

Curso TSH



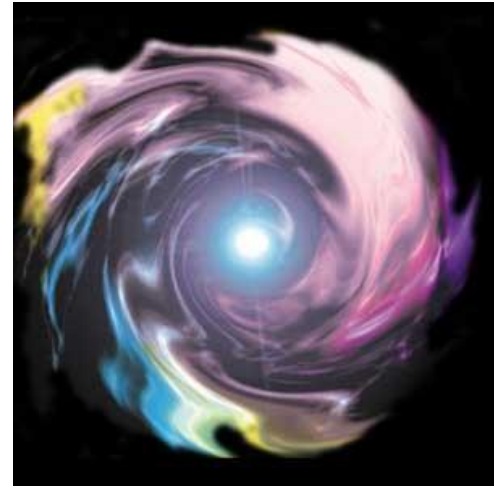
Los Chakras

Los Chakras



La palabra chakra proviene del sánscrito, y quiere decir "**rueda giratoria**".

Un chakra es un vórtice energético cuya misión es **recoger energía**



Visto de frente, tiene forma de rueda.

Visto de perfil, tiene forma de cono.

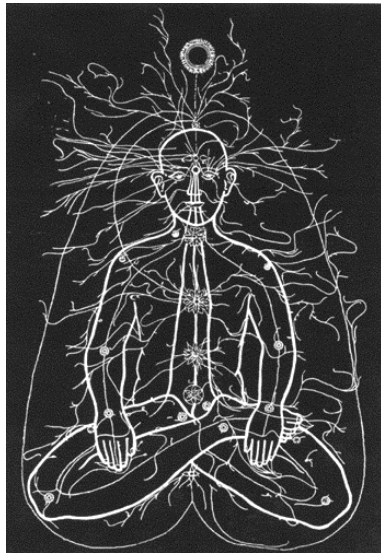
Visualizado con el ojo de la mente, es un movimiento de energía que entra y sale en ondas circulares de un punto concreto.

Cómo se forma un chakra



Del mismo modo que **en el cuerpo físico existen venas o arterias, en el cuerpo energético existe** también el equivalente a estas venas o arterias: reciben el nombre de **NADIS.**

Qué es un Nadi



- Los nadis son circuitos energéticos que **transportan energía vital** a través de nuestro cuerpo energético.
- Cuando **2 ó más nadis se cruzan** en su recorrido, la energía mezclada **forma un chakra**.

• Los chakras también se pueden definir como **captadores de energía**, y cada uno lleva implícito en su naturaleza un aspecto de nuestra conciencia.

Los 7 chakras principales



Según la doctrina del yoga, existen **74 chakras**, siendo **7 los principales**.

- Estos 7 chakras principales representan **7 niveles de conciencia**.
- Cada uno de los 7 chakras principales se vincula con el cuerpo físico desde el plano energético **a través de una glándula**.
- Más allá del plano energético siguen actuando en los **diferentes cuerpos sutiles que conforman el Aura**.
- De los **7 chakras principales, 5 tienen dos expresiones**.





Chakra 1 - Muladhara



- **Significado:** Raíz, fundamento
- **Ubicación:** Perineo (pubis y bajo coxis)
- **Glándula:** Suprarrenales y corticoadrenales
- **Verbo que define:** Tengo
- **Elemento:** tierra
- **Alimentos:** proteínas y carnes
- **Sentido:** olfato
- **Sede:**
 - De lo material
 - De las raíces

Representa:

- **Físicamente:** lo sólido (huesos, dientes, uñas, columna, hueso sacro), piernas.
- **Emocionalmente:** deseo de vivir, identificación con la imagen protectora.
- **Psicológicamente:** lucha, instinto, supervivencia, conservación de la especie.

Conflictos relacionados:

- **Físicos:** Varices, dolores lumbares, tumores recto, anorexia, obesidad, reuma, artritis, estreñimiento.
- **Psíquicos:** Impotencia, inseguridad, depresión.

Términos clave de este chakra:

Lo material / Las raíces / La madre (imagen protectora) / Instinto / Supervivencia / Conservación de la especie.



