

Trabajar con Chakras

¿Qué es un Chakra?

"Chakra es una palabra sánscrita que significa rueda o vórtice, y se refiere a cada uno de los siete centros de energía principales de las cuales nuestra conciencia, nuestro sistema energético, se compone.

Estos chakras, o centros de energía, funcionan como bombas o válvulas, que regulan el flujo de energía a través de nuestro sistema de energía mediante la rotación del flujo de energía en una dirección de las agujas del reloj. El funcionamiento de los chakras refleja las decisiones que tomemos con respecto a cómo elegimos responder a las condiciones de nuestra vida. Abrimos y cerramos estas válvulas cuando decidimos qué pensar y qué sentir, y cómo elegimos para percibir y experimentar el mundo que nos rodea.

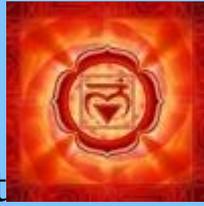
Los chakras no son físicas, por la opinión. Son aspectos de nuestra conciencia de manera similar como nuestras auras son aspectos de nuestra conciencia. Los chakras son más densos que las auras, debido a la cantidad de energía que fluye a través de ellos, pero no es tan densa como el cuerpo físico. Chakras interactúan con el cuerpo físico a través de dos vehículos grandes, el sistema endocrino y el sistema nervioso. Cada uno de los siete chakras está asociado con una de las siete glándulas endocrinas, y también con un grupo de nervios llamado plexo. Por lo tanto, cada chakra se asocia con determinadas partes del cuerpo y en particular las funciones dentro del cuerpo controlada por el plexo o la glándula endocrina a la que está asociado.

Todos tus sentidos, todas tus percepciones, todos tus posibles estados de conciencia, todo es posible para que usted pueda experimentar, puede dividirse en siete categorías. Cada categoría se asocia con un chakra en particular. Por lo tanto, los chakras representan no sólo determinadas partes de su cuerpo físico, sino también a determinadas partes de su conciencia.

Entender los chakras permite entender la relación entre su conciencia y su cuerpo, y para ver lo que su cuerpo como un mapa de su conciencia. Se le da una mejor comprensión de sí mismo y quienes le rodean.

Mantener el equilibrio dentro de sus chakras es importante, porque cuando sus chakras no están funcionando correctamente esto puede causar que las glándulas asociadas a la misma y que lo rodea también para funcionar correctamente. Cuando los chakras no están equilibradas por lo general puede sentir esto tanto a nivel físico y emocional.

LOS SIETE CHAKRAS PRINCIPALES



Primer Chakra - Root

El estudio de los chakras individuales comienza con el chakra raíz. El chakra de la raíz se encuentra en la base de la columna vertebral en el coxis en la espalda, y el hueso púbico en el frente. Este chakra tiene las necesidades básicas para la supervivencia, la protección y la seguridad. El chakra raíz está fuertemente relacionada con el contacto con la Tierra, que nos proporciona la capacidad de ser conectado a tierra en el plano de la tierra, y nuestra capacidad para la seguridad y estabilidad para manifestar nuestras necesidades básicas de supervivencia se ve afectada por el estado de nuestro chakra raíz. Si este chakra está bloqueado un individuo puede sentir miedo, ansiedad, inseguridad y frustración. Los problemas como la obesidad, la anorexia nerviosa pueden ocurrir, y la rodilla problemas. Sentimientos de impotencia, falta de mérito, la falta de confianza en sí mismos o infelicidad con su cuerpo físico también son signos y extrema bloqueo del chakra raíz puede conducir a la depresión. Partes del cuerpo Root incluyen las caderas, las piernas, la espalda baja y los órganos sexuales. El color asociado a este chakra es de color rojo.

Nombre sánscrito: Muladhara (raíz)

Mantra: LAM

Fundamentos: Se trata de la sede de la Kundalini. Está vinculado a la supervivencia, la estabilidad, la aceptación, la auto-preservación, arraigo, la percepción, la tierra, el miedo y la seguridad.

Derechos: Para estar aquí, de tener.

Bloques: Miedo

Las glándulas hormonales: Órganos genitales

Sentido: Olfato

Cuerpo: Cuerpo Físico

Aceites esenciales: pachulí, cedro, sándalo.

Cristales: granate, rubí, ágata, ónix, hematites, jaspes rojo, Negro turmalina, cuarzo ahumado, Bloodstone, y Ojo de Tigre Rojo.

Planetas: Marte, Plutón y Saturno.

Los signos: Aries, Tauro, Escorpio y Capricornio.

Elemento: Tierra.

Consejos para la cicatrización: la actividad física, el tacto, el masaje, vuelva a conectar con su cuerpo, tierra, hatha-yoga. Reclamar el derecho a estar aquí!

