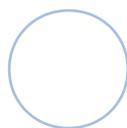


SINTONIZANDO NUESTROS CHAKRAS

- 1- Introducción
- 2- Sintonizando nuestros centros de energía o chakras
- 3- Sintonizando nuestro dial
 - Primer chakra
 - Segundo chakra
 - Tercer chakra
 - Cuarto chakra
 - Quinto chakra
 - Sexto chakra
 - Séptimo chakra
- 4- Sintonizando todas las frecuencias
- 5- Los siete chakras vistos por la Psicología Transpersonal
- 6- Los chakras y la salud física
- 7- Tomando conciencia de cómo usamos nuestros chakras
- 8- Equilibrando nuestros chakras

“Nuestro nivel de conciencia depende de cuan armonizada tengamos nuestra energía”

Por: Freddy Colcha.



1.Introducción.

Todo el universo, y eso nos incluye, es un sistema energético-magnético, donde la masa o materia también es energía solo que a diferentes niveles de vibración. Este paradigma fue resuelto por Einstein bajo la fórmula $E=M \times C^2$ donde establece la relación entre la energía y la masa al ser acelerada a la velocidad de la luz, y esto determinó que seamos mucho más energía que masa. Los estudios han demostrado que nuestro cuerpo es un fluir constante de energía entre dos polos, lo que hace que nuestro cuerpo físico esté rodeado por un campo electro-magnético que fluye constantemente. Basados en este principio podemos afirmar que nuestro cuerpo es energía que fluye desde y hacia él a través de un canal principal que va en sentido ascendente y descendente por nuestra columna vertebral y que a su vez es cruzado por 5 vórtices o centros de energía en sentido horizontal en distintos puntos de nuestro cuerpo. Esta energía que rodea nuestro cuerpo se conoce como Aura, y a los centros de energía se les conoce como Chakras. También podemos deducir que por medio de estos torrentes energéticos nos relacionamos con lo que nos rodea.

Es entonces a través de la energía que experimentamos la vida y nos hacemos una idea de lo que es el universo, el sistema solar, la naturaleza, los seres con los que convivimos y por supuesto la vida misma.

Son muchos los textos científicos y espirituales que nos hablan de los Chakras, de sus cualidades psicológicas, de su color, sonido, forma etc.... sin embargo nos es difícil comprenderlos sin una práctica de meditación que nos conecte con ellos, ya que este flujo energético se encuentra a un nivel vibracional tan sutil, que somos incapaces de percibirlo a simple vista.

El principal obstáculo cuando estudiamos los Chakras es que no podemos entender esto de que ciertas cualidades psicológicas y mentales se



encuentren ubicadas en una zona del cuerpo que no es la mente, y esto nos hace dudar de su existencia, sin embargo, esta estudiado científicamente que trabajar a nivel físico con estos centros, y esto significa activarlos mediante movimientos y posturas apropiadas, nos aclara y armoniza y el resultado lo podemos comprobar especialmente en nuestra manera de pensar y percibir la vida. En este sentido es bueno reflexionar acerca de un concepto del que se está hablando mucho en estos días y me refiero a la “memoria celular”, o sea, nuestra mente no es lo que creemos si no que es el todo el ADN que está en cada célula del cuerpo donde se guarda toda la información de nuestros antepasados y de la historia de la humanidad.

Volviendo a los Chakras, se ha llegado a establecer de que estos siete centros principales corresponden a siete niveles de conciencia, y que cada uno en si contiene también sus propios siete niveles, lo que nos hace más difícil su comprensión si no nos involucramos de lleno en estos temas.

Como el estudio de los Chakras es extenso y resulta complicado abordarlo, he desarrollado una guía simple para que una persona que no practica ningún tipo de terapia como el Yoga o la Meditación los conozca, entienda su funcionamiento y comience a tomar conciencia del fluir de su energía. La forma en que los describiré es casi metafórica y corresponde a una visión particular y contemporánea del tema.

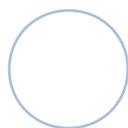
2.Sintonizando Nuestros Centros de Energía o Chakras

Sintonizando frecuencias como ondas de radio



Vamos a imaginar este canal energético principal como un dial y a los Chakras como distintas estaciones de Radio.

