

LOS SIETE CHAKRAS DEL CUERPO HUMANO



Los Chakras son centros de energía localizados en nuestro cuerpo, desde el cóccix hasta la coronilla. Tenemos siete puntos energéticos y cada uno controla diversos aspectos de nuestra vida, pasando por lo material, espiritual, físico y mental.

Podríamos ver a los Chakras como el mapa de nuestro mundo interior, representan de manera activa la relación con uno mismo y la forma como experimentamos la vida.

La misma energía que fluye a través de tu vida, es la que fluye dentro de ti, los Chakras interactúan con esta fuerza universal y van formando los diversos aspectos de tu vida.

En cada entrega de nuestra revista incluiremos toda la información sobre un chakra correspondiente, con su localización para que puedas equilibrarlo y armonizarlo, conociendo la función de cada uno de nuestros Chakras.

Al aprender a manejar nuestra energía estamos al mismo tiempo manejando nuestra vida exterior. Y lo más importante, estaremos construyendo cambios con plena conciencia de las cosas.

Es necesario trabajar con cada Chakra en orden, empezando por el primero, ya que por ejemplo, si el primer Chakra no está equilibrado, esto va a repercutir en que el sexto manifieste experiencias diferentes y no podremos equilibrarlo.

La vida es energía y por lo tanto los Chakras están relacionados con la energía. Los Chakras actúan almacenando y transmitiendo la energía universal y cada uno de nuestros Chakras interactúan con el campo electromagnético de energía y la transforman en la energía que sostiene nuestras vidas.

Es importante mantener la energía de nuestros chakras equilibrada. Para ello existen diferentes métodos: la cromoterapia, la gemoterapia, aromaterapia, etc, etc.

En los sucesivos números de Mistika iremos completando los sucesivos chakras y ofreciendo el tratamiento para armonizar cada uno de ellos.

A continuación ilustraremos cada Chakra :

Chakra	Nombre	Ubicación	Elemento	Color	Piedras	Aromas	Música	Mantra	M
1	Muladhara	Base columna vertebral	Aire	Rojo brillante	Granate, hematites, rubí	Rosa, jazmín, clavo, sándalo	Sonidos de la naturaleza o primitivo con tambores	Iam	Cu an
2	Swadhisthana	Area sacra-púbica	Agua	Naranja brillante	Ambar, piedra de luna, topacio dorado	Bergamota, vainilla y almendra amarga	Sonidos de agua o música fluida y sedante	Yam	Me haci pl
3	Manipura	Plexo Solar	Fuego	Amarillo	Ambar, oro, pirita	Limón, lavanda y romero	Reposada y de tiempo uniforme	Ram	Tn roj e
4	Anahata	En medio del pecho	Aire	Verde	Cuarzo rosa, esmeralda	Rosa, Menta, almuizcle	Sagrada	Yam	Est seis i
5	Vissudha	Garganta	Eter	Azul celeste	Lapislázuli, aguamarina y turquesa	Mirra, lila y Eucalipto	Cantada	Ham	C f
6	Ajna	Entrecejo	Luz	Azul índigo o violeta	Zafiro, amatista, Cuarzo	Lavanda, menta y jazmín	Del despertar de la conciencia	Om	Punt
7	Sahasrara	Tope de la Cabeza	Pensamiento	Blanco, dorado o violeta	diamante, amatista, cuarzo	Loto	Silencio	M	Ru mil

¿Cómo lograr el equilibrio?

Es evidente que no podemos saber cuando hemos logrado el equilibrio si no lo conocemos, si no lo experimentamos, a continuación ofrecemos un ejercicio para experimentar las sensaciones que debes percibir al encontrar el equilibrio. El propósito de este ejercicio es vivir el placer, la seguridad, el amor, el poder, etc. como si lo estuviéramos viviendo, de esta manera conoceremos las sensaciones que esto produce.

Ejercicio:

En una posición cómoda imagina o recuerda una situación donde experimentaste una tranquilidad perfecta. Imagina el escenario en tu mente.

Imagina una escena en donde puedas sentirte en armonía con toda la vida.

Ahora siente esa experiencia, aquí y ahora. Has que la emoción sea una experiencia presente que tu puedas sentir. Es entonces cuando experimentas el Chakra del corazón.

Este ejercicio lo puedes hacer con cada uno de los Chakras, y entrar en los sentimientos de seguridad, poder o creatividad, o cualquiera de los otros.

