

Los 7 Chacras

Los chacras son los focos centrales de energías etéreas para nuestro cuerpo. Son ruedas giratorias de energía consciente. Este gráfico sólo enseña los 7 chacras mayores, cada uno de estos chacras proyecta energía hasta 50 chacras menores (puntos de acupuntura). Cada chakra mayor tiene su propio color.

Coloca cualquiera de los siguientes cristales en el chakra correspondiente

CRISTAL - CHAKRA ASOCIADO

RAIZ- (LAM) Rojo y negro cristales o piedras como la Turmalina Negra, Granate, Obsidiana, Jaspe rojo y Carbón.



SACRAL- (VAM) Naranja cristales o piedras como el Agata Cornalina, Ambar, Cuarzo rutilado y Calcita naranja.



PLEXO SOLAR-(RAM)

Amarillo cristales o piedras como el Cuarzo Citrino, Calcita dorada y Topacio dorado.



CORAZON- (YAM)

Rosa/Verde cristales o piedras como la Turmalina Sandía, Apatito, Cuarzo Rosa y Rodonita.



GARGANTA- (JAM)

Azul cristales o piedras como la Sodalita, Lapislázuli, Azurita, Agata de Encaje Azul y Kunzita.



TERCER OJO- (OM)

Violeta cristales o piedras como la Amatista, Fluorita, Sugilita, Charoita y Mica violeta.



CORONA Blanco/Oro cristales o piedras como el Cuarzo claro, Apofilita, Citrino dorado y Selenita.



EXPRESIONES DE LOS CHAKRAS

La energía de los Chakras puede variar mucho. Definiré las 3 categorías siguientes...

ENERGIA DEFICIENTE, ENERGIA EQUILIBRADA Y ENERGIA EXCESIVA

RAIZ

ENERGIA DEFICIENTE

Tratar con **rojo intenso**

Falta de autoestima, la cabeza siempre está en las nubes. Aplazamiento, motivación sexual baja, inseguridad.

ENERGIA EQUILIBRADA

Mantener y Realzar con rojo/negro

Enraizado, Dueño de uno mismo. Puede manifestar abundancia. Energía inagotable.

ENERGIA EXCESIVA

Tratar con Azul

Centrado en uno mismo, egoísta, materialista, motivación sexual es sólo genital. Dominante.

El Chakra Raíz

El Chakra Raíz representa nuestra fundación y la sensación de estar conectado a tierra. Se encuentra en la base de la columna vertebral en la zona de la rabadilla. El Chakra Raíz está conectado a los asuntos de supervivencia personal, tales como las finanzas, alimentos, refugio.

Para sanar el chakra raíz, utilice las posturas de yoga, como el Puente de Pose y de la rueda, para abrir la espina dorsal más baja. Tome un momento en la montaña o un árbol para convertirse en tierra. Munch en los alimentos de color rojo, como la remolacha, especias picantes y verduras de la tierra (como las papas).

SACRAL

ENERGIA DEFICIENTE

Tratar con **Naranja fuerte**

Resentido, muy tímido, con el miedo se queda paralizado, sentimiento de culpa sexual, desconfiado, entierra las emociones.

ENERGIA EQUILIBRADA

Mantener y realzar con Dorado y Naranja

Creativo, amistoso, sintonizado con los sentimientos, intuitivo, interés por los demás.

ENERGIA EXCESIVA

Tratar con Violeta

Agresivo, manipulativo, se sirve a si mismo, ve a los demás como objetos sexuales, emociones volátiles.

El Chakra Sacro

El Chakra Sacro representa nuestra capacidad de conectar con los demás y aceptar experiencias. It nueva se encuentra en la parte inferior del abdomen, cerca de 2 pulgadas por debajo del ombligo. El Chakra Sacro se conecta con el placer, la sexualidad y el bienestar.

Para sanar el Chakra Sacro, utilice las posturas de yoga como la inclinación de la pelvis y la cobra. Merienda en los alimentos de color naranja de color, como las naranjas, junto con las nueces.

PLEXO SOLAR

ENERGIA DEFICIENTE

Tratar con **Amarillo fuerte**

Falta de energía personal, consciente de uno mismo, confusión, inseguridad.

ENERGIA EQUILIBRADA

Mantener y Realzar con Amarillo

Contento, buena autoestima, fuerte poder personal, relajado, habilidades múltiples

ENERGIA EXCESIVA

Tratar con Violeta

Adicto al trabajo, demasiado intelectual, resiente la autoridad, complejo de superioridad/inferioridad

El chakra del plexo solar

El chakra del plexo solar representa nuestra capacidad de ser confiado y en control de nuestras vidas ya nosotros mismos. Se encuentra en la parte superior del abdomen, alrededor del estómago. Se conecta a la auto-confianza y la autoestima.

Para sanar el chakra del plexo solar, prueba el barco postura de yoga pose, junto con los alimentos de color amarillo como el maíz, un montón de granos, y un buen té.

CORAZON

ENERGIA DEFICIENTE

Tratar con verde y/o rosa

Paranoia, indeciso, no se siente querido, se compadece a si mismo, miedo a abrirse.

ENERGIA EQUILIBRADA

Mantener con verde y/o rosa

Amor incondicional, emocionalmente equilibrado, empático, compasivo.

ENERGIA EXCESIVA

Tratar con verde y/o rosa

Muy crítico, cambios de humor, posesivo, exigente, maniaco depresivo, tenso.

El chakra del corazón

El chakra del corazón representa nuestra capacidad de amar. Se encuentra en el centro del pecho, justo encima del corazón. Está conectado al amor, alegría, y la pieza interior.

Para curar el chakra del corazón, trate de Bikram yoga y el amor emoting a los demás. Pruebe los alimentos verdes, como verduras de hoja verde, brócoli y judías verdes, así como el té verde.

