




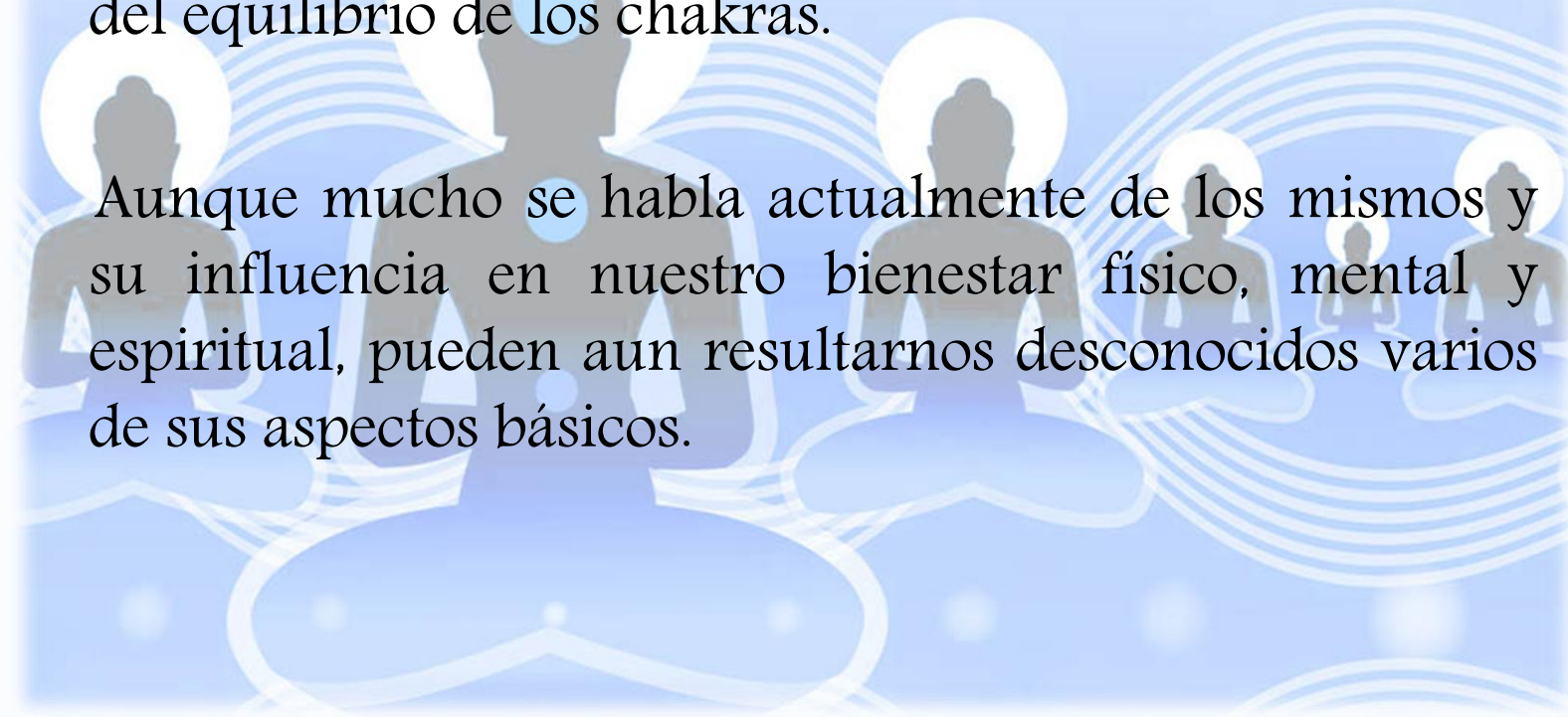
Los Siete Chakras

Su influencia sobre nuestra salud
física, mental y espiritual


Monica Ochoa
Psicologa / Reikista



Muchas de las actuales disciplinas y teorías llamadas alternativas como la Acupuntura, Reiki, Yoga, Tai-chi y Aromaterapia entre otras, tienen en común la búsqueda del equilibrio de los chakras.