Chakra 2 - Svadhisthana



- **Significado:** Dulzura, morada del ser
- **Ubicación:** Debajo del ombligo, sobre el coxis
- **Glándula:** Gónadas (testículos, ovarios)
- **Verbo que define:** Siento
- **Elemento:** Agua
- **Alimentos:** Pescado
- **Sentido:** Gusto
- **Sede:**
 - Del placer
 - De la creatividad
 - De la pareja

Representa:

- **Físicamente:** Sistema reproductor, vértebras dorsales inferiores, sangre y linfa, sistema uro-genital, riñones, piel, nervio ciático.
- **Emocionalmente:** Capacidad de entrega, empatía, expresión erótica, creatividad.
- **Psicológicamente:** Expresión creativa, gozo vital, sentimiento de proximidad con la pareja.

Conflictos relacionados:

- **Físicos:** Desórdenes reproductores, tumores, alergias, desórdenes piel, hemorroides, problemas próstata, problemas vejiga, dolor lumbar, diabetes, problemas circulatorios, ciática.
- **Psíquicos:** Ansiedad, impotencia desánimo

Términos clave de este chakra:

La pareja / La creatividad / El placer / Flexibilidad (capacidad de fusión con “el otro”)



Chakra 3 - Manipura



- **Significado:** Gema brillante
- **Ubicación:** Plexo solar
- **Glándula:** Páncreas
- **Verbo que define:** Puedo
- **Elemento:** Fuego
- **Alimentos:** Cereales (trigo, avena, centeno, arroz, maíz) y legumbres
- **Sentido:** Vista
- **Sede:**
 - De la mente inferior
 - Del poder personal y social
 - De la conexión humana

Representa:

•**Físicamente:** Páncreas, estómago, hígado, bazo, vesícula biliar, sistema nervioso y digestivo, vértebras dorsales.

•**Emocionalmente:** Autoestima, extroversión, vida emocional basada en la realidad circundante, identificación social.

•**Psicológicamente:** Lo vinculado con la mente inferior, poder social, creencias sociales, inteligencia.

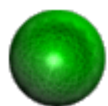
Conflictos relacionados:

-**Físicos:** Diabetes, úlceras gástricas y duodenales, anorexia, bulimia, pancreatitis, problemas de colon, intestino, hepatitis, sobrepeso en la cintura.

-**Psíquicos:** Complejos, arrogancia, egoísmo

Términos clave de este chakra:

Aquello en lo que somos únicos / Acción / Extroversión / Materialismo / Atención a la propia salud / Atención a la propia economía.



Chakra 4 - Anahata



- **Significado:** Indemne. Intacto. Sonido no causado
- **Ubicación:** Centro del pecho, entre los omóplatos
- **Glándula:** Timo. Paraganglios cardíacos
- **Verbo que define:** Amo. Toco
- **Elemento:** Aire
- **Alimentos:** Verduras
- **Sentido:** tacto
- **Sede:**
 - Del amor (+ Amor – Ego)
 - Del equilibrio

Representa:

• **Físicamente:** Corazón, timo, circulación sangre, nervio vago, vértebras torácicas superiores, aparato respiratorio.

• **Emocionalmente:** Amor por todo el género humano, empatía, afectos profundos y trascendentes.

• **Psicológicamente:** Necesidad de compartir, sentimiento de conexión amorosa, fusión o competitividad, pasión.

Conflictos relacionados:

- **Físicos:** Problemas cardíacos, asma, mastitis, neumonías, zona superior de la espalda, hombros.

- **Psíquicos:** Egoísmo, autismo, masoquismo, indiferencia.

Términos clave de este chakra:

Amor (como contraparte del ego) / Equilibrio emocional / Empatía / Trascendencia.



Chakra 5 - Vissudha



- **Significado:** Purificación
- **Ubicación:** Garganta, base del cuello
- **Glándula:** Tiroides y paratiroides
- **Verbo que define:** Hablo. Escucho
- **Elemento:** Éter. Sonido
- **Alimentos:** Frutas
- **Sentido:** Vista
- **Sede:**
 - De la profesión
 - De la telepatía y clarividencia
 - De la vibración y autoexpresión
 - Del canto y la escritura
 - De la escucha y el habla
 - Del sonido y la palabra
 - De la comunicación

Representa:

- **Físicamente:** Tiroides, garganta, nuca, cuello, bronquios, pulmones, boca, nariz, oídos, cervicales.
- **Emocionalmente:** Capacidad de expresión y escucha creativa, de ayuda y creatividad.
- **Psicológicamente:** Creatividad, clarividencia, telepatía, asimilación de las propias experiencias.