GARGANTA

ENERGIA DEFICIENTE

Tratar con Azul

Inconsistente, informal, inhábil de expresar pensamientos, manipulativo, cobarde.

ENERGIA EQUILIBRADA

Mantener con una variedad de Azules.

Buen orador, artístico, centrado, vive en el AHORA, fácilmente experimenta la energía divina.

ENERGIA EXCESIVA

Tratar con Rojo.

Se cree virtuoso, habla excesivamente, arrogante, fuerza sus opiniones en las demás personas.

El Chakra de la Garganta

El chakra de la garganta representa nuestra capacidad de comunicarnos con nosotros mismos y otros. Se encuentra en la garganta. Se conecta a la libre expresión y la verdad.

Para sanar el chakra de la garganta, cantar, cantar y vocalizar. Posturas invertidas también ayudan. Todos los tipos de fruta también se benefician de este chakra.

TERCER OJO

ENERGIA DEFICIENTE

Tratar con Violeta

Indisciplinado, muy sensible, sumiso, miedo al éxito, disoluto, esquizofrénico.

ENERGIA EQUILIBRADA

Mantener con Violeta

No es materialista, carismático, telepatía, dueño de uno mismo, no tiene miedo, visión total

ENERGIA EXCESIVA

Tratar con Naranja

Egoísta, arrogante, manipulativo, dogmático, habla a los demás como si fuera superior.

El Chakra del Tercer Ojo

El Chakra del Tercer Ojo representa nuestra capacidad de concentrarse en el cuadro grande. Se encuentra en la frente entre los ojos. Se conecta a nuestra imaginación, la sabiduría y habilidad para pensar y tomar decisiones.

Para sanar el Chakra del Tercer Ojo, optar por las curvas foward, así como la actitud del niño. Disfrute de las frutas y verduras de color púrpura, como la berenjena y las uvas, junto con esencias de lavanda y sabores.

CORONA

ENERGIA DEFICIENTE

Tratar con Claro, Blanco, Oro

Indeciso, falta de creatividad, no disfruta la vida, melancólico.

ENERGIA EQUILIBRADA

Mantener con Claro, Blanco, Oro

Alquimista, no tiene miedo a la muerte, hace milagros, abierto a lo divino.

ENERGIA EXCESIVA

Tratar con Rojo

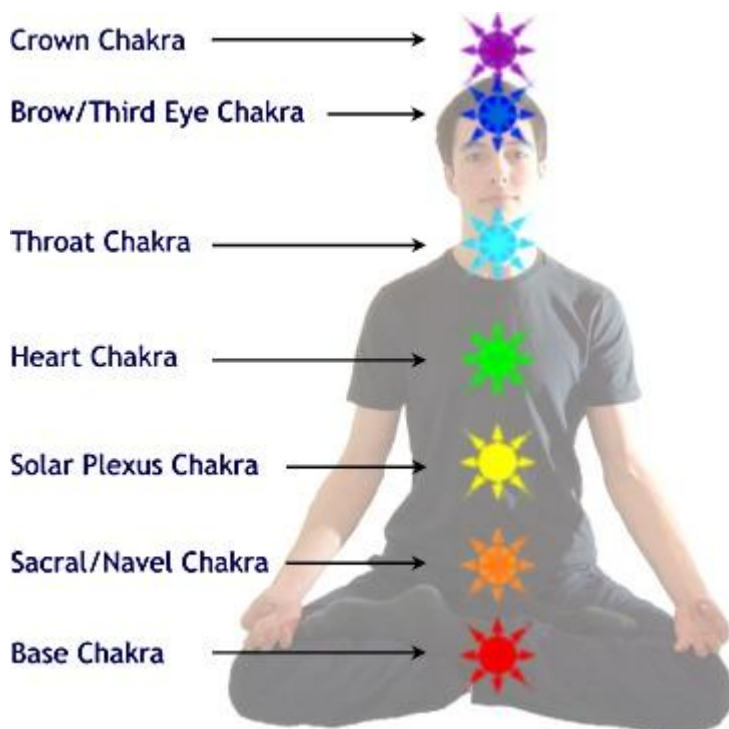
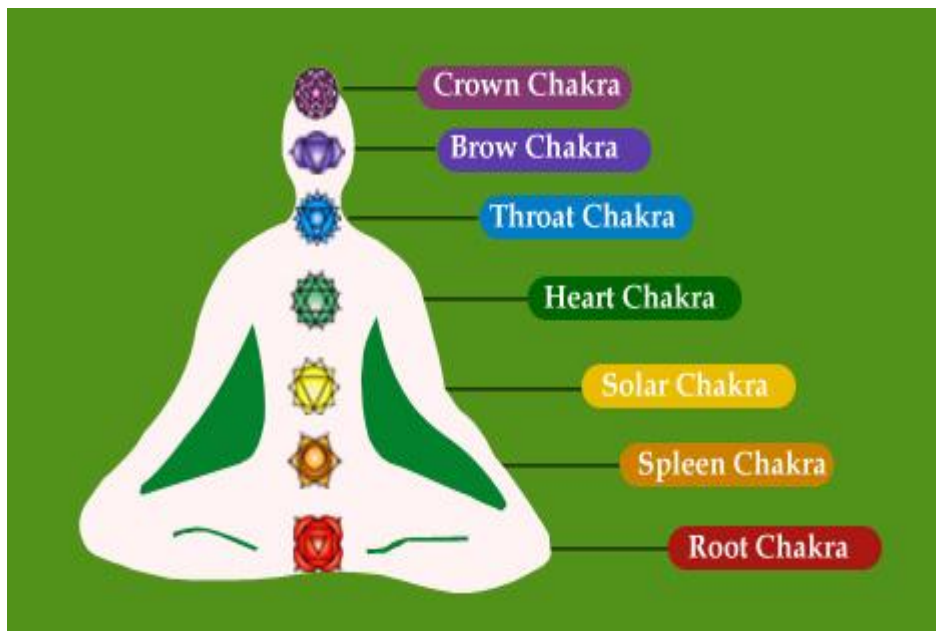
Frustrado, maníaco depresivo, migrañas, poder no realizado