El dial comienza en el infinito, fuera de nuestro cuerpo y nos atraviesa pasando por un punto ubicado en el centro de la cabeza (coronilla) hasta un punto ubicado al final de la columna vertebral, de ahí se irradia por nuestros pies hasta el centro de la tierra. Estos puntos serán de ahora en adelante nuestras dos estaciones de radio extremas y son el Chakra Coronario y el Chakra Basal. Algunos hablan de un Octavo



Chakra ubicado a un metro aproximadamente sobre nuestra cabeza, que correspondería a una estación de transferencia, pero en esta guía no hablaremos de él.

Las siguientes 5 estaciones intermedias son el Chakra del Ombligo, Plexo Solar, Corazón, Garganta, y Tercer Ojo.



Cada uno de nosotros tiene una idea de la vida a nivel biológico, psicológico, social y trascendente y cada Chakra debe estar sintonizado en una frecuencia de vibración determinada, para que podamos activar este conjunto de funciones y potencialidades básicas. Es a través de los Chakras que percibimos nuestro mundo interior y exterior y nos permiten hacernos una idea de quienes somos a niveles físico, emocional, mental, afectivo y espiritual.

Bajo esta premisa, si el mundo es hostil, de des-amor, de pobreza e injusticia, o por el contrario, el mundo esta lleno de oportunidades, de abundancia, de amor y belleza, serán nuestros centros energéticos o Chakras, quienes nos sintonicen con ello.



3. Sintonizando Nuestro Dial

A continuación haré una breve descripción de cada estación, y lo que sucede cuando están bien o mal sintonizadas.

3.1. PRIMER CHAKRA

El Primer Chakra o Basal, nos sintoniza con la Tierra, y la información que recibimos de este dial tiene que ver con la supervivencia, la abundancia, la seguridad, nuestra capacidad para elegir e instalarnos en el lugar apropiado donde podemos proporcionarnos y proporcionarle a nuestra descendencia lo necesario para la subsistencia. También nos sintoniza con el instinto para perpetuar nuestra especie, nos ancla al mundo y nos hace temer y esquivar la muerte.



Si nuestro Chakra basal esta bien sintonizado, nos sentiremos enraizados, plenos y conectados a la tierra, con confianza y certeza de que somos capaces de proveernos de lo necesario para vivir, tendremos valentía para movernos y cambiar nuestras condiciones si fuese necesario, nuestras relaciones sexuales tendrán un espíritu de descendencia. Este Chakra nos aferra a la tierra y nos da la fuerza para luchar a diario por nuestra subsistencia.

Por el contrario, si nuestro Primer Chakra esta mal sintonizado, tendremos miedo, inseguridad, sensación de inestabilidad y supervivencia, escasez de bienes, ganas de estar en otro lugar e inconformidad con el lugar donde nos toca vivir y cobardía para enfrentar los cambios. Nuestras relaciones sexuales serán temerosas cuando se trate de descendencia. Nuestro cuerpo físico se agota con facilidad, no nos conectamos con nuestra realidad física.



3.2. SEGUNDO CHAKRA

El Segundo Chakra o del Ombligo, nos sintoniza con el placer y la capacidad de gozar la vida. Nos despierta la creatividad para ir en busca de este placer y nos conecta con las emociones que están relacionadas con las diversas manifestaciones del placer o el dolor. Este Chakra nos conecta con una sexualidad a nivel de sensaciones y emociones, donde el placer que somos capaces de dar y recibir juega un rol esencial y nos separa de las demás especies en lo relativo a la reproducción. Este Chakra nos hace movernos impulsados por las emociones.



Si nuestro Chakra de Ombligo está bien sintonizado, seremos capaces de tomar de la vida las experiencias de placer que nos ofrezca, seremos capaces de gozar una buena comida, de satisfacer y satisfacernos con nuestra pareja, de modificar nuestro entorno en busca de sentirnos más cómodos y confortables, de ser creativos para proveernos de felicidad. Podemos ser aventureros e ir en busca de nuevos horizontes sin perder la sensatez.