Aunque mucho se habla actualmente de los mismos y su influencia en nuestro bienestar físico, mental y espiritual, pueden aun resultarnos desconocidos varios de sus aspectos básicos.



La palabra chakra, se deriva del Sanscrito (lengua litúrgica del hinduismo y el budismo) y se refiere a “torbellino, rueda o espiral”.

Cada chakra es un torbellino de forma cónica cuya punta cerrada señala hacia nuestro cuerpo físico y su corriente de fuerza vertical principal, la cual está alineada a la columna vertical y sus extremos abiertos apuntan hacia el borde de su respectiva capa del campo aural.





Los chakras gobiernan determinadas zonas del cuerpo influenciando los sentidos, los órganos y las glándulas que se encuentran en ellas.

Los colores que se observan en cada chakra están determinados por la frecuencia de energía que metabolizan.





Existen 7 chakras mayores y cada uno de ellos está asociado con una capa del campo aural. La primera capa del campo y el primer chakra, conocido como *Muladhara* o chakra base está localizado entre la zona genital y el ano. Se relaciona con el funcionamiento del cuerpo y la sensación física, define nuestro arraigo por la vida, intuición y supervivencia. Vibra en color rojo.



Localizado a la altura del ombligo y el hueso sacro, el *Svadisthana* o segundo chakra vibra en color naranja, asociado al ciclo reproductivo y el sistema genitourinario, incide sobre nuestra necesidad de placer sexual y los sentimientos.


En un vibrante color amarillo, encontramos el tercer chakra o *Manipura*, mejor conocido como el chakra del plexo solar por su ubicación, regula el sistema digestivo, las emociones, temperamento, voluntad, miedos, ansiedades y necesidad de poder.





El cuarto campo aural y el cuarto chakra corresponden al corazón. Desde *Anahata* se manifiestan el amor incondicional y la compasión. Governa el sistema circulatorio, las emociones complejas, la autoestima así como también la pasión y la devoción. Es la puerta por la que podemos penetrar en otros estados de realidad. Se visualiza en verde o rosado.





El quinto nivel tiene mayor conexión con la voluntad divina, este chakra de la garganta o *Vishuddha*, Vibra en azul turquesa y rige la glándula de la tiroides, los pulmones y el canal alimenticio. Está relacionado con la independencia, fluidez de pensamiento y comunicación.

Asociado con la palabra y el poder de darle ser a las cosas mediante ella, es vital para escuchar y aceptar responsabilidad por nuestras acciones. También en este chakra está el miedo al fracaso, a no ser aceptado por los demás.

Espiritualmente tiene que ver con la comprensión del camino de la maestría, los compromisos.



El sexto chakra, también conocido como el tercer ojo o *Ajna* está situado entre las cejas en la base de la frente. Representa el amor celestial que va mas allá del alcance del amor humano, establece una conexión de cariño y apoyo para todas las formas de vida como respetables manifestaciones de Dios. Responsable de la intuición y la clarividencia; Se visualiza en color blanco o azul índigo y regula la glándula pineal.





Finalmente, junto con la última capa de nuestro campo aural encontramos el chakra corona o *Sahasrara*, ubicado en la parte superior del cráneo es considerado el de la conciencia pura, el pensamiento elevado y la integración de nuestra formación espiritual y física; Así mismo, el séptimo chakra es el responsable de la liberación del karma y el alcance de la unidad. Rige la glándula pituitaria y vibra en color violeta.





La comprensión de la forma en que nuestro sistema físico está relacionado con nuestro campo aural y los siete chakras mayores nos ayuda a comprender como muchas de nuestras dolencias físicas y enfermedades tienen origen en nuestras sensaciones, emociones, pensamientos, recuerdos y otras experiencias no físicas.

Al abrir los chakras y permitir el flujo de energía a través de ellos, se revitaliza el campo aural y por ende el cuerpo físico.