Excesiva: lento, perezoso, cansado, la monotonía, la obesidad, comer en exceso, el acaparamiento, el materialismo, la avaricia, miedo al cambio, la adicción a la seguridad

Deficiente: miedo, ansiedad, inquietud, falta de disciplina, bajo peso, dificultades financieras desorganización crónica

Equilibrado: La buena salud, vitalidad, bien fundamentada, el sentido de la confianza en el mundo, sintiéndose seguro y seguro, la estabilidad, la prosperidad, la capacidad de relajarse

Segundo Chakra - Belly (Sacro)



El siguiente chakra o segundo chakra se conoce como el vientre o (sacro) a menudo. Se encuentra a dos centímetros por debajo del ombligo y tiene sus raíces en la columna vertebral. Este centro tiene las necesidades básicas de la sexualidad, la creatividad, la intuición y la autoestima. Este chakra es también de uso, la creatividad y las emociones. Governa el sentido de la gente de la autoestima, la confianza en su propia creatividad y su capacidad para relacionarse con los demás de una manera abierta y amistosa. Se ¹ s influenciada por cómo se expresan emociones o reprimida en la familia durante la infancia. El equilibrio apropiado en este chakra significa la capacidad de fluir con las emociones libremente y sentir y llegar a otros sexualmente o no. Si este chakra se bloquea una persona puede sentirse emocionalmente explosivo, manipuladora, obsesionado con pensamientos de sexo o puede carecer de energía. Las partes del cuerpo del vientre son los órganos sexuales (mujeres), los riñones, la vejiga y el intestino grueso. El color que se utiliza con este chakra es de color naranja.

Nombre sánscrito: Svadhisthana (dulzura)

Mantra: VAM

Fundamentos: la sexualidad, las emociones, la creatividad, los códigos de honor y ética.

Derechos: Para desear, sentir.

Bloques: culpa.

Las glándulas hormonales: Páncreas

Sentido: Tacto / Taste

Cuerpo: Etherial

Aceites esenciales: romero, enebro, sándalo, jazmín, rosa, Ylang-Ylang.

Cristales: ámbar, citrino, topacio, piedra lunar, ágata fuego, Orange Espinela, ópalo de fuego, Carnelian

Los planetas: Luna, Venus, Plutón.

Zodiaco: Libra, Cáncer, Escorpio.

Elemento: Agua.

Consejos para la cicatrización: Movimiento, terapia, liberación emocional, el trabajo de niño interior, el trabajo Boundry, asignar placeres saludables, desarrollar la inteligencia sensorial

Excesiva: Sexual, la adicción placer, emociones excesivamente sensibles y fuerte, la invasión de los demás, la manipulación seductora; apego obsesivo, la dependencia emocional.

Deficiente: habilidades sociales pobres, frigidez, temor al sexo, la falta de deseo, la pasión, el entusiasmo, la negación del placer, el miedo al cambio, rigidez en las actitudes

Equilibrado: movimientos agraciados, la inteligencia emocional, la capacidad de experimentar placer; nutren de sí mismo y los demás, la capacidad de cambiar; límites saludables

Tercer Chakra - plexo solar



El tercer chakra se conoce como el plexo solar. Se encuentra a dos centímetros por debajo del esternón en el centro detrás del estómago. El tercer chakra es el centro del poder personal, el lugar del ego, de las pasiones, impulsos, la ira y la fuerza. También es el centro de los viajes astrales y las influencias astrales, la receptividad de los guías espirituales y para el desarrollo psíquico. Cuando el tercer chakra está fuera de balance puede carecer de confianza, confundir, se preocupe por lo que otros piensan, sienten que los demás están controlando su vida, y puede estar deprimido. Cuando equilibrada puede sentirse alegre, extrovertido, tener respeto de sí mismo, expresivo, disfrutar asumir nuevos retos, y tienen un fuerte sentido de poder personal. Las partes del cuerpo para este chakra incluyen el estómago, hígado, vesícula biliar, páncreas y el intestino delgado. El color de este chakra es de color amarillo.

Nombre sánscrito: Manipura (gema brillante)

Mantra: RAM

Conceptos básicos: alimentación, la autoestima, la autoimagen, la energía, la voluntad, responsibilty.

Derechos: Actuar y ser un individuo.

Bloques: Shame

Las glándulas hormonales: Glándula suprarrenal

Sentido: Sight.

Cuerpo: Astral

Aceites esenciales: enebro, lavanda, bergamota, romero

Cristales: Citrino, Ámbar, Ojo de Tigre, Peridot, Turmalina amarilla, topacio amarillo.

Planetas: Sol, Mercurio, Júpiter, Marte.

Signos: Leo, Sagitario y Virgo.

Elemento: Fuego.