Estos gráficos se pueden usar como guía de donde poner los cristales. De todas formas no significa que sean el todo y el fin de la curación con cristales. Como casi en todas las Técnicas de sanación, la intuición juega un papel muy importante. Si tienes un sentimiento que algo es distinto a este gráfico, sin duda, sigue este sentimiento. La curación con cristales es divertida y espiritualmente satisfactoria.

El Chakra de la Corona

El Chakra de la Corona representa nuestra capacidad de estar completamente conectado espiritualmente. Se encuentra en la parte superior de la cabeza. Se conecta a la belleza interior, belleza exterior, y nuestra conexión con la pura felicidad y bienaventuranza.

Para sanar el Chakra de la Corona, intentar la meditación y la limpieza de la cabeza a través del ejercicio cardiovascular. El aire limpio, sol, y un sentido de ayuda calma.



Balancing the Seven Chakras

I would like to take this opportunity to teach you how to balance each of your seven main chakras, and I would like to help you become a Radiant Being of Purity in all seven rays.

Each chakra has a different frequency of color that it corresponds to radiate through the petals of the chakra. The chakra that has the fewest petals is the base chakra, with four petals. Therefore, this chakra has the purpose of maintaining the balance of the Pyramid of Life, which has four sides corresponding to the nature of the foundation of the Being of God.

El número cuatro puede verse en la naturaleza como la tierra física, el aire, el agua del océano, y el fuego. En su Cuerpo-Templo, también tienen el fundamento de la naturaleza del cuatro en sus cuatro cuerpos inferiores: su cuerpo físico, su cuerpo mental, sus sentimientos o su cuerpo emocional y su espíritu o cuerpo etérico.

En adición al cuatro físico en la naturaleza y su cuerpo-templo, existe el cuatro de los aspectos de Dios como ISIS Padre Madre. De la unión del Padre- Madre en la Materia nace la conciencia Crística. De la unión del Padre y el Hijo en Espíritu, El Espíritu Santo entra al templo preparado. Padre, Madre, Hijo y Espíritu Santo se vuelven la cuadratura del círculo, el círculo de Uno se vuelve cuatro. La cuadratura del círculo se logra a través del balance de los cuatro juntos como Uno.

Cuando buscas balancear este chakra, debes entender esta base en Espíritu y Materia y saber que eres ambos Espíritu y Materia en ti mismo. Padre y Espíritu Santo están en Espíritu y Madre e Hijo están en la Materia. Para poder limpiar este chakra y permitirle que gire, debes de balancear tu naturaleza dual y saber que vives en el mundo físico pero que eres un Ser Espiritual. Por lo tanto si tú vives en el mundo, y participas en las cosas de este mundo en detrimento del Espíritu, encontrarás imbalances y desequilibrios en este chakra.

Si vives en el Espíritu en detrimento del cuerpo físico, también tendrás desequilibrios en este chakra. Encuentra el balance en todas las cosas y tendrás a este chakra girando con un ritmo de 4/4. Recuerda también que ciertas prácticas en el mundo interrumpirán ese ritmo, más notablemente los ritmos del mundo que fueron creados por los caídos para eliminar a la Madre y al Hijo. Aléjense lo más que puedan de estos ritmos. Cuando entran en contacto con estos ritmos ustedes deben proteger su chakra e inmediatamente hacer un llamado para detener la muerte y la espiral de destrucción del ritmo discordante que está siendo irradiado hacia el plano físico.

Como ya lo saben, otras civilizaciones se han alzado y caído, y algunas debido a la espiral de muerte y destrucción de estos ritmos de la muerte y el infierno. Su mundo no está exento de la destrucción del sonido discordante que algunos llaman música, causando que las espirales de desintegración se afiancen, aunque en la tierra hay muchos lugares sobre el planeta en donde este ritmo de muerte no ha penetrado. Éstas áreas aún así no están libres de los efectos dañinos, ya que el cuerpo terrestre es uno.

El siguiente paso es limpiar el chakra del Alma. Para poder crear un giro en este chakra debe de haber plenitud en el alma. Muchos de ustedes han trabajado continuamente en la integración de los fragmentos de su alma y no tienen mucho trabajo por hacer en esta área. Pero para aquellos quienes recién están comenzando en el sendero deben buscar ayuda profesional para lidiar con sus asuntos y problemas del alma que se han manifestado al haber vivido varias vidas sobre este planeta. Estas fragmentaciones del alma son debido a traumas y otras decisiones que no están alineadas con la Voluntad de Dios.

El chakra del Plexo Solar es el lugar de la paz. Por lo tanto, balancear este chakra requiere la superación en paz a la oposición a toda la paz. Aquello que es anti-paz es la ira, odio, miedo y duda, así como cualquier emoción que provenga de estos estados de conciencia en el desequilibrio del elemento agua el cual corresponde a la Madre.

El chakra del corazón es el lugar del Amor de Dios. Si tienes desequilibrios en este chakra también tendrás algo de ira. Las maldescripciones en el corazón también incluyen la falta de perdón con la pérdida del amor por el Ser. Cuando eres desconectado del Ser/Siendo no tienes voluntad para vivir, aunque es posible que puedas existir. La voluntad de vivir es el amor de Ser Más.

