro sirve como bloqueo entre el corazón y el sexo. Si estos dos están abiertos y el plexo solar bloqueado, ambos funcionarán por separado; es decir, el sexo no estará profundamente conectado con el amor y viceversa. Ambos se conectan muy bien cuando la persona es consciente de su propia existencia, firmemente enraizada en el universo físico, y de la larga línea histórica de seres humanos que han servido para crear el vehículo material que ahora posee. No debemos infravalorar en ningún caso que cada uno de nosotros es un ser profundamente físico."

Significado: multiplicado por mil

Número de pétalos: mil

Situación: tope de la cabeza

Elemento: pensamiento---Animales: elefante---Cuerpo Celeste: Urano

Color: blanco, dorado o violeta

Piedras: amatista, cuarzo transparente y diamante

Aromas: loto.

Música: el silencio

Mantra: m

Mandala: rueda con mil radios

Alimentos: ninguno---Arquetipo: Siva, el sabio

Tema central el entendimiento

El séptimo Chakra es el chakra más espiritual de los siete principales. Es el que nos conecta directamente con la energía divina y nutre nuestra fe.

Llegados a este punto es inevitable comenzar preguntándote ¿crees en Dios? y si es así ¿en qué tipo de Dios crees? Uno castigador, uno amigo, uno milagroso, uno distante, uno exclusivamente espiritual, etc... ¿Te interesan los asuntos espirituales? o por el contrario no quieres saber nada de esos temas. ¿Te parece que ese mundo es sólo para unos "elegidos"? o crees que todos podemos disfrutar de él. Muchas de las creencias que tenemos sobre Dios han sido heredadas de nuestros padres y nuestro entorno, ¿se te permite cuestionártelas o mantener otras posturas diferentes?

El ser humano tiende a estructurar demasiado rápido y por ello intenta también estructurar el mundo espiritual, cuando eso no es posible. Debido a esto se producen muchas de las disfunciones espirituales que sufre. En seguida se asocia a un tipo de creencia que considera correcta y comienza a marginar e infravalorar a las demás, considerándose el único poseedor de la verdad. Este tipo de comportamientos son muy típicos de un séptimo chakra funcionando mal. Ahora hazte la pregunta ¿eres permisivo con las demás religiones y creencias? ¿consideras realmente que todos podemos llegar a Dios a través de diferentes caminos? Por favor, se muy sincero contigo mismo, recuerda que aquí no se trata de recriminarte nada, sino de reconocer una clara disfunción de este importantísimo chakra.

Por otro lado aquí también se encuentran reflejados cuales son tus ideales, tu ética y moral. Piensa en ello unos instantes, ¿eres un gran conservador de la moral o por el contrario eres totalmente amoral? ¿Tus ideales son puramente espirituales o son puramente materiales? ¿Estás desencantado con la vida? Recuerda que ningún tipo de radicalización es buena, todas reflejan un séptimo chakra funcionando mal.

Para finalizar mencionaremos también otro gran campo importante regido por este chakra: la libertad. ¿Te sientes libre para opinar y decidir en tu vida? ¿Te ves muy limitado en tus derechos o libertades? ¿Alguien te obliga a que hagas todo lo que te dice y pienses como te dice? Todo lo que ataque y limite tu capacidad de acción está afectando a este chakra.

#### ENGANCHES AL CHAKRA SAHASRARA

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del séptimo chakra los enganches son muy destructivos y por ello hay que procurar deshacerse de ellos. Son todos aquellos que afecten a tu capacidad de decisión y pensamiento individual. Lamentablemente tenemos que hablar aquí también del problema de las sectas, donde muchos que se hacen llamar "gurus" obligan a sus discípulos a realizar todo lo que dicen incluso llegando al suicidio. Este es un claro caso de un séptimo chakra acordonado. Si bien es cierto que los verdaderos "gurus" pueden decirnos lo que debemos hacer y pensar, nunca nos obligan a ello. Ahí está la diferencia.

#### EJERCICIOS PARA EL CHAKRA SAHASRARA

A continuación te proponemos varios ejercicios de distinta naturaleza para que escojas aquellos con los que te sientas más cómodo. Puedes hacerlos cuantas veces quieras e incluso combinarlos entre si. Te recomendamos tener un diario personal donde apuntar los resultados de los ejercicios para poder reflexionar sobre ellos cuando quieras. Recuerda que lo más importante es que seas sincero contigo mismo.

Cromoterapia: la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere

demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color blanco, y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el séptimo chakra.

Gemoterapia: la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del séptimo chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Una de las más utilizadas es el cuarzo transparente (comodín para todos los chakras). Cuando tengas la piedra cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía blanca, dorada o violeta sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu séptimo chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu séptimo chakra encima de tu cabeza. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado sobre el séptimo chakra.

Mantra Yoga: este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el séptimo chakra es la extensión del mantra OM que se pronunciará mmmmmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando en tu libreta personal.

Aromaterapia: la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu séptimo chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del séptimo chakra.

Musicoterapia: la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso lo mejor para el séptimo chakra es el silencio mental. De manera que si quieres disfrutar de un poco de música para despertarlo, procura que sea algo que te incite a dejar de pensar.

Kundalini