Por el contrario, si la señal le llega distorsionada a nuestro Segundo Chakra, nos sentiremos bloqueados sin saber lo que queremos, insatisfechos, infelices y desmotivados. Podríamos mal-entender esta información que nos llega por medio de la “exageración”, con comportamientos sexuales impulsivos y egocéntricos, por medio de la gula y conductas compulsivas para obtener cosas sin sentido, o podríamos mal-entenderla por medio de la “inhibición”, experimentando una incapacidad para relacionarnos sexualmente a nivel de placer o manifestando una apatía por todo aquello



que nos genere goce. Sin duda, la mala sintonización de este Chakra es responsable en gran medida de las ansiedades.

Con este Chakra mal sintonizado emprendemos aventuras riesgosas ya que nos movemos impulsados por emociones que nos desbordan, un claro ejemplo en este caso es la aventura extramarital, donde no se miden las consecuencias.

3.3. TERCER CHAKRA

El Tercer Chakra o del Plexo Solar, nos sintoniza con nuestro Poder personal, que esta basado en todo aquello que creemos que somos y que sabemos.

Este Poder Personal es mental y son nuestros valores y creencias, de manera que cambia varias veces en el transcurso de la vida. De niños elaboramos una serie de valores y creencias en base al conocimiento de nuestro entorno más próximo, es así como un niño de padres separados probablemente ponga en esta lista el concepto de que “el matrimonio no funciona”, o “nunca me voy a enamorar”, etc.... o una niña, promovida por los miedos de su madre diga que llegará virgen al matrimonio. Sin duda datos como estos formarán parte de nuestros valores o poder personal, ya que son los conceptos en los que creemos y estamos dispuestos a defenderlos ante cualquier amenaza.

Sin embargo, es nuestra propia experiencia e interacción con otras realidades las que se encargan de modificar estos valores. Un Chakra del Plexo Solar bien sintonizado, nos permitirá ir actualizando una lista que se ajuste mejor a la realidad, permitiendo que nuestro mundo mental y analítico



ordene mejor las ideas y nos brinde seguridad frente a lo que creemos en la vida.

Si nuestro Chakra del Plexo Solar está bien sintonizado, seremos capaces de elaborar rápidamente un nuevo orden de valores cuando nos demos cuenta de que el que tenemos está obsoleto. Por otro lado, una buena sintonización nos dará la confianza necesaria como para defender estos valores. Un Chakra del Plexo Solar bien sintonizado tiene opiniones propias y claras respecto de la vida, el amor, el universo, la felicidad, el miedo, la política, etc... Este poder personal nos permite pelear y discutir por lo que creemos justo. Bien sintonizado este Chakra, nos otorga capacidades lúdicas en intelectuales, ya que nuestra mente tiene claridad para enfrentar la vida. A nivel emocional, este Chakra bien sintonizado nos permite tener una autoestima equilibrada.

Por otro lado si el Chakra del Plexo Solar esta mal sintonizado, nos sentiremos inseguros, dudaremos ante la opinión de otros o defenderemos valores de los que no estamos muy convencidos. Esto nos traerá confusión para la toma de decisiones, sentimientos de culpa frente a decisiones tomadas en el pasado, baja autoestima, incapacidad para ver el lado positivo de las cosas y una capacidad lúdica limitada. Nuestra mente recibirá mensajes confusos y difícilmente elaborará una lista de valores y creencias bajo toda esta incertidumbre.

Indudablemente que esto nos gatilla fuertes emociones de contradicción y retraimiento, es por eso que algunos hablan de él Plexo Solar como el Chakra de las emociones, pero debemos saber que las emociones están presentes en todos los Chakras.

3.4. CUARTO CHAKRA



El Cuarto Chakra o del Corazón, nos sintoniza con el amor, los afectos, la compasión y el perdón. Es a través de este Chakra que nos relacionamos con las demás personas, de ahí que sea muy importante mantener este Chakra bien sintonizado ya que de él depende el entendimiento justo y equilibrado de las relaciones que establecemos.

Si nuestro Chakra del Corazón está bien sintonizado, estaremos en armonía con las personas, manteniendo un equilibrio en el intercambio de los afectos, mantendremos un equilibrio entre lo que damos y recibimos sabemos lo que nos ofrecen y entregamos señales claras de lo que sentimos por los demás. Si nuestro Chakra del Corazón está bien sintonizado, seremos capaces de perdonar, sentir compasión y amar desinteresadamente.

