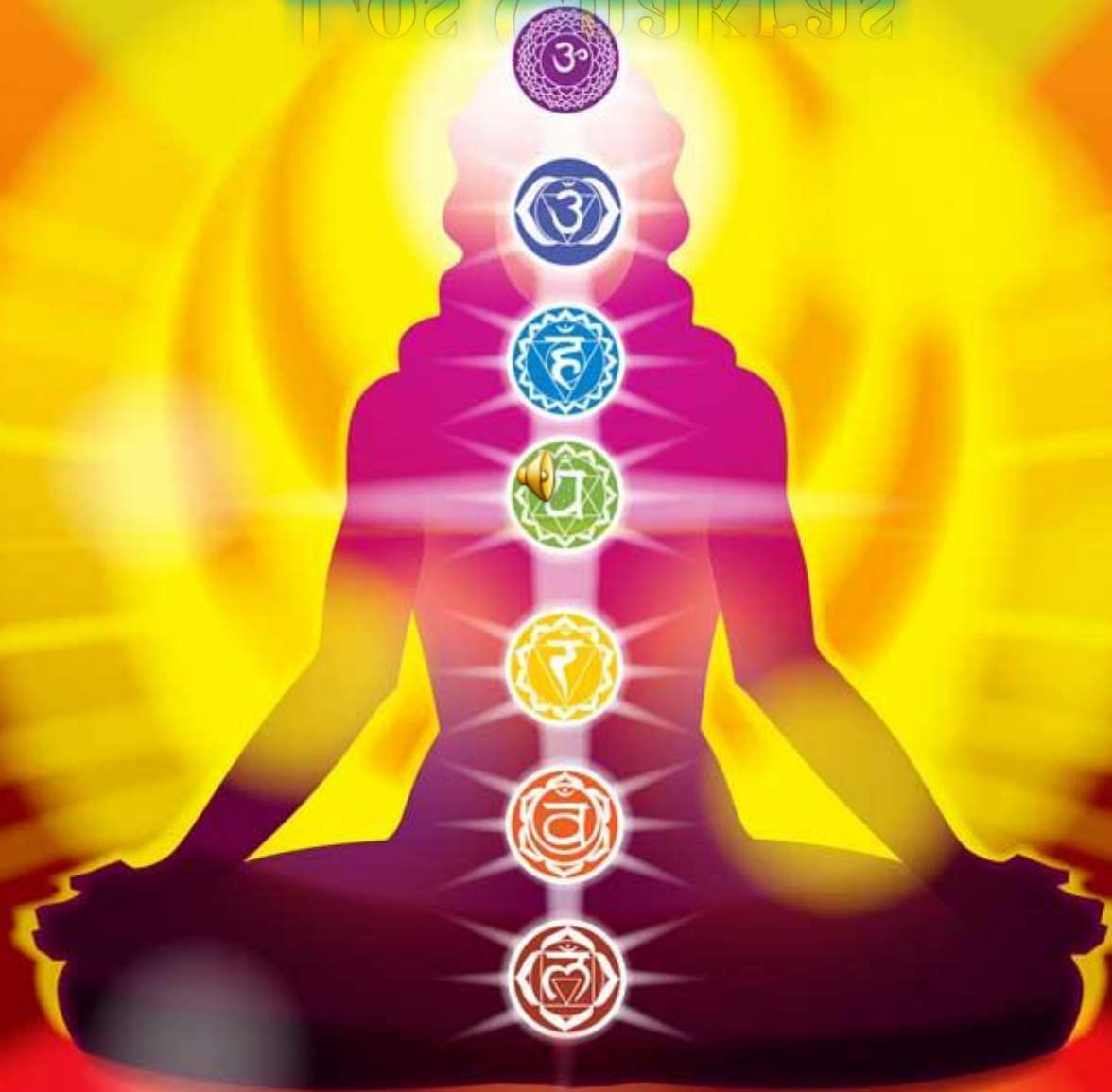


Los Chakras



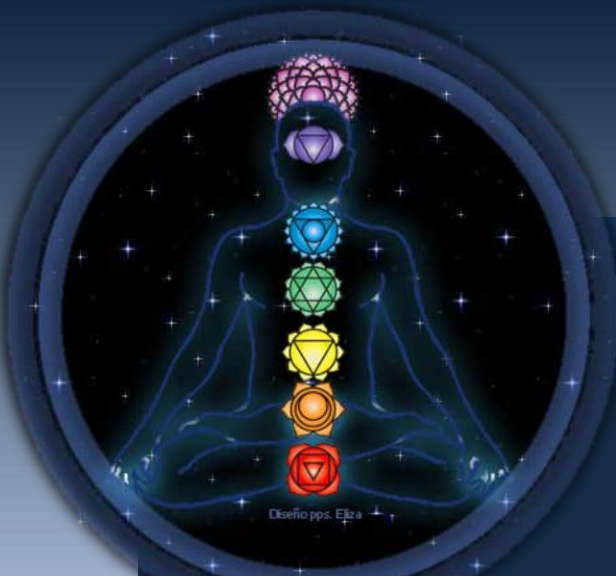
Diseño pps. Eliza



Chakra significa "rueda" en sánscrito. Los vedas utilizaron este término para denominar los centros energéticos del cuerpo humano. Hay siete chakras principales y varios secundarios que corresponden con los puntos de acupuntura. Cada uno de ellos se asocia con alguna de las glándulas endócrinas 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.