Al entrar dentro de la experiencia en el tiempo presente, estás activando el Chakra y esencialmente estás experimentando la energía del Chakra despertado, en lugar de alcanzarla.

Una vez que hayamos encontrado el punto de equilibrio en cada Chakra, y en nuestro centro, nos podemos ir de lleno al estudio de cada Chakra de manera individual,

MULADHARA

1er. Chakra



:: 1er. Chakra: El Instinto de Supervivencia ::



El primer Chakra se encuentra bajando por la columna vertebral, justo en la base del cóccix. Es la raíz del ser, la conexión más profunda de tu cuerpo con la tierra. Con este Chakra podemos asociar el instinto animal que todo ser humano lleva, el instinto de supervivencia. Es ahí dónde se cubren las necesidades básicas, primarias. Representa nuestra condición material, y el sexo como reproducción y preservación de la especie únicamente.

Es en esta etapa en donde nosotros debemos atender a nuestra naturaleza animal y partiendo de ahí buscar nuestro equilibrio. ¿Te sientes a bien en el sitio dónde vives? ¿En el empleo que tienes?. Si observamos a los animales, nos daremos cuenta que cada uno de ellos tiene un hábitat diferente y un estilo de vida diferente, y ello va acorde con su forma de ser, por lo tanto hay un buen nivel de desarrollo y evolución. Si nosotros no estamos en el sitio adecuado, y vamos en contra de lo que somos y deseamos, esta lucha constante hará que nuestra energía permanezca en estado de desequilibrio. Una buena manera de mantener el equilibrio de nuestro primer Chakra es teniendo contacto con la naturaleza, a veces basta con integrar a nuestra casa una planta o adoptar un árbol.

Desequilibrios en el Primer Chakra

La señal clave que nos indicará cuando nuestro Chakra esté en desequilibrio será la inseguridad. Si nosotros sentimos que no tenemos suficientes recursos para cubrir nuestras necesidades económicas, ropa, casa, comida.. etc. entonces crearemos un sentimiento de inseguridad y actuaremos guiándonos por él. Al entrar en este juego estaremos creando más armas de inseguridad y de inestabilidad haciéndose una cadena interminable. Nuestros desequilibrios externos provienen de nuestro desequilibrio interno y no al revés, y es de adentro hacia fuera como se pueden cambiar las cosas.

Ejercicios para mantener el equilibrio

1. Si quieres empezar de manera inmediata puedes practicar el ejercicio de "Visualización de la madre tierra", con él te conectarás justamente a la energía de la tierra expandiéndola a través de tu cuerpo.
2. Otra opción son los deportes que van directamente al primer Chakra y son aquellos en los que se desempeñan con mucha competencia, riesgo y esfuerzo físico, por ejemplo, el boxeo, el fútbol, las carreras de autos, el paracaidismo, etc.
3. La postura del árbol que ya vimos anteriormente, también te puede ayudar a equilibrar, puedes practicar otras como alguna postura de un guerrero o en defensa para activar el poder de tu naturaleza animal.
4. Busca el contacto con la naturaleza y siéntete en conexión con ella, tomando conciencia que tus raíces provienen de la misma fuerza vital que ella posee.
5. Llénate de energía con el color rojo, visualiza su poder y vitalidad que corre a través tuyo. puedes vestirme de rojo, y llevar contigo un granate o un rubí, ahí mismo puedes sintonizarte con ese color de mil maneras, esto te ayudará a equilibrarte con la pasión.

Es muy importante subrayar que el vivir con el patrón del miedo obstaculiza totalmente nuestra vida.

Tenemos que tenerlo "en espera" para que cuando sea necesario salga y nos defienda. Sin la presencia del miedo podemos liberar nuestra conciencia y podremos concentrarnos en cosas mucho más agradables.

Visualización de la Madre Tierra

Nuestra Madre Tierra representa el amor maternal, es ella quien vela por nosotros y nos acoge con gran amor. Tenemos que despertar nuestra conciencia y aceptar que los cuatro elementos de la Tierra están dentro de nosotros, y en la medida en que armonizamos nuestro interior, nos armonizamos con ella. El siguiente ejercicio nos ayudará a integrarnos con nuestra Madre Tierra, aprovechando su energía y todos sus dones:

Sentado, respira profundamente, relaja tus músculos, en especial los puntos donde existe tensión. Ahora fija tu atención en el suelo, siente su apoyo... visualiza como se conecta con la Tierra... Visualiza la energía que conecta la base de tu columna vertebral con el centro de la Tierra. Percibe la luz dorada que desde allí va subiendo y atraviesa toda tu columna hasta salir por la coronilla de la cabeza... Lleva ahora la atención a la cima de la cabeza, percibe que se abre y penetra una radiante luz blanca que viene de lo Alto... el alimento del Cosmos recorre todo el cuerpo... impregnándolo... llenándolo de esa luz que limpia y renueva toda tu energía... concentra tu atención en esta luz y ve como sale por los dedos de tus manos... las plantas de tus pies... y la base de tu columna vertebral... observa como se lleva todos tus males, trasladándolos al centro de la Tierra... al llegar ahí son transformados en una nueva luz dorada que regresa a ti con la energía nueva, renovada...

Cuando finalices el ejercicio, incorpórate nuevamente con suavidad, disfruta de este momento de paz y tranquilidad.

:: 2do chakra: Nuestra sensibilidad ::



Al profundizar en el segundo chakra vamos a adentrarnos en el mundo emocional. En este chakra se guarda la información de todos aquellos recuerdos de heridas emocionales, y por eso hay que prestarle mucha atención. El segundo chakra también tiene una inmensa energía que cuando está equilibrada se transforma en creativa, pero si hay desequilibrio puede ser destructiva (emociones como ira, violencia, agresividad, las adicciones, etc.) No hay que confundir emoción y sentimiento con amor.

En el segundo chakra hablamos de las emociones más mundanas y menos espirituales.

Es importante tener en cuenta que este chakra trata el tema de la sexualidad y por ello es muy interesante profundizar en tus ideas al respecto de ello. Si este chakra está desequilibrado, surgen ideas como que el sexo es algo pecaminoso, quizás seas incapaz de verte desnudo o de tocarte el cuerpo. Es posible que sexualmente no seas muy activo o quizás 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 y recuerda que ambos extremos son síntomas de un chakra bloqueado probablemente por algún trauma emocional.

Actos como las violaciones hacen que la víctima cierre prácticamente para siempre su segundo chakra. Además el conflicto entre sexos radica en este chakra. Quizás no soportes a las mujeres o a los hombres, quizás 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?, quizás seas incapaz de abrazar a tus padres o a tus amigos. Te dicen que pareces un ser frío y sin emociones. Aprendiste quizás a reprimir la emotividad sobre todo si eres varón 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.

Enganches al segundo chakra



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 quizás estés demasiado interesado por conseguir sexo y te hayas unido a una pareja donde la única base que los 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 a través de nuestro segundo chakra.

Ejercicios para el chakra swadhisthana

A continuación te proponemos varios ejercicios para que elijas aquellos con los que te sientas más cómodo. Puedes hacerlos cuantas veces quieras e incluso combinarlos entre sí. Te recomendamos tener un diario personal donde anotar los resultados de los ejercicios para poder reflexionar sobre ellos cuando quieras en función de lo que hemos explicado sobre el 2º chakra.

Cromoterapia: La cromoterapia es curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Consigue una cartulina u hoja de color naranja brillante y obsérvala detenidamente durante unos minutos (no más de 5 para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina presta mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello anótalo 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. Debes conseguir una de las piedras del segundo chakra que podrás ver en la ficha. Después tomala 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. Recuerda 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.

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 vaaaaaammmmmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día.

Aromaterapia: La aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo es ideal aprovechar las esencias e inciensos de cada chakra. En la ficha puedes ver los 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.

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. Pueden ser sonidos acuáticos a 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 (movimientos de caderas y cintura).

Limpiando la energía del Segundo Chakra

Busca un lugar cómodo, tranquilo y has algunas respiraciones profundas para relajarte. Mantén tus ojos cerrados... Con cada inhalación de energía visualiza una luz blanca entrando en tu cuerpo a través de la cima de tu cabeza... Sigue esta luz hasta llegar hasta la parte inferior de tu columna... Siente como esa energía se acumula en la base de tu columna mientras aguantas la respiración...

Con cada exhalación, visualiza la energía viajando de vuelta por la columna... A medida que pasa a través de cada Chakra, visualiza la energía haciéndose más oscura ya que está limpiando las impurezas... Observa como sale por tu cabeza... se ha transformado en un color turbio y oscuro... Repite este proceso varias veces, y con cada intento, ve tu energía convirtiéndose en una emanación más clara y más limpia desde el Chakra de la coronilla.

De nuevo respira el rayo de luz blanca hasta la base de la columna vertebral...