Consejos para la cicatrización: la asunción de riesgos, control de estrés, ejercicio vigoroso, abdominales, la psicoterapia (liberación o contener la ira, construir la fuerza del ego, el trabajo sobre las cuestiones de vergüenza y fortalecer su voluntad)

Excesivo: Demasiado agresivo, dominar, controlar, culpar, la arrogancia, la manipulación, hambrientos de poder, la terquedad, la hiperactividad, excesivamente ambicioso y competitivo

Deficiente: la energía baja, débil voluntad, falta de autoestima, pasivo, débil, pobre auto-disciplina miedo, emocional y físicamente fría, mentalidad de víctima, culpando a los demás, poco fiable, la mala digestión

Equilibrado: Sensación de tranquilidad y armonía interior, auto-aceptación, el respeto por la naturaleza y las emociones de los demás, el sentimiento de unidad con el resto de la

humanidad, responsable, confiable, la confianza, la espontaneidad, la sensibilidad del humor, capaz de enfrentar los desafíos

Cuarto Chakra - corazón



El cuarto chakra se conoce como el chakra del corazón. Se encuentra detrás del esternón en el frente y en la columna entre los omóplatos en la espalda. Este es el centro para el amor, la compasión y la espiritualidad. Este centro dirige una ¹ s capacidad de amarse a sí mismos y los demás, a dar y recibir amor. Este también es el chakra del cuerpo y la mente de conexión con el espíritu. Cuando este chakra está fuera de balance se puede sentir lástima por ti mismo, paranoico, indeciso, temeroso de dejar ir, miedo de hacerse daño o indigno de amor. Cuando este chakra está equilibrado puede sentirse compasivo, amable, empático, el deseo de amar a los demás y ver lo bueno en todos. Partes del cuerpo del cuarto chakra incluyen el corazón, los pulmones, el sistema circulatorio, los hombros y espalda superior. El color utilizado para este chakra es de color verde.

Nombre sánscrito: Anahatra (unstruck)

Mantra: YAM

Fundamentos: El amor, el amor incondicional, el amor, el perdón, las relaciones, intimidad, la devoción.

Derechos: Para ser amado y amar a su vez.

Bloques: Grief

Glándulas hormonales: Timo

Sentido: Tacto

Cuerpo: El cuerpo Feeling

Aceites Esenciales: Sándalo, Rosa, madera de cedro.

Cristales: cuarzo rosa, esmeralda, jade, Adventurine, Malaquita, Rhodonite.

Planetas: Venus, Saturno, dom.

Signos: Libra, Leo, Sagitario

Elemento: Aire

Consejos para la cicatrización: el auto-descubrimiento, el trabajo co-dependencia, el perdón, el trabajo interior e hijos, el trabajo con los brazos, abrazos, extendiendo la mano, observando, ejercicios de respiración.

Excesiva: Exigente, los celos, la co-dependencia, límites pobres, demasiado sacrificio, posesivo

Deficiente: antisocial, retraído, frío, tímido, crítico, crítico e intolerante, la soledad, la depresión, el miedo a la intimidad y las relaciones, falta de empatía, el narcisismo, amargo

Equilibrado: Compasivo, amoroso, amor propio, empatía, pacífica buen sistema, equilibrada, inmune

Quinto Chakra - Garganta



El quinto chakra se conoce como la garganta. Se encuentra ubicado en la V de la clavícula en la parte inferior del cuello y es el centro de la comunicación, el sonido y la expresión de la creatividad a través de pensamiento, el habla y la escritura. La posibilidad de que el cambio, la transformación y la curación se encuentran aquí. La garganta es donde la ira se almacena y, finalmente, dejar de lado. Cuando este chakra está fuera de balance es posible que desee detener, sentirse tímido, ser tranquilo, se siente débil, o puede ¹ t expresa sus pensamientos. Cuando este chakra está equilibrado puede sentir equilibrado, centrado, musicalmente o artísticamente inspirado, y puede ser un buen orador. Partes del cuerpo para el quinto chakra son la garganta, el cuello, los dientes, las orejas y la glándula tiroideas. El color de este chakra es azul.

Nombre sánscrito: Vissudha (purificación)

Mantra: HAM

Fundamentos: La comunicación, la expresión, la auto-disciplina, hablar, uno de verdad.

Derechos: Para decir la verdad, y para escuchar la verdad.

Bloques: Lies

Las glándulas hormonales: tiroides

Sentido: Audiencia

Cuerpo: Cuerpo Mental

Aceites esenciales: Lavanda Pachulí

Cristales: Lapislazuli, Aquamarine, sodalita, turquesa, zafiro, azul-Lace Agate, Turmalina Azul, Azul Cuarzo.

Planetas: Venus, Mercurio, Urano, Marte.