El chakra de la garganta es el centro de poder, pero no del poder humano, sino el Poder de Dios en la comunicación. Cuando usas el chakra de la garganta para pronunciar palabras de crítica o condenación, de juicio o culpa, no tendrás el balance necesario para girar y transformar la oscuridad que está prevalente en los malos usos del poder en el mundo.

El chakra del tercer ojo es el centro de la Visión de Dios. Por lo tanto, cuando ves a los otros como menos de lo que ellos son en Dios, estás manteniendo imágenes negativas de su Ser. Esto es magia negra y una perversión del concepto immaculado. Cuando mantienes una imagen negativa de alguien, sin importar la oscuridad en la que estén atrapados, los estás viendo en una forma impía, contribuyendo a su oscuridad. Esta es una maldificación del poder de la Visión de Dios.

El chakra de la coronilla es la sabiduría de la verdadera iluminación. Las maldificaciones que detienen el giro de este chakra son la ignorancia y la superioridad mental donde crees que tu sabiduría mundana es la sabiduría de Dios. Para poder limpiar este chakra debes dejar atrás la inteligencia del mundo y el sentido de que todo lo que necesitas está en este mundo y darte cuenta de que la Sabiduría de Dios no es de este mundo. Darte cuenta de que la verdadera iluminación viene desde el corazón elevado hacia la plena compasión de la Luz del Buddha, siendo una con el corazón compasivo de la Madre. Por lo tanto, la Madre y el Buddha son uno, la sabiduría más elevada conocida en la Materia.

Ahora ya tienen un poco de entendimiento de que cada chakra tiene maldificaciones que se requiere que sean purificadas de ese chakra. Cuando has hecho el trabajo de encarar cada reto en la purificación de ese chakra, tendrás un chakra balanceado que girará y distribuirá luz.

Ahora que tienen la Luz en los chakras, pueden dirigirse a sus actividades diarias en una nueva luz. Cuando encaren los retos alrededor de ustedes, donde se les requiere que escojan la Luz o la oscuridad, ustedes sabrán que son responsables de elevar esa Luz. Sentirán que tienen el poder de cambiar al mundo debido a que ven el problema, saben que es una maldificación de la Luz entonces lo toman en sus chakras y permiten que se transforma en Luz.

Los Siete Chakras **UBICACIÓN, NOMBRE, COLORES VIBRATORIOS,** **SONIDOS, APERTURA Y CIERRE-**



Los Siete Chakras

De acuerdo con Kundalini Yoga, chakra es un centro de prana ó energía.

Los chakras son los centros de energía del cuerpo sutil o forma sutil, es decir, del mundo anímico o psíquico al que la tradición hindú da el nombre de sukshma sharira y linga sharira.

Dicha forma sutil se halla situada, según la ciencia sagrada hindú, entre la forma grosera o corporal y el plano físico o cuerpo propiamente dicho- y la forma causal o cuerpo causal (karana sharira), que pertenece al plano de lo espiritual y trascendente. haciendo de intermediaria entre ambas.

Se les suele designar también como centros pránicos,órganos sutiles o núcleos psíquicos.

La palabra sánscrita chakra quiere decir disco o rueda, y alude a la forma circular de estos centros de fuerza psíquica, que reciben también el nombre de padma o loto, por su semejanza con la flor. Si bien la palabra se deriva de una palabra sánscrita que significa "rueda", una traducción mejor sería "hacer girar la rueda". Si se pudiera ver los chakras, se vería cada chakra primario como un vórtice girando o como ruedas de energía, girando hacia el interior desde la parte delantera de su cuerpo hacia el punto central de ese chakra en Kundalini y luego girando hacia el exterior desde el mismo punto de la espalda.

(Palabra en sánscrito "chakra", "rueda" "disco" o la traducción literal de "el símbolo del círculo o rueda de los centros de la energía")

Los vedas utilizaron este término para denominar los centros energéticos del cuerpo humano.

Para distintas las escuelas de yoga, existen diferentes números de chakras primarios, ó principales, para el yoga tibetano, existen sólo 5, mientras que en otra, puede haber 9 chakras.

El consenso general, ha establecido, teóricamente 7 chakras principales.

Los siete chakras principales y varios otros secundarios se corresponden con los puntos (meridianos) de acupuntura, que comienzan en la base de la espina dorsal y terminan en la parte superior de la cabeza.

Cada uno de ellos se asocia con alguna de las glándulas endocrinas dentro del cuerpo físico.

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 (shushukma).

Como se mencionó anteriormente, hay 7, de los cuales 6 chakras son puntos de partida. El séptimo es el punto de destino, que se llama Sahasrara representado por un loto de 1000 pétalos .

Cada chakra o padma está formado por una serie de pétalos que, agrupados en torno al núcleo central y cerrados en el hombre ordinario, han de abrirse para permitir que el centro de fuerza interior pueda desarrollar toda su potencia de forma adecuada.

Sobre cada uno de estos pétalos aparece escrita una letra del alfabeto sánscrito, formando todas las letras juntas el mantra o fórmula mágica despertadora del chakra en cuestión.

Los chakras se hallan situados de forma jerárquica y en línea vertical uno sobre otro. a lo largo de la columna vertebral, constituyendo así una especie de eje del mundo anímico del ser humano.

Cada chakra tiene un determinado número de pétalos, un color peculiar, un animal simbólico que lo representa y una pareja divina que lo preside. En su interior lleva también inscrita una figura geométrica que expresa su naturaleza, dentro de la cual figura una letra del alfabeto sánscrito, que indica el mantra-semilla que es la clave secreta de su poder.

Cada chakra guarda una precisa correspondencia con un órgano de percepción o un sentido específico (lo que en terminología sánscrita se conoce como jnani-indriya), así como con un órgano de acción (karma-índya).