Por el contrario, si la señal del Cuarto Chakra llega distorsionada o está mal sintonizada, seremos víctimas de malos entendidos a nivel afectivo, esperaremos de las personas cosas que no pensaban darnos y tendremos desilusiones constantemente. Por un lado podemos transformarnos en víctimas de las demandas de los demás por haber entregado señales equívocas, o por otro lado, simplemente nos cerraremos a la vida afectiva para no ser lastimados nuevamente. Puede que seamos extremadamente compasivos o por el contrario extremadamente fríos y calculadores en nuestras relaciones.

Un Chakra del Corazón mal sintonizado nos puede llevar al odio, la envidia, la avaricia y la venganza, como también a la soledad, la melancolía o la apatía. Todos los Chakras, pero en especial el del corazón, podemos manipularlos abriéndolos y cerrándolos consiente o inconscientemente, y la razón generalmente es protegerse de no sufrir cuando se ha experimentado una emoción de desengaño.



3.5. QUINTO CHAKRA

El Quinto Chakra o de la Garganta, es nuestro Poder Personal expresado a través del verbo, aquí nuestros valores y creencias se transforman en palabras y las palabras adquieren un peso específico cuando son pronunciadas. Por medio de este Chakra nos comprometemos, nos expresamos y tomamos decisiones respecto de lo que queremos o no queremos en la vida.



Por este Chakra pasan los alimentos y sustancias necesarias para la subsistencia. Este Chakra se debe sintonizar con mucha precisión, porque será la expresión verbal de otros Chakras y su coherencia dependerá en gran medida de la sintonización adecuada de cada uno de ellos y “entre ellos”. Este Chakra bien equilibrado es el que determina en última instancia, por medio del decreto, los cambios que activaremos en nuestras vidas.

Si nuestro Chakra de la Garganta está bien sintonizado, nuestras palabras tendrán poder sobre los demás, seremos diplomáticos y capaces de convencer fácilmente. Si además el Chakra del corazón y el de la intuición están bien sintonizados, hablaremos con sabiduría. Una buena sintonización de este Chakra, nos permite hablar con sinceridad de nuestras emociones, tendremos la certeza de que es bueno decir la verdad aunque esto traiga consecuencias. También nos permite tomar de la vida aquellas cosas que nos hacen bien, beberemos y comeremos saludablemente teniendo plena conciencia de lo que permitimos que ingrese a nuestro cuerpo.

Por otro lado, si el Chakra de la Garganta está mal sintonizado, tendremos dificultad para expresar nuestras emociones y sentimientos, probablemente recurramos a la mentira para no enfrentarnos a ciertas situaciones, o deliberadamente digamos cosas de las que luego nos arrepentiremos. Este



Chakra mal sintonizado, nos impide saber lo que queremos y quienes somos, nos cuesta darnos a entender.

Mal sintonizado, este Chakra permitirá que entren a nuestro cuerpo sustancias dañinas sin control de nuestra voluntad y no tendremos muy claro que queremos de la vida, el Chakra de la garganta es llamado también el centro profesional o vocacional. Otra característica de una mala sintonización de este Chakra nos hará tener pensamientos hablados, conversaciones internas con nosotros mismos y conversaciones con otras personas resolviendo conflictos antes de que estos ocurran.

Esto resulta sumamente agotador para la mente, ya que la manera correcta de pensar es a nivel de imágenes y no con palabras. Esto último le resultará muy familiar a muchos ya que por lo general todos pensamos con palabras, al ir sintonizando este Chakra en una frecuencia más fina nos irá aliviando esta manera de pensar.

3.6. SEXTO CHAKRA

El Sexto Chakra o del Tercer Ojo es el Chakra de la intuición y de la creatividad a nivel mental. Aquí es donde nacen de manera abstracta nuestros sueños, metas y lo que queremos de la vida antes de ser manifestado por el Quinto Chakra. Es también el que hace un escáner de las personas antes de conocerlas, es el que nos permite anticiparnos a hechos de nuestra vida. Funciona por medio de imágenes y visualizaciones, la mayor parte del tiempo funciona sin que nos percatemos, advirtiéndonos de nuestro entorno y las precauciones que debemos tomar. Este Chakra comprende ideas



abstractas y está conectado con nuestros sueños. También cabe señalar que este Chakra está conectado a la Glándula hipófisis, una glándula cuya función principal es el gobierno de las demás glándulas, por lo tanto al igual que ella, el Sexto Chakra ejerce una administración sobre los demás Chakras.

