

## Los 7 chakras, qué son y cuál es su significado

Conocer los centros psíquicos para la transformación personal.

El cuerpo tiene conciencia localizada en los siete centros psíquicos llamados chakras. La meditación centrada en ellos mejora los distintos aspectos de la vida.

Los chakras son los centros psíquicos del cuerpo que rigen distintos aspectos de la vida. Desde el cóccix hasta la coronilla, están distribuidos en los plexos, redes formadas por varios filamentos nerviosos y vasculares entrelazados. Interconectados entre sí, no se trata de puntos fijos, sino de centros donde la energía está en actividad en forma permanente. **Cuando la energía en un chakra gira en sentido contrario a las agujas del reloj se dice que el chakra está cerrado, y ocasiona dificultades y bloqueos en las áreas de la vida regidas por ese chakra.**

A través de la introspección y la meditación sobre los **chakras se intenta mantener el flujo ascendente de la energía desde el chakra base o Muladhara, para sanar la enfermedad y matener la salud física, incrementar el conocimiento de uno mismo, mejorar la propia vida en sus distintos aspectos y lograr una evolución espiritual que aporte paz mental y serenidad.**

**La energía de los chakras puede purificarse, y desbloquearse mediante la respiración y la meditación, utilizando vibración, sonido o imágenes para activarla.** En una clase de yoga o una sesión de shiatsu o de reiki se equilibra la energía de los chakras.



### **Muladhara, primer chakra**

Muladhara significa "**fundación**". Ubicado en el **plexo pélvico**, entre el ano y los genitales, su nombre alude al nacimiento en un triple sentido: nacimiento físico, manifestación de la conciencia única en forma humana (conciencia de la divinidad del hombre) y morada de kundalini, la "serpiente" en reposo en la base de la columna que es la fuerza de la energía. La conducta de los niños está motivada por el primer chakra, búsqueda de satisfacer las necesidades básicas: sueño, alimento, abrigo, seguridad, echar raíces, establecer las leyes de su mundo, aprender a regular la satisfacción de sus necesidades. Se trata del nacimiento, la supervivencia física, el conocimiento del mundo físico que los rodea y de su identidad en él. Por eso, una persona motivada por el primer chakra está centrada en sí misma.

### **Svadhithana, segundo chakra**

Su nombre significa "**el lugar donde mora el ser**", y está ubicado en el **plexo hipogástrico**, en la zona genital. La procreación, la familia y la fantasía tienen sus motivaciones en este chakra, donde también comienza la inspiración de crear. La conducta típica del segundo chakra es la de un preadolescente: imaginación, socialización, deseo de sensaciones físicas y fantasías mentales. Entra en acción la sensualidad mientras la persona evoluciona hacia una nueva conciencia del cuerpo físico.

### **Manipura, tercer chakra**

Ubicado en el **plexo solar (en el ombligo)**, su nombre significa "**la ciudad de las gemas**". Los aspectos de este chakra son la visión, la forma, el color y el ego. La conducta en el tercer chakra se corresponde con la de un adolescente. La motivación de la energía en este chakra impulsa a la persona a construir su identidad en el mundo, a desarrollar su ego, a obtener reconocimiento y poder personal.

### **Anahata, cuarto chakra**

Su nombre significa "**el no golpeado**" y está ubicado a la altura del **corazón, en el plexo cardíaco**. El aspecto clave de este chakra es lograr el equilibrio entre los tres chakras que hay por arriba y los tres que hay por debajo. En la primera juventud se vibra con el chakra Anahata, tomando conciencia del karma y de los aspectos de la propia vida. Aquí, la persona se vuelve dueña de sí misma, gana sabiduría y fuerza interior, se equilibran la energía femenina y masculina. Quien está centrado en el cuarto chakra ha logrado evolucionar más allá de las limitaciones de su entorno, controlando sus perturbaciones emocionales.

### **Vishuddha, quinto chakra**

Ubicado en el **plexo de la carótida, a la altura de la garganta**, su nombre significa "**puro**". Quien mediante la meditación entra en el quinto chakra se convierte en el dueño de todo su ser y dejan de ser una perturbación las distracciones del mundo, los sentidos y la mente. En este chakra se busca el verdadero conocimiento y conduce al nacimiento del ser humano al estado divino, ya que encarna la conciencia cósmica.

### **Ajna, sexto chakra**

Es el **tercer ojo, ubicado en el entrecejo, en el plexo medular**, que representa la conciencia. Su nombre significa "**autoridad, mando, poder ilimitado**". Quien medita sobre el sexto chakra elimina su impureza y entra en la séptima puerta, Soma. En este estado, el yogui controla su mente y su respiración, por lo que alcanza la realización, al salir de la dualidad en la que queda atrapada la conciencia humana y unirse a la conciencia divina.