Sigue la energía que sube hasta el siguiente Chakra, localizado justo encima del pubis... Visualiza la energía volviéndose de un color anaranjado profundo...

Mientras te bañas en este color, permítete tener la sensación de vitalidad y vigor...

Reconócete como alguien magnético y también reconoce que puedes atraer todo lo que necesitas... Siente como se despierta tu sexualidad a medida que tus cinco sentidos se sienten vivos y cuando exhales, envía esta energía magnética al mundo exterior.

Reflexiona sobre todos los sentimientos, sensaciones, recuerdos, miedos, etc, etc que vayan surgiendo con las distintas terapias y anótalo todo. Relaciónalo con la explicación que te hemos dado sobre el segundo chakra. Intenta encontrar en tu interior aquello que está bloqueado, y poco a poco límpialo y equilíbralo realizando y practicando los ejercicios sugeridos.

Te deseamos éxitos, y esperamos poder ayudarte



:: 3er. chakra: Nuestro poder y energía ::



El Tercer Chakra es el autodomínio, la autodeterminación y la restricción. Es nuestra decisión, es la forma en la que nos dirigimos con firmeza y energía convencidos de lo que queremos. Aquí nos reconocemos a nosotros mismos y reconocemos nuestra fuerza y nuestro poder, marcamos nuestros límites, sabemos decir que si cuando lo queremos, y también sabemos decir que no cuando así lo deseamos, con absoluta convicción sin culpas y sin afán de "pisar" a nadie.

El discernimiento es la característica de este Chakra, aquí están nuestra ética y nuestro código moral. Es autoconocernos y discernir hasta donde podemos llegar para conseguir nuestras metas y después actuar.

Aquí tienes una ficha técnica con datos para trabajar los ejercicios de este chakra.

- * 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

Las personas que se empeñan en ser el centro de atención, 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 son aquellos individuos manipuladores que siempre se empeñan en que todo vaya como ellos quieren y que incluso chantajean a su entorno psicológicamente si no consiguen lo que quieren. Son personas egoístas que quieren que todo gire entorno a sus deseos. El problema es que la mayoría de las veces no somos conscientes de que podemos estar ejerciendo un control excesivo sobre las personas que nos rodean.

Igualmente, un tercer chakra desequilibrado, también se encuentra en las personas que se dejan dominar por todos, que no tienen confianza en si mismas, que se sienten débiles y desvalidas, que no saben decir que no, que hacen todo aquello que le imponen incluso sabiendo que les puede dañar, etc. Nos vamos al otro extremo: el

de un ser dominado por su entorno.

En conclusión, cuando este chakra está equilibrado somos individuos con confianza en nosotros mismos, con capacidad de desarrollar lo que nos propongamos, con mucha voluntad, con un manejo equilibrado del control, y dispuestos a utilizar nuestra energía libremente 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 por el cual nos dejamos controlar y dominar por alguien 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, el cual 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 reviertas.

Ejercicios Para El Chakra Manipura

A continuación te proponemos varios ejercicios naturaleza para que elijas los que te gusten o te queden más cómodos. Puedes repetirlos cuantas veces quieras, y combinarlos entre si. En los números anteriores recomendamos tener un diario o libreta personal, para i anotando los resultados de los ejercicios cada vez que los realizas. Sensaciones en el cuerpo, imágenes, recuerdos que surjan en tu mente, todo sirve para reflexionar y relacionar con lo que hemos dicho anteriormente sobre el Tercer Chakra.

Cromoterapia: Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Consigue una cartulina u hoja de color amarillo y obsérvala detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina debes prestar atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc.

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 . Después tómalas en tu mano izquierda y cierra la mano. Visualiza cómo una energía amarilla sale de la piedra que tienes 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.

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.

Aromaterapia: la aromaterapia es la curación a través de los aromas. 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.

Musicoterapia: la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata que durante 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.

Posturas:

- Parado, con las piernas abiertas y los brazos extendidos paralelos al piso, girar de un lado hacia el otro lentamente torsionando la cintura.
- Sentado, inhalar y exhalar abdominalmente, al propio ritmo.

Meditación Para El Tercer Chakra: Dar Y Recibir

En el universo hay una ley primordial en la que se nos enseña el necesario equilibrio entre el gesto dar y el gesto de recibir. Esta meditación se basa en el movimiento de nuestros brazos. A través del movimiento que explicamos podrás descubrir si tu dar y recibir está equilibrado o si más bien sucede que recibes más de lo que das o das más de lo que recibes. Así podrás mejorar este flujo de energía en tu vida.