Si nuestro Chakra del Tercer Ojo está bien sintonizado, sabremos si alguien guarda buenas o malas intenciones, nos conducirá al encuentro con personas que influirán positivamente en nuestras vidas, nos llevará hacia el libro que deseábamos leer, la película que debíamos ver y nos alejará de situaciones que nos llevarán a pérdidas de tiempo. Bien sintonizado este Chakra nos brindará ideas creativas y soluciones prácticas a conflictos cotidianos. También nos mostrará los caminos hacia los buenos hábitos. Este Chakra bien sintonizado puede permitirnos entrar a dimensiones que están más allá de la realidad física, sin embargo dependerá del equilibrio que la persona tenga en sus otros Chakras, el que visiones sean espirituales y no se transformen malos hábitos esotéricos. Algunos son capaces de sintonizar este Chakra a niveles creativos y futuristas.

Por el contrario, si el Tercer Ojo está mal sintonizado, olvidaremos cosas cotidianas, nos llevaremos muebles por delante, chocaremos tontamente el auto. No seremos prácticos y nos volveremos incapaces de resolver problemas de fácil solución ya que nos enredaremos en la forma y no iremos directo al fondo. Al igual que el Chakra del corazón, algunos pueden desconectar este Chakra deliberadamente del dial y la razón es no querer ver más allá de lo que tienen frente a sus narices. Otra cualidad de este Chakra mal sintonizado es la “no conexión” con experiencias extra sensoriales, ya sea en la vida diaria o a través de los sueños, impidiendo que la persona se cuestione asuntos de la trascendencia y vuelque su vida a aspectos netamente físicos.



3.7. SÉPTIMO CHAKRA

El Séptimo Chakra o de la Corona, es el que nos sintoniza con lo trascendente. Es un Chakra que no se puede explicar a nivel mental y está relacionado con la conexión de la persona con su fe, Dios y su misión en la vida. Este Chakra nos permite entender (sin entender realmente) la sin cronicidad en los hechos de nuestra vida.



Si nuestro Chakra de la corona está bien sintonizado, tendremos un entendimiento de la vida a nivel espiritual, el universo cobrará sentido y formaremos parte de una misión en la que todos estamos involucrados.

Por el contrario, si no hay buena sintonización de esta frecuencia, la vida tendrá solo un sentido terrenal, las cosas ocurrirán por casualidad. La religión será solo un dogma y la Fe se transformará solo en una actitud positiva frente a la vida.

4. Sintonizando todas las frecuencias

¿Cómo es posible que se sintonicen nuestros siete Chakras al mismo tiempo, sin que esto produzca una gran confusión?

Existe un elemento integrador de estas siete frecuencias que es “El Radio Controlador”, quien ajusta las frecuencias constantemente y el que da y quita volumen a cada una de ellas de acuerdo a las circunstancias. Ese radio controlador somos “Nosotros Mismos”. Podemos decir entonces que “Somos lo que Sintonizamos” y nos relacionamos con el mundo y las personas encendiendo, apagando y ajustando nuestras frecuencias constantemente.



Si observamos bien, nos daremos cuenta de que estamos rodeados de diversos estímulos simultáneos, como ruidos, ideas y conversaciones que pasan por nuestra mente, dolores, olores, cansancio o hiperactividad, el recuerdo de algo que tenemos que hacer, la hora, el hambre, el amor, el odio, el deseo, el pasado, etc.... Estos estímulos son un sin fin de situaciones con las que convivimos y aprendemos a administrar selectivamente de acuerdo a nuestras prioridades. Así funciona también nuestra sintonización de los Chakras. De esto se deduce la importancia de sintonizar con exactitud las frecuencias correctas y lo perjudicial que resulta para nuestro “bien estar” no estar bien sintonizados o “Armonizados”

La palabra “Armonización”, muy utilizada al hablar de los Chakras, tiene que ver con la capacidad que tenemos de afinar (sintonizar) cada Chakra en una nota específica y generar melodías y armonías al poner en interacción nuestros Chakras en nosotros mismos y con los demás.

