

LOS CHAKRAS



1. Chakra raíz o Muladhara- MOOLADHAR: (rojo)

En sánscrito **Mula** significa raíz, y **Adhara** soporte.

Se corresponde con el elemento tierra. Está ubicado en la base de la columna vertebral. Área Cosis (entre ano y genitales)

Su influencia a nivel emocional se manifiesta en la sensación de seguridad, autoestima, sentimiento de pertenencia, la importancia dada a los bienes materiales, temáticas relacionadas con la alimentación, los instintos, control de impulsos, agresividad, temáticas de índole sexual, etc. Un alerta físico que nos podría llegar a enviar nuestro cuerpo si este chakra se encontrase bloqueado, sería problemas en pies, piernas y zona lumbar. Se abre hacia abajo en dirección de la Tierra y conecta a la persona con su entorno físico, sus cualidades son la solidez y la resistencia. Suele llamárselo el ancla del espíritu, está relacionado con la sustancia que recorre la columna vertebral, energiza y fortalece el cuerpo físico visible: músculos, huesos, sangre, glándulas suprarrenales y órganos sexuales. Es el centro de la sobrevivencia o instinto de conservación, su mal uso determina el abatimiento físico y moral. Es también el lugar donde más intensa energía hay en el cuerpo humano, aquella energía que nos permite generar vida, cuando está muy activado la persona siente deseos de saciarse a nivel sexual y así la energía retrocede. Por ser un extremo debe equilibrarse y abrirse con el séptimo y opuesto a él.

ELEMENTO: TIERRA_ RAÍZ_ MATERIA

BLOQUEO: MIEDO

SUPERACIÓN: Enfrentar miedos (dejar fluir) nada existe.

ORGANOS: útero, glándula prostática, sexo, expresión, sistema nervioso parasimpático.

CUALIDADES: inocencia, sabiduría, eterna niñez, castidad.

CORRESPONDENCIA: N 4, rojo anaranjado, martes, tierra, coral, Marte.

VIRTUDES: serenidad, confianza, autocontrol, altruísmo, exactitud, equilibrio mental y moral.

MANTRA: AING-KUAN.

2. Chakra Sacro o Swadhisthana (naranja-amarillo)

Swa significa "lo que es y le pertenece al yo" y **Dhithana**"su lugar real".

Le corresponde el elemento agua. Está ubicado en la zona debajo del ombligo, involucra los órganos reproductores y suprarrenales.

A nivel emocional su influencia es importante en la creatividad, aceptación de las cosas que nos pasan, relación con el propio cuerpo, voluntad, ejercicio y movimiento.

Se encuentra a la altura del ombligo, en el bazo y su función es especializar, subdividir y difundir la vitalidad dimanante del sol, da una perfecta armonía en el cuerpo, la mente y las emociones.

Está íntimamente relacionado con el del plexo solar. Controla y energetiza el intestino delgado, la parte inferior del intestino grueso y el apéndice, también tiene influencia sobre el sistema nervioso y la temperatura del organismo. Regula el erotismo y es el asiento de la creatividad a través del asombro infantil y el entusiasmo manifiesto por el universo. Es donde el hombre manifiesta una intrínseca masculinidad y la mujer su intrínseca femineidad. Gobierna el principio del gusto y está asociado al elemento agua.

ELEMENTO: AGUA - PLACER

BLOQUEO: CULPA

SUPERACIÓN: Superar el pasado y perdonar (no sentir remordimiento por mi bien)

ORGANOS: riñones, bilis, páncreas, hígado, útero, piernas, bazo

CUALIDADES: creatividad, inspiración estética, conocimiento.

CORRESPONDENCIA: N 6, amarillo, miércoles, fuego, topacio, Mercurio.

VIRTUDES: comprensión de la unidad, amplitud mental, tolerancia, humildad, benevolencia y amor.

MANTRA: SHING-TIUNG

3. Chakra del Plexo solar o Manipura (amarillo)

En sánscrito significa "**ciudad de joyas**"

Le corresponde el elemento fuego. Se encuentra por encima del ombligo o en la base del esternón. Su estado influye en la toma de decisiones, en la asimilación de las cosas que nos pasan, a la hora de poner límites, en estados de hipersensibilidad, temor, pánico, depresión, angustia, inestabilidad, confianza en uno mismo, voluntad, equilibrio emocional, respeto, etc. A nivel físico se manifiesta su desequilibrio en problemas digestivos o sensación de un nudo en el estómago.

Se encuentra por encima del ombligo o en el plexo solar, tiene influencia en el aparato digestivo, dominio sobre el subconsciente y además iluminando la mente. Da cordura, enciende iniciativas, desarrolla en alto grado la prudencia y su mal uso produce la necesidad de consumir azúcar, celos y la imposibilidad de decir que no.

Es el centro de las emociones y sentimientos de diversa índole y está relacionados con órganos vitales.