### **Soma, séptimo chakra**

Su nombre **significa "néctar, la luna"**, y es la conexión con la conciencia cósmica. **Ubicado en la coronilla**, en este chakra se produce la integración de la personalidad con todos los aspectos de la vida (física, emocional, mental) y de la espiritualidad.

*Son los órganos del cuerpo energético, realizan una gran cantidad de trabajos.*

*Sin ellos estaríamos muertos.*

---

**-Raíz:** cualidades materiales, cuerpo saludable, pan de cada día, casa donde vivir, cumplir cometidos en la tierra aunque sea difícil. Riñones, glándulas suprarrenales, columna vertebral.

**-Sacro:** sexualidad, vitalidad y creatividad. Órganos sexuales.

**-Plexo solar:** sentimientos y el ego, este es importante para evitar la pérdida y contaminación de la energía vital. Páncreas, estómago, hígado, vesícula, metabolismo hidratos de carbono.

**-Corazón:** elabora los sentimientos de amor, pena, odio. Cuando florece con el amor el aura se expande. Si el aura se llena de negatividad este chakra la transforma en positiva. Glándula timo

( inmunidad ), corazón, sangre y circulación.

**-Garganta:** domina la comunicación, se bloquea al reprimir sentimientos y pensamientos que queremos expresar por la boca. Tiroides, garganta, voz, tráquea, pulmones, esófago.

**-Entrecejo:** gobierna nuestros procesos mentales, procesos cognitivos y clarividencia. Glándula hipófisis, ojos, cerebro, sistema nervioso.

**-Corona:** conexión con el cosmos, nos conecta también a tierra. Glándula pineal, ojos, cerebro.

**-Chakra de los pies: secundarios, nos conectan con la tierra, absorben la energía vital de la tierra y descargan energía impura.**

---



## La respiración

Aunque parezca insólito, **los seres humanos por lo general, no respiramos de manera correcta**, aunque esta sea una de las actividades vitales de nuestro organismo. **La respiración habitual es torácica**, es decir que inhalamos el aire y **este llega hasta el tórax y regresa**. Es una respiración incompleta, agitada, y angustiada, (la forma más exagerada de este tipo de respiración se da en un ataque de llanto que provoca sacudidas o cuando suspiramos)

**En realidad, la inspiración debe dirigir el aire hasta el abdomen y expandir nuestras costillas. De esta forma tendremos mayor control y mejoraremos nuestra salud, ya que permitiremos que el organismo se libere de toxinas.**

**Propongo que practique un ejercicio de respiración sencillo que los ayudara en el camino hacia la apertura de los chakras.** La técnica se denomina **pranayama**, y consiste en ejercicios de respiración profunda para alcanzar el prana (energía vital). **Cuando la respiración es profunda, y pausada, se relaja nuestro cuerpo y nuestro cuerpo nos prepara para comunicarnos con nuestros centros de energía vital;**

- 1 Ponga las manos suavemente sobre su abdomen,
- 2 Inhale profunda y lentamente por la nariz, dirija el aire hacia su abdomen y sienta como se hincha,
- 3 Exhale por la nariz, con el mismo ritmo y permita que el abdomen se contraiga,

**Puede hacer este ejercicio durante 5 minutos**, tratando de profundizar cada vez más la respiración. Además del reciente ejercicio, usted puede hacer un ejercicio para “sentir” los chakras, aunque necesitara la ayuda de otra persona.

**Lo que debe tener presente es que esta es una práctica espiritual y no un juego.** Por eso, tanto usted como su acompañante deben concentrarse y **realizar ejercicios de respiración antes de comenzar.** **También es recomendable ducharse previamente para aumentar el campo aurico.** Para sentir los chakras, coloque las palmas de sus manos a unos diez centímetros del cuerpo de su amigo y sin tocarlo desplácelas desde la posición del chakra raíz hasta el chakra corona. Sienta la energía de cada zona, las temperaturas, las vibraciones. Al finalizar agite las manos hacia abajo para desprenderse de las energías de su amigo e intercambien los roles.

## La Alimentación

La energía vital entra en nuestro cuerpo a través de los chakras pero también a través del aire y de los alimentos que ingerimos. Por eso, es importante una alimentación sana, basada exclusivamente en el consumo de alimentos naturales.

Si consume los vegetales de todos los colores correspondientes a los chakras, será otra influencia más que contribuirá a mantenerlos equilibrados.

---