Cada Chakra tiene un nivel y frecuencia de vibración lo que les confiere cualidades de color y tono musical específicos. Al igual que las ondas de Radio, celulares, Internet, etc... Estas frecuencias de vibración se ocultan a nuestros ojos y oídos, pero son susceptibles de ser medidas con alta tecnología.

Otro punto sumamente importante de establecer es que nuestros equipos de radio no son todos iguales, algunos han evolucionado y son capaces de sintonizar bandas de frecuencias muy sutiles, y otros están todavía en una banda de amplitud muy pequeña. Esto significa que la información está ahí para todos, solo que no todos somos capaces de captarla.



5. Los siete Chakras vistos por la Psicología Transpersonal.

La Escuela Sudamericana de Psicología Transpersonal, donde el psicólogo es preparado para ayudar a la persona de una manera integral u holística, ha desarrollado un trabajo para la salud mental y física de la persona basada en la armonización y equilibrio de los siete Chakras.

Han deducido que las razones por las que una persona decide ir al Psicólogo o al Psiquiatra, se reducen a siete, y están directamente relacionadas a las cualidades psicológicas de cada Chakra.

Estas son:

1. Primer Chakra.- Inseguridad, miedo, incertidumbre, falta de confianza para salir adelante, inestabilidad económica, agotamiento físico, etc....
2. Segundo Chackra.- Desordenes relacionados con el goce de la vida, sexualidad, ansiedad, creatividad, etc....
3. Tercer Chakra.- Problemas de autoestima, emocionales, de carácter, poder personal, confianza, confusión mental, problemas de colon....
4. Cuarto Chakra.- Problemas afectivos, dificultad para relacionarse, perdonar, odio, problemas pulmonares, de corazón, etc....
5. Quinto Chakra.- Dificultad para tomar decisiones, adicciones, identidad, dificultad para expresarse, problemas a la tiroides, etc.....
6. Sexto Chakra.- Confusión, distracción, dispersión, falta de imaginación, dolores de cabeza, etc.....



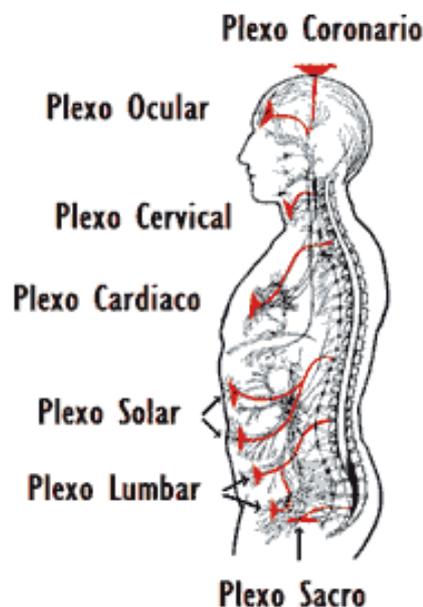
7. Séptimo Chakra.- No encontrarle sentido a la vida, problemas de Fé, locura,...

Ellos llaman a estos Chakras, las siete capacidades básicas de cada persona y proponen una terapia de desarrollo de la conciencia y armonización energética a través de la incorporación de un modelo Bio-Psico-Socio-Trascendente, llamado Danza Primal, que consiste en la activación de cada Chakra por medio de movimientos básicos y naturales (primales o arquetípicos) que ayudan a despertar y activar estos centros.

6. Los Chakras y la Salud Física

Las ramas anteriores de los nervios espinales forman unas complejas redes nerviosas llamadas “plexos”, en la cual se entrecruzan fibras nerviosas que se relacionan con distintas Glándulas, músculos y órganos. La ubicación de cada Chakra o centro de energía coincide donde están ubicados estos Plexos Nerviosos. Los siete Chakras Mayores están donde los plexos tienen mayor número de inervaciones. Existen también otros Plexos donde se entrecruza un menor número de nervios y es ahí donde se ubican los Chakras menores que son veintiuno.