En sánscrito significa "**ciudad de joyas**", es el asiento de la personalidad y juega un papel importante en la relación de la persona con el mundo, la gente, las cosas. La capacidad de conectar, pertenecer, establecer asociaciones íntimas y duraderas como la familia y el hogar están asociadas con su energía. La diferencia de este chakra con otros es la consistencia y uniformidad de la energía irradiada.

Si bien el amor es una energía que nace del corazón es la conexión que se establece con el chakra del plexo solar lo que mantiene unida una pareja, el temor a no ser querido y el miedo a la separación está almacenado aquí.

ELEMENTO: FUERZA DE VOLUNTAD

BLOQUEO: VERGÜENZA (te has decepcionado de ti mismo)

SUPERACIÓN:

ORGANOS: hígado, estómago, intestinos.

CUALIDADES: bienestar físico, emocional y mental, paz, satisfacción.

CORRESPONDENCIA: N 10, verde, jueves, agua, esmeralda, Júpiter

VIRTUDES: fortaleza, autosacrificio, pureza, veracidad, tolerancia, serenidad, equilibrio y sentido común.

MANTRA: AUM-MAN

4. Chakra Cardíaco o Anahata (verde y rosa)

Su nombre en sánscrito significa "imbatido".

Le corresponde el elemento aire. Está ubicado en el centro del pecho. A nivel emocional se manifiesta en el amor hacia uno mismo y los demás, en la confianza, fe, equilibrio emocional y físico, compasión, perdón, comprensión, inmunidad, cualidad negativa: enojo y rencor.

A nivel físico involucra los órganos relacionados con el sistema circulatorio y su principal el corazón.

Cuando está activado estimula la vitalidad y la actividad en el cerebro, tonifica el sistema glandular y activa la secreción interna. Es el centro de las emociones superiores o depuradas, otorga la sabiduría divina, la estabilidad, la paciencia y el equilibrio mental ante el sufrimiento o el placer. Está relacionado con el del plexo solar por que ambos son emocionales y cuando se agita uno afecta al otro, por eso las emociones negativas tienen efecto pernicioso sobre el corazón. Pasar del plexo solar al cardíaco es cambiar el sentido del "yo" y reconocer que va más allá de la definición.

En su aspecto trascendental es la fuente de luz-amor, no solo humana sino Divina, que en el Nuevo Testamento se describe como "ríos de agua de vida". La glándula del timo está ubicada sobre el chakra del corazón y es la responsable del sistema inmunológico del cuerpo físico, por eso si la energía de este chakra está bloqueada la función de esta glándula también lo estará y el sistema inmunológico será suprimido. Es la puerta al cuerpo astral y regula la calidad y las interacciones de alegría, dolor, temor e ira.

De estar bloqueado el chakra no permitiría el fluir normal de las emociones y la persona se alteraría, tendría dificultad de permanecer equilibrada por que la energía no podría fluir del cuerpo físico a los cuerpos sutiles. Se lo llama la puerta del alma, donde mora Dios, donde todo su amor se deposita, aunque no lo amemos a él, El nos ama y tiene acceso a la persona en su multiplicidad.

ELEMENTO: AMOR

BLOQUEO: DOLOR

SUPERACIÓN: Dejar fluir la aflicción (dolor, soledad, superar pérdidas)

ORGANOS: CORAZÓN -PULMONES

CUALIDADES: existencia del ser, amor, alegría, gozo espiritual, confianza, seguridad, respeto, sinceridad, desapego.

CORRESPONDENCIA: N 12, rojo rubí, viernes, aire, rubí, Venus.

VIRTUDES: simpatía, tolerancia, devoción, exactitud, energía y sentido común.

MANTRA: TIUNG-SUNG

5. Chakra Laríngeo o Vishuda azul intenso

El significado de su nombre es "puro", está asociado al elemento éter y al sonido.

El poder del espacio está ubicado en la garganta y cuello. Su elemento es el aire. Influye a nivel emocional en el sentimiento de seguridad, capacidad de comunicación, autoexpresión, vocación libertad personal. A nivel físico se manifiesta en problemas de garganta o glándula tiroides.

Controla y energetiza la garganta, las glándulas tiroides y paratiroides, el sistema linfático, el aparato vocal y bronquial, el canal alimenticio y el oído interno. Es el centro responsable del rejuvenecimiento y la longevidad, de la mente inferior o concreta y de lo creativo superior. Los yoguis piensan que con este chakra activado, la persona es capaz de separar las funciones del cuerpo mental de las de los cuerpos inferiores. se alcanza la claridad junto a la comprensión y una nítida percepción del Dharma. Se toma conciencia por primera vez de que los mundos internos son reales y que existimos en el mundo sutil y físico simultáneamente. Es gracias a este chakra que la persona puede transformar otras formas de energía humana en gozo incondicional y que sea posible. Es una línea divisoria de aguas, todas las frecuencias de los chakras inferiores pueden ser elaboradas y transformadas en gozo incondicional. Una vez que el Prana puede fluir a través de el se puede permanecer firme frente a la oposición y decir que no, de modo que es sinónimo de integridad personal. Se trasciende el miedo, el **YO SOY** emerge y puede expresarse en cualquier situación.

