

# LOS SIETE CHAKRAS PRINCIPALES



# CHAKRA DE LA RAIZ

-**LOCALIZACIÓN:** base de la columna (coxis).

-**COLOR:** rojo.

-**ELEMENTO:** Tierra.

-**FUNCIONES:** brinda vitalidad al cuerpo físico. Fuerza Vital, supervivencia, instintos.

-**GLÁNDULAS Y ÓRGANOS RELACIONADOS:** suprarrenales, riñones, columna vertebral, colon, huesos, piernas.

-**GEMAS/MINERALES:** rubí, granate, jaspe rojo, turmalina negra, obsidiana, cuarzo ahumado...

-**ALIMENTOS:** proteínas y frutos rojos.

-**CUALIDADES POSITIVAS:** asuntos del cuerpo material, éxito, dominio del propio cuerpo físico, unión con la Tierra, individualidad, estabilidad, seguridad, calma, salud, valor, paciencia..

-**CUALIDADES NEGATIVAS:** egocentrismo, inseguridad, violencia, ambición, cólera; preocupación excesiva por la supervivencia física, tensión en la espina dorsal, estreñimiento.



Muladhara

# CHAKRA DEL OMBLIGO

- LOCALIZACIÓN: debajo del ombligo.
- COLOR: naranja.
- ELEMENTO: Agua.
- FUNCIONES: procreación, sexualidad, asimilación del alimento, fuerza y vitalidad física.
- GLÁNDULAS Y ÓRGANOS RELACIONADOS: ovarios/testículos, próstata, genitales, bazo, vientre y vejiga.
- GEMAS/MINERALES: coralina, coral, calcita dorada, ámbar, citrino, topacio...
- ALIMENTOS: líquidos, frutas y vegetales anaranjados.
- CUALIDADES POSITIVAS: dar y recibir, emociones, deseo, placer, amor pasional, cambio, movimiento, asimilación de nuevas ideas. Salud, familia, tolerancia, entrega. Trabajar armoniosamente en equipo. .
- CUALIDADES NEGATIVAS: exceso en la comida o en el sexo. Problemas sexuales; confusión, despropósito. Celos, envidia, afán de posesión. Impotencia, problemas uterinos/urinarios.



Swadhisthana

# CHAKRA DEL PLEXO SOLAR



Manipura

- LOCALIZACIÓN:** bajo el pecho y sobre el ombligo.
- COLOR:** amarillo.
- ELEMENTO:** Fuego.
- FUNCIONES:** vitaliza el SNS. Procesos digestivos, metabolismo, emociones.
- GLÁNDULAS Y ÓRGANOS RELACIONADOS:** páncreas, suprarrenales, estómago, hígado, vesícula biliar, sist. nervioso, músculos.
- GEMAS/MINERALES:** citrino, topacio, ámbar, ojo de tigre, calcita dorada, oro..
- ALIMENTOS:** almidones; frutas y vegetales amarillos,
- CUALIDADES POSITIVAS:** voluntad, poder personal, autoridad, energía, autocontrol, iluminación, transformación, humor, risa...
- CUALIDADES NEGATIVAS:** tomar más de lo que uno puede asimilar y utilizar. Excesivo énfasis en el poder y reconocimiento. Ira, miedo, odio. Problemas digestivos.

# CHAKRA DEL CORAZÓN



Anahata

- LOCALIZACIÓN:** centro del pecho.
- COLOR:** verde (color secundario: rosa).
- ELEMENTO:** Aire.
- FUNCIONES:** preservar la fuerza vital del Ser Supremo; energiza la sangre y el cuerpo. Circulación sanguínea.
- GLÁNDULAS Y ÓRGANOS RELACIONADOS:** corazón, timo, sistema circulatorio, brazos, manos, pulmones.
- GEMAS/MINERALES:** esmeralda, turmalina sandía, malaquita, jade, cuarzo rosa, kunzita, rubí...
- ALIMENTOS:** frutas y vegetales verdes.
- CUALIDADES POSITIVAS:** amor incondicional, perdón, compasión, entendimiento, paz, adaptación, franqueza, armonía, satisfacción..
- CUALIDADES NEGATIVAS:** represión del amor, inestabilidad emocional, desequilibrios. Problemas cardíacos y/o circulatorios.

# CHAKRA DE LA GARGANTA



Vishuddha

- LOCALIZACIÓN:** área de la garganta.
- COLOR:** azul cielo.
- ELEMENTO:** Éter.
- FUNCIONES:** habla, sonido, vibración, comunicación.
- GLÁNDULAS Y ÓRGANOS RELACIONADOS:** tiroides, paratiroides, hipotálamo, garganta, boca.
- GEMAS/MINERALES:** turquesa, crisocola, topacio azul, sodalita, aguamarina, azurita...
- ALIMENTOS:** frutas y vegetales púrpuras.
- CUALIDADES POSITIVAS:** poder de la palabra hablada, verdadera comunicación, expresión creativa. Integración, paz, verdad, lealtad, honestidad, gentileza, suavidad..
- CUALIDADES NEGATIVAS:** problemas de comunicación/habla, ignorancia, falta de discernimiento, depresión. Problemas de tiroides.

# CHAKRA DEL ENTRECEJO



Ajna

- LOCALIZACIÓN:** centro de la frente, entrecejo.
- COLOR:** azul oscuro (índigo).
- ELEMENTO:** Luz.
- FUNCIONES:** vitaliza el cerebelo y el SNC. Visión.
- GLÁNDULAS Y ÓRGANOS RELACIONADOS:** glándula pituitaria, ojo izdo., nariz, orejas, ¿glándula pineal?.
- GEMAS/MINERALES:** lapislázuli, azurita, sodalita, cristal de cuarzo, zafiro...
- ALIMENTOS:** frutas y vegetales púrpuras.
- CUALIDADES POSITIVAS:** realización del alma, intuición, discernimiento, imaginación, Clarividencia, concentración, tranquilidad, Sabiduría, devoción, percepción.
- CUALIDADES NEGATIVAS:** falta de concentración, miedo, cinismo, tensión. Cefaleas, problemas oculares, pesadillas.

# CHAKRA DE LA CORONA

-LOCALIZACIÓN: coronilla.

-COLOR: violeta.

-ELEMENTO: Pensamiento/voluntad.

-FUNCIONES: vitaliza el encéfalo.

-GLÁNDULAS Y ÓRGANOS RELACIONADOS: glándula pineal, corteza cerebral, SNC, ojo derecho

-GEMAS/MINERALES: amatista, alejandrina, diamante, fluorita, cuarzo, selenita...

-ALIMENTOS: ayuno.

-CUALIDADES POSITIVAS: unificación del Ser supremos con la personalidad humana; Unidad con el Infinito. Voluntad espiritual, sabiduría divina y entendimiento, inspiración. Idealismo, servicio desinteresado. Percepción.

-CUALIDADES NEGATIVAS: falta de inspiración, confusión, depresión, poca disposición de servir, senilidad.



Sahasrara