Los chakras influyen en el plano físico a través del funcionamiento de las glándulas endocrinas y de secreción interna, como la tiroides. Como respuesta a la energía captada por el Chakra respectivo, la glándula segrega y descarga en el torrente sanguíneo la hormona correspondiente, provocando en el cuerpo físico los resultados positivos o negativos que



determinan el estado de salud físico, mental y espiritual de la persona. Por lo tanto, está perfectamente acertado decir que los humanos tenemos comportamientos hormonales, ya que según esta teoría, de la secreción que emitan las glándulas dependen nuestro funcionamiento corporal, balance mental e integridad emocional. Un desequilibrio en los chacras perturbaría al sistema glandular y endocrino al que está relacionado.

7. Tomando Conciencia de cómo usamos Nuestros Chakras

Todos tenemos una relación cotidiana e inconscientemente con los Chakras

Una serie de actitudes y posturas físicas nos hablan de mecanismos de defensa o expresión de nuestros Chakras, estas expresiones físicas inconscientes son variadas y a modo de ejemplo enunciaremos algunas de ellas:

1. Cruzar los brazos a la altura de la boca del estomago, debe ser una de las técnicas más frecuentes de autodefensa o posición neutral frente a una situación. Ahí se ubica nuestro Plexo Solar, uno de nuestros Chakras expresivos de "Poder". También usamos esta postura como escudo de protección para impedir que el poder de otros nos afecte. De la misma manera, una postura desafiante es poner las manos en las caderas y sacar pecho, dominando la situación con nuestro Plexo Solar en plena acción.
2. En una pelea, hay tres puntos básicos para anular a nuestro contendor, sabemos inconscientemente que ahí están sus centros de poder y al mismo tiempo sus puntos débiles desde el punto de vista físico. Estos son el Primer



Chakra en los genitales, el tercer Chakra en la boca del estómago y el quinto Chakra, en el cuello.

3. No es curioso sentir culpa y pedir perdón golpeándonos el pecho porque ahí se activa el Chakra del corazón movilizando nuestra capacidad afectiva, así como también, poner ambas manos en él cuando evocamos a nuestros hijos o cuando rezamos. El Chakra del corazón o de los sentimientos y la compasión, es el que se lesiona y nos duele cuando nos “Rompen el Corazón”. La enseñanza de Cristo está basada en las cualidades del Cuarto Chakra, y podemos ver a la imagen de Cristo de sagrado corazón, exhibiendo su corazón justo en el medio del pecho.

4. El acto de Persignarse para los Cristianos se relaciona con la activación del Sexto Chakra (en nombre del padre) que es abrirse a la espiritualidad a ideas abstractas que no se explican en el plano mental, la activación del Tercer Chakra (del hijo) que es activar nuestras creencias y valores y reconocernos como hijos de Dios, la activación del Cuarto Chakra (del espíritu santo) que es el amor, el perdón y la compasión y la activación del Quinto Chakra (amén) que es el decreto verbal de “Así Sea” referido a aquello por lo que nos estamos persignando.

5. El Chakra del Ombligo o Segundo Chakra, se pone muy activo y cosquilloso cuando comenzamos una relación amorosa con alguien, somos capaces de percibir toda su fuerza cuando nuestros segundos Chakras se aproximan. Es ahí también donde se activan los intestinos cuando nos ponemos ansiosos o nerviosos, Las personas que sufren de colon, generalmente tienen problemas de sintonización con este Chakra. En momentos de ansiedad y de creatividad este Chakra suele activarse generándonos un leve dolor.



6. La posición fetal adoptada por un niño o un adulto en un momento determinado, nos habla de un cierre de nuestro plexo Solar, una desconexión con el mundo externo y mental, y una necesidad de conectarnos interiormente a través de los otros Chakras.

7. Abrir los brazos y estirarnos en las mañanas tiene un sentido que va más allá de lo físico, y tiene que ver con la liberación de energía y activación de los Chakras, no es raro que una persona activa, con sus Chakras en buen funcionamiento este constantemente estirándose y liberando energía, por el contrario, las personas que están deprimidas o desarmonizadas, rara vez se estirarán, pues no sienten el placer de liberar la energía a través de los Chakras.

8. A veces nos libramos de algo pudo ser perjudicial e inmediatamente nos ponemos la mano en la frente diciendo, uf!!! No quiero ni pensar. Lo que estamos haciendo es inhibir nuestro Tercer Ojo, porque literalmente no queremos ver lo que pudo haber sucedido. También bloqueamos este Chakra con las manos en la frente cuando se acercan situaciones estresantes que no queremos anticipar.