Como órganos del mundo sutil, escapan a la percepción de los sentidos corporales. pero pueden ser visualizados por la mirada interior y mediante las adecuadas técnicas de meditación yóguica. Cada uno lleva asociada una determinada tendencia o característica psicológica. lo que permite establecer una tipología de los seres humanos según el chakra que predomine en la vida y estructura personal de cada individuo.

La meditación sobre un chakra concreto abre la vía a la obtención de los siddhis o poderes vinculados al mismo.

Los siete chakras principales son, por orden jerárquico de inferior a superior: Muladhara, Svadhistana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna y Sahasrara.

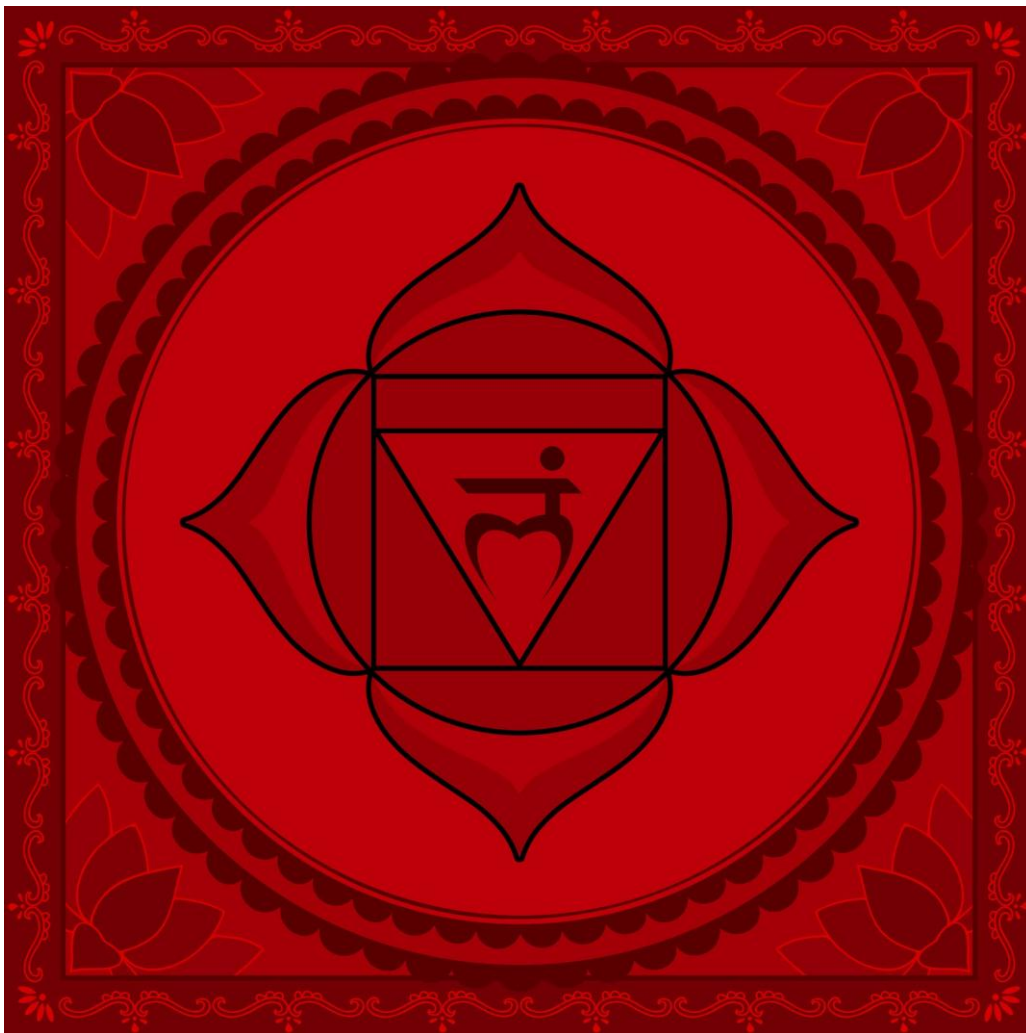


El primero (mula raíz: adhara = base o soporte) está situado en la base de la columna vertebral, entre el orificio anal y los órganos genitales.

Es de color amarillo y tiene cuatro pétalos rojos.

Su elemento es la tierra, su animal simbólico el elefante y su figura geométrica el cuadrado, símbolo de la tierra en todas las tradiciones.

Su karma-indriya es el ano y su inaindriya la nariz, el sentido del olfato.



En su interior hay un triángulo invertido, símbolo de la potencia femenina, en el que duerme enroscada sobre sí misma la serpiente Kundalini, manifestación de la Shakti o poder divino latente en el fondo del ser humano.

La Kundalinî o el poder de la serpiente

La Kundalinî o el poder de la serpiente es una concentración de energías divinas y primordiales cuyo despertar es la raíz y corazón del Yoga.

Antes de que la interpretación de la Biblia dotara a la serpiente de calificativos maléficos, en la antigüedad se veía en ella encarnadas a la fuerzas vitales y originales siniestras que podían ser creadoras y/o destructoras.

Pero sólo el hinduismo entiende que su despertar produce un éxtasis o estado de conciencia superior.



Ahora que ya conocemos los chakras entenderemos mejor el significado de la Kundalinî.

Así pues, la serpiente tiene su base en el primer chakra (Mûlâdhâra) enrollada tres veces y media, cinco u ocho veces alrededor de él.

Y allí se encuentra dormida normalmente de modo que tras obtener la apertura de los chakras puede ser despertada con técnicas de hatha-yoga, agrupadas bajo el nombre de Kundalinî-yoga.