ELEMENTO: SONIDO_ VERDAD

BLOQUEO: MENTIRAS (Auto engaño- ir contra la naturaleza

SUPERACIÓN: auto-aceptación y aceptar destino

ORGANOS: cuello, hombros, brazos, boca, cara, lengua, orejas y oído.

CUALIDADES: relación fraternal con los demás, diplomacia, conciencia colectiva, ser testigo de lo que sucede alrededor sin involucrarse.

CORRESPONDENCIA:N 16, azul, sábado, éter, zafiro, Saturno

VIRTUDES: Ternura, humildad, tolerancia, simpatía y paciencia.

MANTRA: SIEM-BUAM

6. Chakra del tercer ojo o Ajna índigo

El poder de la luz .Esta ubicado entre los ojos. Su elemento es el aire.

Influye en la percepción de la realidad, conocimiento del mundo sutil, futuro, sabiduría, idealismo, imaginación, intuición, concentración, clarividencia.

A nivel físico puede manifestarse en dolores de cabeza cinismo, malos sueños, falta de concentración

ELEMENTO: LUZ - Decisión

BLOQUEO: Bloquea con la ilusión (la ilusión más grande es la de la separación)

SUPERACIÓN: Reconocer el todo la unidad

ORGANOS: CENTRO FRENTE

7. *Chakra Coronilla o Sahasrara violeta, dorado y blanco

El poder del sonido. Esta ubicado en el parte superior de la cabeza. El elemento que lo rige es la energía cósmica.

Influye en el espiritualidad, integración del cuerpo físico, emocional, mental y espiritual del ser, sensación de plenitud y fe divina, evolución. Cualidades negativas: confusión desesperación.

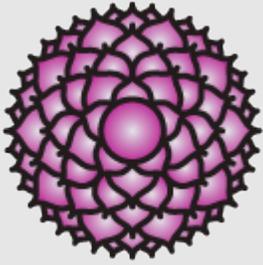
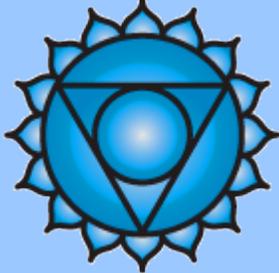
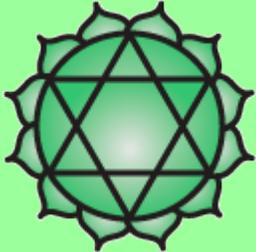
ELEMENTO: PENSAMIENTO _ ENERGIA COSMICA

BLOQUEO: LAZOS DEL MUNDO

SUPERACIÓN: Olvidar los lazos. Desligar de la realidad (subjetividad)

ORGANOS:

Las propiedades asociadas usualmente a cada chakra incluyen:

chakra	color	funciones	elemento asociado	dios	mantra	símbolo
Sajasrara (सहस्रार) en la coronilla	Blanco o violeta; puede adquirir el color del chakra dominante	trascendencia, conexión con la divinidad	espacio	Parama Shivá	om	
Agñá, आज्ञा tercer ojo	indigo o añil	intuición, percepción extrasensorial	luz	Shambhú	ksham	
Vishuddha (विशुद्ध) en la garganta	azul	habla, autoexpresión y crecimiento	éter	Sada Shivá	ham	
Anajata (अनाहत) en el corazón, en los pulmones	verde	devoción, amor, compasión, sanación	aire	shiva	iam	
Manipura (मणिपूर) en el plexo solar	amarillo	mente, poder, control, libertad propia	fuego	Visnú	ram	

<p>Suadhsthana (स्वाधिष्ठान) en el hueso sacro</p>	<p>naranja</p>	<p>emoción, energía sexual, creatividad</p>	<p>agua</p>	<p>Brahmá</p>	<p><i>vam</i></p>	
<p>Muladhara (मूलाधार) en la próstata</p>	<p>rojo</p>	<p>instinto, supervivencia, seguridad</p>	<p>tierra</p>	<p>Ganesh a</p>	<p><i>lam</i></p>	

Existen diferentes formas de activar, energizar o armonizar nuestros centros energéticos. Podemos hacerlo meditando sobre cada uno de ellos, o conectándonos con su elemento afín con la naturaleza y respirando su color, por ejemplo buscándolo en el cielo, el agua, observando un paisaje. También a través de su sonido, ya que cada chakra del primero al séptimo se corresponde con una nota del Do al Si.

Otra de las formas es teniendo con nosotros alguna de las gemas que le corresponden o armonizando un espacio en nuestro hogar a través del aroma particular que estimula cada chakra.

Cuando un color nos llama la atención de repente, debemos saber leer la señal que se nos envía acerca de que el chakra que se corresponde con este, está en desequilibrio. Y prestar importancia a trastornos físicos que son de origen psicológico y pueden encontrar alivio en la palabra y el trabajo con cada chakra.