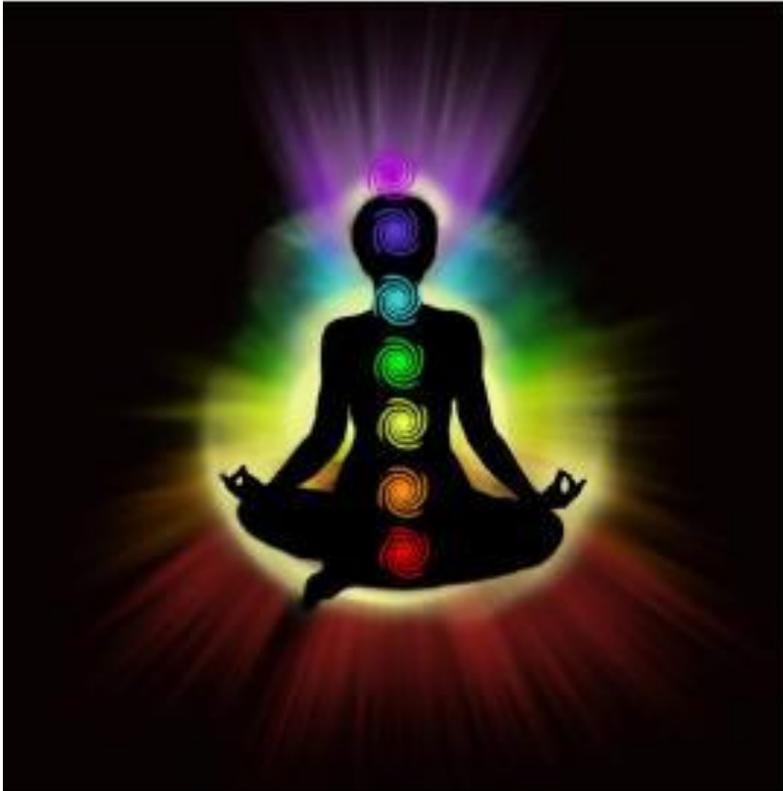


# Los 7 chakras y consejos sobre como activarlos

Publicado en mayo 20, 2013 de [CienciaEspiritu](#)



1. PRIMER CHAKRA (CHAKRA RAÍZ – MULADAHRA):  
**COLOR:** Rojo.

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

**CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:**

- Sentimiento de desarraigo.
- Miedo a enfrentarse con la vida diaria.
- Sentimientos de culpa.
- Timidez.
- Falta de concentración.
- Despiste (ser distraído).
- Desconfianza.
- Dificultad para decir que no.
- Excesivo apego a las posesiones o bienes materiales.

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

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

- Confiar en nuestro cuerpo y mimar a nuestro niño interior.

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

**COLOR:** Naranja.

**ALIMENTOS:** Líquidos.

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

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

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

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

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

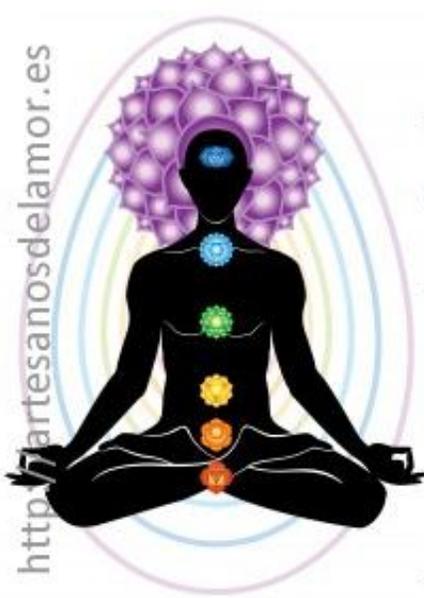
**COLOR:** Amarillo.

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

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

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

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



http://artesanosdelamor.es

	7 Sahasrara (Corona) <b>yo soy</b>
	6 Ajñá (Tercer ojo) <b>yo comprendo</b>
	5 Vishuda (Garganta) <b>yo hablo</b>
	4 Anahata (Corazón) <b>yo amo</b>
	3 Manipura (Plexo solar) <b>yo puedo</b>
	2 Swadishthana (Sacro) <b>yo deseo</b>
	1 Muladhara (Raíz) <b>yo tengo</b>

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

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

COLOR: Rosa o verde.