9. Un cierre deliberado a nivel de los afectos lo constatamos al cruzar los brazos a la altura del corazón, generalmente con las manos bajo las axilas, Este mecanismo de bloqueo del Cuarto Chakra lo usamos cuando no queremos permitir que nuestro corazón baje la guardia y nos flexibilice. También usamos este recurso para equilibrarnos emocionalmente.

10. Quizás una de las pocas maneras cotidianas que tenemos para experimentar en pleno la acción de los Chakras en conjunto, sea en la relación sexual, donde podemos percibir una marcada diferencia cuando involucramos solo algunos o todos los Chakras durante el acto. Este último caso corresponde a una relación sexual plena, a nivel de placer, sensualidad,



poder, actitud mental, afectiva y trascendente, con un total involucramiento y apertura de cada uno de nuestros Chakras sintonizados en la misma frecuencia de nuestra pareja. El orgasmo en este caso corresponde al momento en que se libera una gran energía de nuestro Chakra basal que recorre todos nuestros Chakras, y se hace aún más potente cuando el orgasmo es alcanzado en sincronía con la pareja. Alcanzar este estado en una relación sexual es equivalente a alcanzar por unos segundos lo que algunos llaman el Nirvana o Iluminación. Existe una práctica de meditación llamada Kundalini que lleva al practicante a una liberación de una energía muy similar. Lamentablemente, la mayoría de nuestras relaciones sexuales, tarde o temprano, se limitan a la apertura y sincronización de algunos Chakras durante el acto ya sea a nivel afectivo, pasional, mental o físico, o combinando indistintamente algunos de estos niveles.

Una de las razones más significativas e inconscientes por la que los humanos buscamos relacionarnos sexualmente, es la búsqueda del equilibrio energético que se produce al activar todos nuestros Chakras por medio del orgasmo ya que esta activación es muy poderosa como sistema de limpieza de los Chakras.

8. Equilibrando nuestros Chakras

El trabajo más importante que realizan los Lamas (Monjes del Tíbet) en los monasterios durante los largos años que están en él, es lograr el dominio total de sus centros de energía, y para eso emplean técnicas de meditación, visualización, emisión de sonidos, etc....

Para los occidentales nos resulta difícil practicar estas técnicas, porque nuestra estructura mental no está preparada para afrontarlo, es por eso que



funcionan mejor en nosotros las técnicas de meditación más activas como son el Yoga o el Thai Chi.

La mayoría de las terapias de medicina complementaria o vibraciones, están dirigidas a armonizar estos centros de energía, como lo son el Reiki, Masajes con Aromaterapia, el Shiatsu, Flores de Bach, etc.... ya que se trata de terapias energéticas donde el principio de Salud parte por el equilibrio de la energía de nuestro cuerpo.

Cada uno de nosotros puede equilibrarse por su propia cuenta, consciente o inconscientemente y sin ayuda externa mediante las actividades diarias y habituales que hacemos para auto equilibrarnos, como lo son el ejercicio físico, las caminatas contemplativas por la playa o la montaña, una comida saludable, beber suficiente agua, respirar correctamente, tener buen sexo, escuchar buena música, estimularse con una película, leer un buen libro, participar en actividades de ayuda social, bailar, dormir bien, etc.... El problema es que no sabemos cómo administrar estos sistemas naturales de equilibrio ya que somos incapaces de sintonizarnos con ellos correctamente, inhibiendo su poder curativo.

Cada día es más urgente y necesario mantenernos equilibrados ya que la ausencia de contacto con la naturaleza y el exceso de contacto con vida artificial, nos ha atrofiado nuestra capacidad de sintonizarnos correctamente. Esto hace que tantas personas sufran de estrés y depresión al sintonizarse con un mundo tan competitivo, violento y triste.

La dificultad para conseguir el equilibrio radica en la falta de conciencia o conocimiento de estos temas ya que con un poco de información al respecto aprovecharíamos mejor estos sistemas de auto equilibrio haciendo que nuestro "Controlador de Radio" encuentre las frecuencias armónicas más adecuadas.



El Equilibrio, la Armonía y la Sintonización son la base de nuestro “Bien
Estar”.