La finalidad del yoga Kundalinî es por tanto despertar a la serpiente y desenroscarla dirigiéndola hasta el séptimo chakra para unir cuerpo y espíritu en un intento de integrar los dos principios normalmente opuestos de sexualidad y espiritualidad, fusionando sus energías dentro de un cuerpo humano individual.

Así en términos tántricos estos principios serían shiva (el principio masculino) y shakti (el principio femenino).

La principal técnica para despertar a la serpiente está basada en el Prana, fuente de toda energía, vitalidad y poder que existe en forma de fluido en la atmósfera y que está presente en todo ser vivo.

Y la técnica concreta utiliza el prânâyâma que es la técnica que permite dominar y dirigir la respiración hacia los puntos vitales del cuerpo.

Para realizar un prânâyâma correcto existen cuatro requisitos.

El primero es un lugar adecuado, preferiblemente fresco y tranquilo.

El segundo es el momento adecuado, idealmente las horas que preceden al alba.

El tercero es una dieta específica así como una posición adecuada donde el cuerpo ha de estar sentado y erguido con las manos sobre las rodillas y los ojos cerrados.

Y el cuarto es que los canales de energía (nadis) por los cuales la respiración se introduce y se expulsa estén puros mediante unos procesos denominados shodana.

El Prana por lo tanto circula a través de estos canales situados por todo nuestro cuerpo astral denominados nadis.

Para el recorrido de la Kundalinî nos interesan tres nadis fundamentales.

El sushummâ que corresponde al trayecto de la médula espinal en la columna vertebral.

Y el idâ y pingalâ que se enroscan entorno al primero como las dos culebras del Caduceo de Mercurio.

De modo que tras adoptar una posición especial y detener la mente concentrándose en un punto entre las cejas, y controlando el equilibrio entre los canales de respiración idâ y pingalâ se crea un calor interior que despierta la Kundalinî.

Así es dirigida hacia arriba y a medida que sus anillos se despliegan se van abriendo unas "puertas" para permitir el acceso al canal central (sushummâ).

En ese momento el resto del cuerpo debe entonces desvitalizarse desviando el prana de los dos canales hacia el sushummâ.

Cuando por fin la serpiente se alza se abren todos los chakras y una llama desciende para unirse a la serpiente que se eleva hacia el Sahasrâra chakra hasta ser absorbida por él.

En ese momento nuestra conciencia individual se une a la conciencia universal y penetra en un estado de bienaventuranza y liberación final.

Pero la tendencia general del mortal que logra despertar a la serpiente es que la Kundalinî no permanezca mucho tiempo en este último chakra volviendo otra vez por el sushummâ hacia el primer chakra para enroscarse de nuevo y volver al estado de ensueño.

Sólo el verdadero iluminado es capaz de despertarla cuando quiera y cuantas veces quiera, y hay que decir que muy pocos yoguis logran grandes resultados, pues muchos se pasan toda su vida intentando conseguir al menos un instante de la Kundalinî despierta.

La práctica concreta y explícita de la Kundalinî no se enseña así como así, son prácticas que se transmiten a alumnos adelantados y sólo debe practicarse bajo la dirección de un yogui experto, pues se considera que así como la serpiente puede resultar enormemente gratificante también es un arma poderosa y peligrosa si no se utiliza o practica del modo adecuado.

LOS CHAKRAS 2 A 7

El chakra Svadhistana (sva = propio; addhista = lugar o puesto) es el centro psíquico sexual y se encuentra enclavado en la raíz de los genitales.

Tiene seis pétalos de color rojo vivo que brotan de un círculo central blanco.

Su elemento es el agua, y la forma geométrica que lo representa es el creciente lunar .

El animal sobre el que cabalga la fuerza de este chakra es el cocodrilo, reptil acuático por excelencia.

Tiene como karma-indriya los órganos genitales, y como jnana-indriya la lengua, el sentido del gusto.

El chakra Manipura ("ciudad de la joya": mani = joya; pura = ciudad) es el centro epigástrico, enclavado en la región lumbar, a la altura del ombligo.

Su núcleo es de color rojo y aparece rodeado por diez pétalos de color azul.

Su elemento propio es el fuego.

La figura geométrica que lo sintetiza es el triángulo invertido.

El órgano de los sentidos con el que se corresponde es la vista, y el órgano activo los pies.

El chakra Anahata ("intacto") es el centro cardíaco, y se halla localizado en la zona del corazón.

Tiene doce pétalos de color rojo púrpura y un núcleo de tonalidad ahumada.

Su elemento propio es el aire y su animal emblemático el antílope, símbolo de la ligereza del viento.

El jnana-indriya que le corresponde es el tacto y su karma-indriya el pene.

Tiene como figura geométrica el Hexágono o estrella de seis puntas, síntesis de dos triángulos, equivalente al Sello de Salomón de la tradición hebrea.

Su jnana-indriya es la piel, el tacto, y su karma-indriya las manos.

El chakra Visuddha (que significa "puro") es el centro laríngeo y se halla situado a la altura de la garganta.

Tiene dieciséis pétalos y es de color blanco vivo y brillante.

Su elemento propio es el éter y su animal emblemático, el elefante blanco.

Le corresponde como jnana-indriya el oído y como karma-indriya la boca, concretamente la lengua, en cuanto órgano del habla.

Tiene como figura geométrica el círculo

El chakra Ajna ("mando" y "penetración intuitiva") es el centro frontal, situado entre los dos ojos.

Es incoloro, con dos pétalos bañados de luz.

No tiene elemento que le corresponda, aunque según algunos textos éste no sería otro que el "elemento supremo" (Mahat-rarva).

No tiene tampoco montura o animal simbólico, pues se dice que cabalga únicamente sobre el sonido.