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

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

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

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

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

- Si odias a alguien, deja de hacerlo y envíale amorosamente tu perdón y tu amor.

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

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

**ALIMENTOS:** Frutas.

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

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

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

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

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

**COLOR:** Violeta.

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

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

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

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

- Masajear los ojos con los párpados cerrados y las cejas utilizando las yemas de los dedos.
- Masajear circularmente las sienes y alrededor de los ojos.
- Visualizar formas geométricas simples.
- Meditar con el símbolo ANTAHKARANA.
- Realizar meditaciones guiadas.

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

**COLOR:** Blanco y oro.

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

**CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:**

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

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

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

**SONIDOS PARA ACTIVAR LAS CHAKRAS**

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

Share this:

[Facebook318](#)

[Correo electrónico](#)

[Imprimir](#)

Me gusta:



Me gusta

**Acerca de CienciayEspiritu**

"El que sabe debe. Y el que no hace lo que debe crea karma" Maxima tibetana.

[Ver todas las entradas por CienciayEspiritu →](#)

Esta entrada fue publicada en [Matrix conciencia](#). Guarda el [enlace permanente](#).

← Harvard elimina la leche y demás lácteos de la dieta saludable

Video de animación sobre los últimos 4 millones de años que el hombre lleva comiendo sobre la tierra. →

**3 Respuestas a *Los 7 chakras y consejos sobre como activarlos***



[Carlos Andrade Valve](#) dice:

[mayo 21, 2013 a las 1:52 am](#)

!!! ESTIMADOS TODOS !!!

Lean con atención : Es PELIGROSO activar circulación de energía si no se esta

preparado e informado. ( ¿ ok.?)

Hace muuuchos siglos a la energia se le llama prana chi qui ying yang magnetismo universal ,od, ob, libido , universion , etc. Hubo un genio austriaco que primero estudio fisica .Luego medicina, luego continuo con psiquiatria, fue alumno de S. Freud descubridor inventor , laboratorista, astronomico , filantropo , meteorologo , y regalo tanto, ( a EE.UU, a Einstein, a La marina de EE.UU que fue encarcelado y el juez que lo sentencia,ordena quemar sus libros ,sus inventos , y prohíbe las re-ediciones En 1991 un seguidor de el, ( psiquiatra italiano Federico Navarro) dijo en conferencia publica que duro 2 1/2 horas : “estan establecidos por la ciencia 7 “anillos energeticos ” en el cuerpo humano. ( digo yo “en animales tambien pero es otro aspecto del tema energia “) Sigue el psiquiatra: “Por alguna causa fisica, mental, emocional y/o psiquica

se producen bloqueos energeticos. Se les llama “corazas musculares” . y ANTES DE CUALQUIER TIPO de terapia (fisica mental cirugia fisioterapia, quimicas, etc etc. SE DEBERA HACER RECIRCULAR LA ENERGIA EN EL PACIENTE. De lo contrario , la enfermedad volvera manifestandose DE OTRA FORMA. Esto se hace con 10 ejercicios cotidianos en mas o menos 5 minutos . ( sic ) Deberan hacerse en determinado ordon ,pues para algunas personas puede resultar PELIGROSO. Esto es lo conocido y comprobado. ¿ y van a meterse a despertar los “chakras ( situados en el mismo lugar de las corazas musculares y / O glandulas endocrinas sin desbloquear los anillos energeticos primero ? Lo considero un GRAN DESATINO .

” [los4charruas@yahoo.com.mx](mailto:los4charruas@yahoo.com.mx) ” Respetuosamente don Carlos chau

[Inicia sesión para responder](#)



[Carlos Andrade Valve](#) dice:

[mayo 21, 2013 a las 1:57 am](#)

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

[Inicia sesión para responder](#)



[Ernest Lafon](#) dice:

[mayo 23, 2013 a las 8:09 pm](#)

muy bien explicado

[Inicia sesión para responder](#)

**“Tuyo es solo aquello que puedas llevarte mas alla de la muerte, lo demás es todo prestado”.**



**Vigila tus pensamientos, porque serán palabras. Vigila tus palabras, porque serán actos. Vigila tus actos, porque serán hábitos. Vigila tus hábitos, porque serán tu carácter. Vigila tu carácter, porque será tu destino. FRANK OUTLAW**