Conflictos relacionados:

- **Físicos:** Problemas de tiroides, resfriados, otitis, faringitis, tartamudez, epilepsia.
- **Psíquicos:** Fobia, timidez, tendencia a mentir.

Términos clave de este chakra:

Comunicación (hablada y escrita) / Sonido / Profesión / Telepatía / Asimilación y responsabilidad de las propias experiencias.



Chakra 6 - Ajna



- **Significado:** Saber
- **Ubicación:** Centro de la frente, nuca
- **Glándula:** pituitaria (hipófisis)
- **Verbo que define:** Veo
- **Elemento:** Luz
- **Alimentos:** Agua
- **Sentido:** Pensamiento
- **Sede:**
 - De la mente superior
 - De los conceptos mentales
 - De la visualización
 - De los conceptos del mundo
 - De lo general y personal (respuesta creativa a esto)

Representa:

- **Físicamente:** Hipófisis (pituitaria), oídos, nariz, ojo izquierdo.
- **Emocionalmente:** Conductas espirituales elevadas, capacidad de conexión con los otros y energías sutiles del entorno.
- **Psicológicamente:** Conceptos mentales abstractos, visualización y proyección creativa, videncia, telepatía.

Conflictos relacionados:

- **Físicos:** Problemas ojos y oídos, migrañas, epilepsia, problemas espinales, de aprendizaje, falta de concentración, obsesiones, pérdida de memoria.
- **Psíquicos:** Neurosis, pesadillas, crisis de pánico.

Términos clave de este chakra:

La mente superior (hemisferio dcho.) / Clarividencia / Concepto superior del mundo / Respuestas creativas a la realidad percibida.



Chakra 7 - Sahasrara



- **Significado:** Multiplicado por mil
- **Ubicación:** Coronilla
- **Glándula:** Pineal (epífnis)
- **Verbo que define:** Soy / Sé
- **Elemento:** Pensamiento
- **Alimentos:** Nada
- **Sentido:** Todo y nada
- **Sede:**
 - De la integración del Ser (espiritual, mental, emocional, físico)

Representa:

- **Físicamente:** Epífnis, cerebro, ojo derecho.
- **Emocionalmente:** Sensación de plenitud, sentimiento cósmico.
- **Psicológicamente:** Conciencia cósmica, sensación de unión con El Todo.

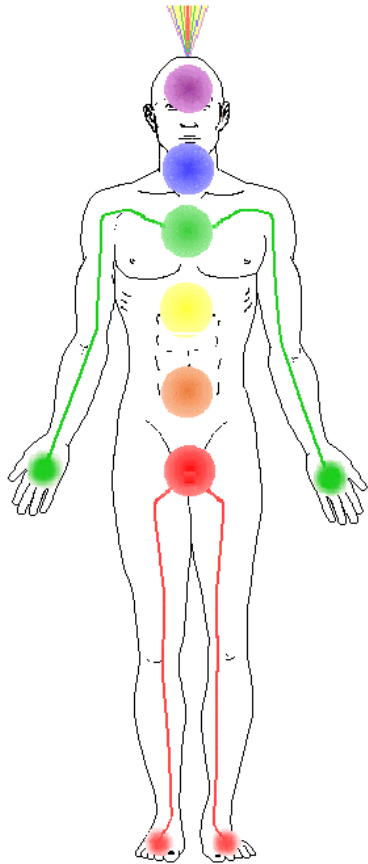
Conflictos relacionados:

- **Físicos:** Parálisis, enfermedades del sistema nervioso, problemas cerebrales, desórdenes genéticos.
- **Psíquicos:** Fobias, depresión, dificultad de comprensión, confusión mental.

Términos clave de este chakra:

El Ser / Plenitud / Integración / Consciencia cósmica / El Todo.

Chakras de pies y manos



Los chakras de los pies nos vinculan a la tierra.

Lo hacen a través del chakra 1, situado en el perineo, bajando su energía por las piernas, y subiendo desde la planta de los pies, en cuyo centro están situados.

Los chakras de las manos nos vinculan con las otras personas y con la vida.

Tienen que ver con el amor y la empatía, porque su energía pasa a través del corazón en su bajada, y antes desciende desde el Yo Superior (chakra 7).

Del mismo modo, en su retorno, cada cosa que queramos integrar en el mundo relacional, tiene que ser admitida por nuestro corazón para poder integrarse en nuestro campo energético.

Ejercicio



Apertura de los chakras de las manos