Su figura geométrica es el círculo, en cuyo interior está escrita la sílaba sagrada orn.

Tiene como órgano de percepción la facultad intuitiva y como órgano activo el cerebro.

Por último, y como culminación de todo el conjunto, tenemos el chakra Sahasrara, situado en lo alto de la cabeza, cuyo nombre significa "de los mil pétalos".

El Sahasrara es a veces considerado como un centro que está por encima de los chakras, ya que su naturaleza es espiritual, lo que quiere decir que rebasa el plano de lo psíquico y lo puramente fenoménico.

A través de él, el hombre comunica con el plano de lo trascendente.

Su forma difiere por completo de los demás padmas o chakras, pues es un loto en posición invertida, con mil pequeños pétalos luminosos.

Tiene el color de la luz solar y su forma geométrica es el triángulo con el vértice hacia arriba, lo que viene a indicar la orientación propia de este chakra, que es justamente la de la vertical ascendente.

En su interior hay un orificio llamado Shunya, "el vacío", en el que resplandece la luz suprema, que no tiene forma alguna.

Los elementos distintivos de cada chakra permiten ya intuir cuáles son las propiedades de cada uno, así como los poderes que confiere el despertar y potenciar su acción.

Conexión de cada ciclo en la anatomía del cuerpo humano

Aquí se da una breve descripción de la conexión de cada ciclo en la anatomía del cuerpo humano

El primer ciclo, (chakra) es Mooladhar situado en la mitad inferior de la médula espinal (canal central de la médula espinal) en esta parte del perineo, se encuentra en la zona entre el ano y la zona genital.

En el chakra Mooladhar, los haces nerviosos eléctricos aparecen como energía en la forma de remolinos ciclónicos. Los científicos nos dicen que hay un promedio de 1 millón de voltios de electricidad en nuestro cuerpo / cm de presión.

Asimismo, es ésta la energía eléctrica la que se sitúa en el chakra Mooladhar y su principal función es la reproducción y entrega.

Kundalini Shakti (Poder de la Serpiente Divina) con 3 ½ vueltas sobre sí misma duerme aquí, en el chakra raíz Mooladhar.

La imagen es la de una flor de loto de cuatro pétalos, símbolos de la alegría final, el placer natural, el éxtasis y son el epítome de heroísmo.

Aquí Shabda Brahman (el sonido) que emana de la vibración y la palabra, es esta "Lum", mantra del ciclo y el olor, al elemento tierra.



Siguiendo por la médula espinal (Merudand) Svadishthan es el ciclo siguiente en el camino hacia arriba. Se encuentra 4 dedos por encima del chakra Mooladhar en el hipogastrio. Está hecha de manojos de nervios espinales y ganglio simpático en red que se encuentran a ambos lados de la columna vertebral. Es intrínseca a la glándula suprarrenal y segrega la hormona suprarrenal. Cuando se activa, también activa la capacidad para superar obstáculos. Su función

principal es la emisión. Sin embargo, cuando se despierta aumenta la fuerza y el poder. El letargo, la pereza, la incredulidad, como todos los trastornos mentales, disciplina, etc son destruidas. Aquí hay un loto de seis pétalos. El mantra es "Vum". El ciclo es líquido y su elemento es agua.

El tercer ciclo es Manipur. Físicamente, se encuentra en el ombligo, es decir, en la región lumbar. Aquí, se forma el plexo solar por las múltiples uniones del ganglio simpático y haces del nervio vago. La glándula del páncreas combinado que produce enzimas diferentes de hormonas. Cuando este ciclo se activa, es un poder dinámico que aumenta la fuerza de voluntad. Su función principal es ayudar a la digestión. Cuenta con una flor de loto de 10 pétalos en el ombligo. El mantra es "ron". Es Tanmantra (visual) y su elemento es el fuego. Si se lo activa, el elemento fuego se enciende y por lo tanto lo ayuda a moverse hacia arriba.

Anahat es el cuarto chakra se encuentra detrás del corazón. Aquí los ganglios de la cadena simpática, la médula espinal y el nervio vago, se unen para formar una red más cohesionada y convertirse en el suministro de energía a la zona del corazón. El loto tiene 12 pétalos. La fuente de energía del latido raíz está aquí. También se conoce como el centro de las emociones sensibles, las habilidades artísticas, la experiencia extática y fuente de sentimientos delicados. Cuando se activa, se desarrolla un corazón de generoso servicio, la espiritualidad y la persistencia del mundo del espíritu donde todo buen sentimiento abunda. El timo se combina a la misma. Su función principal es la fuerza vital (prana) usada acertadamente. El mantra de este ciclo es "Yama". El Brahman Shabda o Naad Anaahat (sonido divino) es el punto focal y su elemento es el aire.

Vishudhi, el quinto chakra forma un círculo alrededor del cuello. Y las glándulas faríngeas y laríngeas se combinan a los ciclos Vishudhi y se encuentran detrás de la glándula tiroides.

Se vincula a la capacidad extrasensorial para activar el ciclo que afecta a la mente subconsciente y emocional centro de este círculo "silencioso" del área del cerebro llamada la mitad derecha activa.

Aquí tiene 16 pétalos de loto, y su mantra es "nosotros."

La ronda final pasa por el sexto chakra Ajna, cuyo mantra es "Om" y la mente su elemento

Es la asociación de dos pétalos, la hipófisis y la glándula pineal. Estas glándulas se encuentran en el punto focal entre las cejas y controlan todas las funciones corporales. Cuando se activa, se abrió nuestro sexto sentido. El sistema límbico y el hipotálamo se activa, todas las cubiertas del cerebro están abiertas. El alma individual es capaz de unirse con el alma cósmica (Dios).