1- Preparativos: busca un lugar tranquilo, enciende una vela y apaga la luz. Siéntate en un lugar muy cómodo, y si te fuera posible procura hacerlo con las piernas cruzadas en la típica posición de meditación. No pongas música.

2- Relajación: ahora intenta relajarte todo lo que puedas. Respira profundamente tres veces. Después comienza a respirar normalmente, pero préstale mucha atención al sonido de tu respiración, a como te llenas de aire y como lo expulsas. Céntrate después de unos instantes en los latidos de tu corazón y vuelve a respirar profundamente tres veces.

3- Gesto de Dar: empezarás la meditación con este gesto. Para ello, debes llevar tus manos al corazón y a partir de ahí llevarlas hacia adelante como si estuvieras entregando un regalo. Termina el gesto haciendo un semicírculo hacia fuera y vuelve a llevarte las manos al corazón. Mientras lo haces debes imaginar que estás entregando tu energía positiva al mundo. Analiza profundamente cómo te sientes, sobre todo si te sientes cómodo al hacer el gesto.

4- Gesto de Recibir: después, cuando lo consideres oportuno y durante otro ratito ejecutarás el gesto de recibir. Para ello vas a realizar el proceso a la inversa, esto quiere decir que deberás hacer con tus brazos como si fueras a abrazar a alguien y terminar con las manos en el corazón. Mientras lo haces imagina que te estás nutriendo de todas las energías positivas de la vida. Analiza profundamente cómo te sientes, sobre todo si te sientes cómodo al hacer el gesto.

5- Dar y Recibir: por último vas a equilibrar las energías porque lo más probable es que descubras que te sientes más cómodo dando o recibiendo. Para ello durante un ratito, hasta que te sientas cómodo con ambos gestos, vas a hacer un gesto de dar y otro de recibir. Así mantendrás tu energía en equilibrio.

Para salir de la meditación no necesitas grandes esfuerzos. Simplemente detén todo movimiento, respira profundamente tres veces y ¡ya está!

Realmente esperamos que poco a poco estés descubriendo y sanando distintos aspectos de tu vida a medida que vamos profundizando en los distintos chakras.

ANAHATA
4to. Chakra



:: 4to Chakra: El Chakra del 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.

Aquí tienes una ficha técnica con algunas características referidas a este chakra:

- * 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

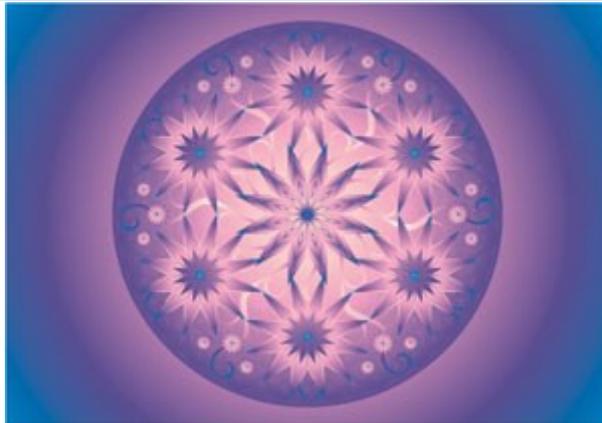
Comenzaremos preguntándote qué es para ti ser una buena persona, tener un gran corazón o ser una bella alma. ¿Eres de los que se entrega al máximo a todas las personas que le rodean, y si es así, te permites que hagan lo mismo contigo? ¿Tienes la idea de que para ser bueno tienes que dar todo lo que tienes? ...Muchas personas confunden la bondad con la ingenuidad.

Piensen 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.

VISSUDHA
5to. Chakra



:: 5to chakra: El Chakra de la comunicación ::



- * 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 guíara. 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? ¿Acostumbras 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. 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 el contrario, 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

AJNA
6to. Chakra



:: 6to chakra: El Chakra del Tercer Ojo ::



- * Significado: Saber
- * Nro. de pétalos: Dos
- * Situación: En el entrecejo
- * Elemento: Luz
- * Animales: Lechuza 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 denomina Tercer Ojo.

Entramos ya en chakras muy espirituales y éste, según algunas creencias, es 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 mente en sí, está bajo el dominio del ajna chakra. Por eso debemos aprender a usarla correctamente, para no desperdiciar todas las capacidades de las que disponemos como 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 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?

