



**OS CHAKRAS** son estanques de enerxía no noso corpo. En total son 7 e teñen diversas cores. Cando nacemos están perfectamente alineados e vibrantes pero, co paso do tempo, a medida que empezamos a adoptar “un comportamento adulto” (Negando e/o ignorando moitas cousas fermosas de nós mesmos, deixando de demostrar emocións, pensamentos e personalidade...) estas negacións causan bloqueos e desbalances nos nosos chakras...

Os chakras son tan importantes porque permítenos manter sanS de mente, corpo e espírito. Para equilíbralos e que haia un bo fluxo de enerxía empregamos o REIKI, a través da imposición de mans. Por eso o Reiki é tan necesario, pois contribue ao noso benestar emocional, físico e espiritual.

# 7 CHAKRAS

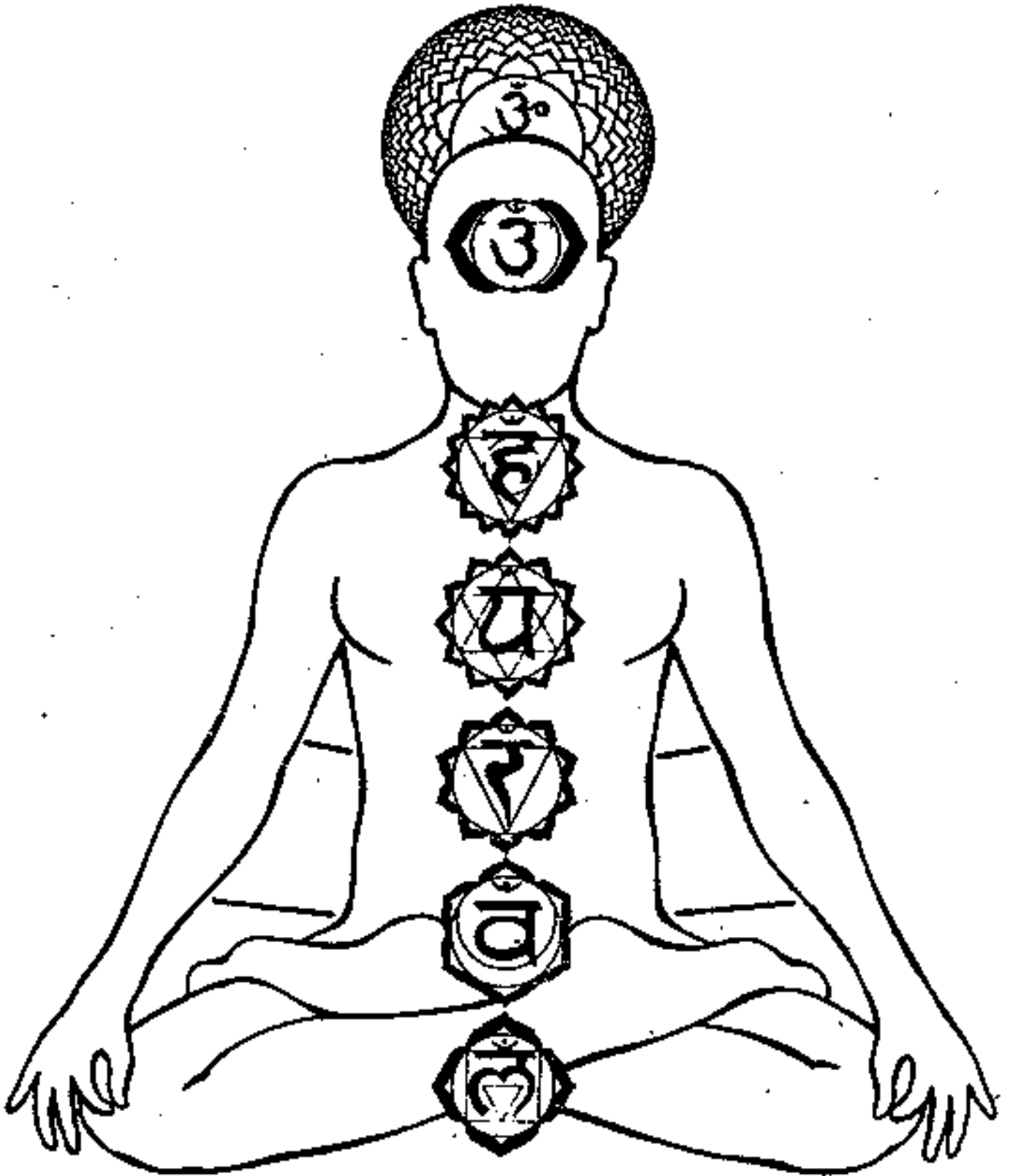


- 1- **CHAKRA DA TERRA**: cor vermella (no sexo e ano), bloquéase co medo, para abri-lo debes vencer todos os teus medos. Cando o consigas poderás dicir **EU SON (VITALIDADE FÍSICA E CONFIANZA)**
- 2- **CHAKRA DA AUGA**: cor laranxa (no pubis), bloquéase coa culpa, para abri-lo debes de liberarte de todo aquilo polo que te sintas culpable é necesario perdoarse e entón poderás dicir **EU SINTO (AUTOESTIMA)**
- 3- **CHAKRA DO LUME**: cor amarela (no plexo solar), bloquéase pola vergoña. Deixa a vergoña atrás e poderás dicir **EU FAGO (INTELECTO)**
- 4- **CHAKRA DO AIRE**: cor verde (no corazón), vincúlase ao amor, bloquéase coa dor. Debes deixar saír toda a dor e aflicción para abri-lo, entón serás capaz de dicir **EU AMO (AMOR, HARMONÍA)**
- 5- **CHAKRA DO SON**: azul (na gorxa), chakra da verdade, bloquéase coas mentiras. Para abri-lo debes liberarte de toda mentira entón serás capaz de dicir **EU FALO (COMUNICACIÓN)**

- 6- **CHAKRA DA LUZ**: índigo (centro da fronte). Cando seas capaz de ver que todos estamos conectados serás capaz de desbloquealo e entón dirás **EU VEXO (IMAXINACIÓN)**
- 7- **CHAKRA DO PENSAMENTO**: violeta (na coronilla), conecta con Deus e a enerxía do Cosmos. Cando sexas capaz de liberarte dos lazos que te atan a este mundo, estarás liberado, “verás” doutra maneira a vida e serás capaz de decir **EU ENTENDO (COÑECEMENTO E ENTENDIMENTO)**

## EXERCICIOS

Coloca neste figura os chakras coa súa correspondente cor e a palabra que os define.



COLOREAMOS MANDALAS DOS CHAKRAS