Sahasrara es la última estación del viaje, de la cápsula interior del despertar de la gran kundalini y activa el sistema reticular que está presente en el cerebro en la zona central. Emite miles de chispas por eso se llama Sahasrara ó "realidad".

Sahasrara es el Polo Norte a la que se ha llegado a la última realidad del alma cósmica para unirse con el placer. La activación de Sahasrara es un medio para activar los centros de la materia gris del cerebro.

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 que entre la 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.

Cuarto chakra: amor y despertar

El chakra del corazón está regido por el elemento aire.

A diferencia de los otros elementos, al aire no lo ves, su influencia es sutil.

Por el aire despliegas tus emociones y cultivas la compasión y la capacidad de amar.



Su símbolo es una estrella de seis puntas formada por dos triángulos, uno apuntando hacia arriba y el otro hacia abajo, que representa en el cuerpo el punto de equilibrio entre el flujo de la energía hacia el cielo y hacia la tierra. Los tres chakras inferiores contienen la capacidad de cultivar la destreza sobre los impulsos.

Cuando se equilibra y se abre el cuarto chakra, llegas al verdadero primer nivel de la conciencia autorreflexiva, desde donde puedes verte a ti mismo a través de los ojos de los otros y entiendes que los demás son tan importantes como tú.

En los primeros tres chakras estás regido por el "yo", en el cuarto empiezas a tener sentido de "nosotros".

Cuando tienes dominio sobre tus pasiones, desde los tres primeros chakras, puedes dirigir esas pasiones hacia los otros.

Sientes compasión. ("com" es lo mismo que "con", "con-pasión".)

Actuar la compasión significa actuar con hábitos, sentimientos y voluntad en bien de lo más amplio de ti mismo.

Cuando se te abre chakra del corazón, se transforma tu relación con todos tus sentimientos.

Comúnmente hay una confusión respecto a que sólo se puede sentir desde el cuarto chakra. No es así, tienes capacidad de sentir desde todos los chakras, pero es a partir del cuarto que sientes esos sentimientos.

Sabes cuáles son tus sentimientos y puedes dirigirlos.

Casi todos pueden amar y sentir fuertes impulsos y pasiones unos por otros, pero actuar desde el cuarto chakra es dar forma a la pasión para cumplir con los compromisos y obligaciones del amor, entregarse a todo amor como se entrega una madre al bien de su hijo(a).



El chakra del corazón rige las sensaciones sutiles y la capacidad de tocar, el tacto.

Decimos que cuando alguien habla desde su corazón, "nos toca", nos llega a la esencia misma.

Sus funciones también determinan el sentido de los límites.

Se relaciona con el funcionamiento del sistema inmune, la glándula del timo y el bombeo del corazón.

Nos da inequívocas "corazonadas".

Nos hace saber quiénes somos y qué queremos en las relaciones.

¿El otro debe estar conmigo o no?

Esta persona o esta situación, ¿me toca a mí vivirla o no?

Cuando funciona bien, actúa como un sistema inmune, te advierte cuando algo es extraño y necesita ser examinado antes de aceptarlo, sabe cuando algo tiene afinidad contigo, con tu organismo, y puede entrar en tu cuerpo.

Sabes cómo y cuándo y cuánto dejar entrar a alguien a tu vida, cómo armonizar todas tus relaciones.

Este es entonces el chakra de las relaciones.

Si está sobreactivado, necesitarás necesitar demasiada simpatía.

Si está subactivado, serás dependiente de los demás y estarás confundido respecto al sentido de ti mismo.

Sólo desde la mente neutral valorarás compasivamente a los otros tanto como a ti mismo.

Uno de los sonidos más usados para estimular el cuarto chakra es Hum (jum) que significa "nosotros".

El mantra Hume hum brahm hum (jumi, jum, bram, jum) abre el cuarto chakra y su relación con el quinto.

Es un mantra para equilibrar el poder y significa "nosotros somos nosotros, nosotros somos el Infinito".

El cuarto chakra se llama anahata: es el sonido del encuentro de dos cosas sin fricción, sin golpe, y es inaudible, que sólo con amor se escucha.

En el chakra del corazón no hay conflicto: el cielo y la tierra se juntan en equilibrio, lo interno y lo externo se unen en acción fluida y espontánea.

Al recitar un mantra desde el centro del corazón, en repetición mental, sintonizas tu mente con el universo entero que vibra el sonido en el centro umbilical.

Sólo tienes que sumergirte en él.

También estimulas el cuarto chakra con el uso del prana.

Cualquier bloqueo en el diafragma o en el mecanismo de respiración, lo afecta profundamente. Su más poderoso estímulo es la respiración en todo tipo de pranayamas.



Se asocia con los colores verde y rosa.

La comunicación desde este chakra siempre incluye a los otros tanto como a ti mismo. Entonces hablas con dulzura, compasión y empatía.

A diferencia de la comunicación desde el quinto chakra, que es muy directa, la comunicación desde el cuarto chakra no por ser dulce es necesariamente indirecta, ya que dirás la verdad pero sabrás tomar en cuenta completamente a quien recibe la comunicación.

Cuando hablas desde este chakra con tu pareja les das a ambos la sensación de estar totalmente presente uno en el otro.

Es la base de la intimidad real.

No es cierto que al comunicarte desde este chakra sólo puedes ser dulce y puedes eludir los retos difíciles.

No es una caricatura de felicidad hueca.

El chakra del corazón te infunde una gran fuerza, un gran poder de convicción para expresar cualquier sentimiento y contextualizar lo que dices.

Yogui Bhanan advierte que cuando dices una verdad con miedo, es una mentira; este es un comentario sobre el chakra del corazón, pues hablar con verdad y amabilidad es el distintivo del cuarto chakra