Funciones principales de los CHAKRAS

- revitalizar cada cuerpo aural o energético y con ello el cuerpo físico.
- provocar el desarrollo de distintos aspectos de la autoconciencia, pues cada chakra está relacionado con una función psicológica específica.
- transmitir energía entre los niveles aurales ya que cada capa progresiva existe en octavas de frecuencia siempre crecientes.



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.

Un bloqueo en los chakras o que estén cerrados favorecerá los problemas de salud que estén directamente ligados a los órganos o glándulas que rija cada uno de ellos.



PRIMER CHAKRA

**Chakra Raíz o Base (Muladhara)
Ubicado en el perineo, base de la
espina dorsal (coxis)**

Su color, el Rojo



Funciones: supervivencia, vitalidad física, creatividad, abundancia, instintos, autopreservación

Rige los riñones, la vejiga, la espina dorsal, las suprarrenales, la columna vertebral, el colon, las piernas y los huesos.

Si se encuentra bloqueado, convierte a la persona en centrada en sí misma, insegura, violenta, ambiciosa, colérica, demasiado preocupada por la supervivencia física, pérdida de vitalidad o de deseo de vivir... Provoca estreñimiento, tensión en la espina dorsal y puede traer problemas en aquellos órganos que rige.



SEGUNDO CHAKRA
Chakra del Ombligo o Sacro
(Svadisthana)

**Ubicado desde el ombligo hasta el
bajo abdomen (un palmo de la
mano bajo el ombligo).**

Su color, el Anaranjado.



Funciones: Procreación, asimilación de alimento, fuerza y vitalidad física, centro de la energía sexual, centro de las sensaciones y emociones, sexualidad.

Rige los órganos genitales, ovarios, testículos, próstata, bazo, vientre y vejiga.

Si se encuentra bloqueado, trae dificultades sexuales, problemas uterinos y/o urinarios, excesos con la comida o el sexo, además de confusión, celos, envidias, afán de posesión, impotencia.



TERCER CHAKRA

**Chakra del Plexo Solar (Manipura)
Ubicado sobre el ombligo, debajo
del pecho (un palmo de la mano
sobre el ombligo).**

Su color es el Amarillo



Funciones: Centro de poder y sabiduría. Vitaliza el sistema nervioso simpático, procesos digestivos, metabolismo, emociones.

Rige el estómago, hígado, vesícula biliar (sistema digestivo), sistema nervioso y músculos.

Si se encuentra bloqueado, a nivel físico provoca problemas digestivos. Además de que hace a la persona tomar más de lo que puede asimilar y utilizar, entrada en el poder, sentimientos de ira, miedo, odio...



CUARTO CHAKRA
Chakra del Corazón (anahata)
Ubicado en el centro del
pecho.

Su color, el Verde.



Funciones: preserva la fuerza vital del Ser Supremo, da energía a la sangre y al cuerpo físico con la fuerza vital. Circulación de la sangre.

Rige el corazón, timo, sistema circulatorio, brazos, manos y pulmones.


Si se encuentra bloqueado produce la represión del amor, inestabilidad emocional, desequilibrios, además de problemas circulatorios, cardíacos y de aquellos órganos que rige.



**QUINTO CHAKRA
CHAKRA DE LA GARGANTA
(Vishudda)**

Ubicado en el área de la garganta.

Su color es el Azul cielo.



Funciones: Comunicación, expresión, clarividencia, habla, sonido, vibración.

Rige la garganta, los pulmones, tiroides, paratiroides, hipotálamo y la boca.

Si se encuentra bloqueado provoca problemas de comunicación y/o habla. Utilizar mal el conocimiento, ignorancia, falta de discernimiento, depresión, problemas de tiroides así como de los órganos que rige.



SEXTO CHAKRA

CHAKRA DEL TERCER OJO (Ajna)
Ubicado en el centro de la frente,
entre las cejas.

Su color, El Azul oscuro o índigo.



Funciones: Vitaliza el cerebro inferior (cerebelo y sistema nervioso central), la visión, el centro de la intuición, asiento de la voluntad y la clarividencia.

Rige el sistema nervioso simpático, hipotálamo, glándula pituitaria, ojo izquierdo, nariz y orejas.

Si se encuentra bloqueado provoca falta de concentración, miedo, cinismo, tensión, dolores de cabeza, problemas oculares, pesadillas, desligado del mundo.



**SÉPTIMO CHAKRA
CHAKRA DE LA CORONA
(Sahasrara) Ubicado en la
coronilla.**

Su color es el Violeta.



Funciones: vitaliza el encéfalo superior y unifica las actividades espirituales.

Rige el sistema endocrino, glándula pineal, corteza cerebral, sistema nervioso central y el ojo derecho.

Si se encuentra bloqueado, provoca falta de inspiración, confusión, depresión, alineación, poca disposición para servir, senilidad, así como problemas en los órganos que rige.



Mientras leían esta presentación, la música de sanación (audioterapia) que escuchaban se iba incorporando a su campo energético para prepararlos para hacer un ejercicio de desbloqueo de los chakras que es muy sencillo.

- Sentarse con la columna recta en un lugar cómodo y tranquilo
- Hacer tres respiraciones, aspirando por la nariz, expirando por la boca, lento
- Visualizar el lugar que se encuentra el chakra bloqueado
- Visualizar el color de dicho chakra
- Visualizar el color envolviendo el lugar que se encuentra el chakra
- Mantenga la visualización todo el tiempo que puedan
- Este ejercicio se puede hacer cuantas veces lo deseen, la música de esta presentación dura 10 minutos, solo con poner el principio y dejarla sonar, la misma se va a repetir hasta que Uds. salgan de la presentación.