Zodiaco: Tauro, Géminis, Acuario

Elemento: éter (akasha)

Consejos para la cicatrización: aprender habilidades de comunicación, redacción de cartas, comunicaciones niño interior, practicar el silencio, contar la historia, historia de la escritura, el canto, el canto, tonificación, voz liberación, aflojar el cuello y los hombros.

Excesivo: Demasiado hablando, hablando como defensa, la incapacidad para escuchar, el chisme, interrupciones, sobrecargado de trabajo, la tartamudez

Deficiente: El miedo de la voz que habla, pequeño, débil, dificultad para poner sentimientos en palabras, la timidez, el tono sordo, pobre ritmo

Equilibrado: buen oyente, la voz resonante, el buen sentido de la oportunidad y el ritmo, la comunicación clara, vive de forma creativa

Sexto Chakra - tercer ojo



El sexto chakra se conoce como el tercer ojo. Se encuentra por encima de los ojos físicos en el centro de la frente. Este es el centro de la capacidad psíquica, una mayor intuición, las energías del espíritu y de la luz. También ayuda en la purificación de las tendencias negativas y en la eliminación de las actitudes egoístas. A través del poder del sexto chakra, puede recibir la dirección, el canal y sintonizar tu Ser Superior. Cuando este chakra no está equilibrado se puede sentir no asertiva, miedo de tener éxito, o ir por el camino contrario y ser egoísta. Cuando este chakra está equilibrado y abierto tú eres tu propio maestro, sin miedo a la muerte, no está apegado a las cosas materiales, puede experimentar la telepatía, viajes astrales, y de vidas pasadas. Las partes del cuerpo del sexto chakra incluyen los ojos, la cara, cerebro, sistema linfático y endocrino. El color utilizado para este chakra es el índigo.

Nombre sánscrito: Ajna (para percibir)

Mantra: HAM-KSHAM

Fundamentos: la intuición, la imaginación, la capacidad de ver la vida de una clara, el uso de la mente / intelecto.

Derechos: para ver.

Bloques: Ilusión

Las glándulas hormonales: Glándula Pituitaria

Sentido: Intuition (Sixth Sense)

Cuerpo: Alto Cuerpo Mental

Aceites esenciales: geranio, lavanda, romero, menta verde.

Cristales: Amatista, Azurita, fluorita, Lapidolite, Sodalita.

Planetas: Júpiter, Urano, Mercurio, Neptuno.

Signos: Sagitario, Acuario, Piscis

Elemento: Luz

Consejos para la cicatrización: Meditación, Visualización, la estimulación visual, crear arte visual, colorear, dibujar, trabajar con la memoria, trabajo con los sueños, la hipnosis, la meditación visual guiada, terapia de regresión a vidas pasadas.

Excesivas: alucinaciones, pesadillas, obsesiones, delirios, dificultad para concentrarse, dolor de cabeza

Deficiente: Mala visión y la memoria, la insensibilidad, la falta de imaginación, dificultad para visualizar, dificultad para ver el futuro, no puede recordar los sueños, la negación

Equilibrado: intuitivo, perceptivo, imaginativo, buena memoria, capaz de visualizar, capaces de pensar simbólicamente, capaz de recordar los sueños

Séptimo Chakra - corona



El séptimo chakra se conoce como la Corona. Se encuentra justo detrás de la parte superior del cráneo. Es el centro de la espiritualidad, la iluminación, el pensamiento dinámico y energético. Se permite el flujo hacia el interior de la sabiduría, y trae el don de la conciencia cósmica. Este es también el centro de conexión con la diosa (Dios), el lugar donde anima la vida del cuerpo físico. El cordón de plata que une los cuerpos aura se extiende desde la corona. El alma entra en el cuerpo a través de la corona en el nacimiento y sale de la corona con la muerte. Cuando este chakra está desequilibrado puede haber una sensación constante de frustración, ninguna chispa de alegría y sentimientos destructivos. Energía equilibrada en este chakra puede incluir la posibilidad de abrirse al acceso Divino y total al inconsciente y subconsciente. El color utilizado para este chakra es de color violeta.

Nombre sánscrito: Sahasrara (mil veces)

Mantra: OM

Fundamentos: La conciencia espiritual, la búsqueda de sentido, las cuestiones de karma y gracia, cuenta bancaria gracia, el despertar espiritual, divino descontento

Derechos: conocer

Bloques: Archivo adjunto

Las glándulas hormonales: Glándula Pineal

Sentido: Conciencia

Cuerpo: El alma, el cuerpo kármico, causal

Aceites esenciales: jazmín, incienso

Cristales: Diamante, Cuarzo claro, Moldavita, selenita, Pirita, Amatista

Planetas: Saturno y Neptuno

Signos: Capricornio y Piscis

Elemento: Pensamiento

Consejos para la cicatrización: restablecer, conexión física emocional espíritu, disciplina espiritual, meditación, examinar los sistemas de creencias, la fijación de objetivos

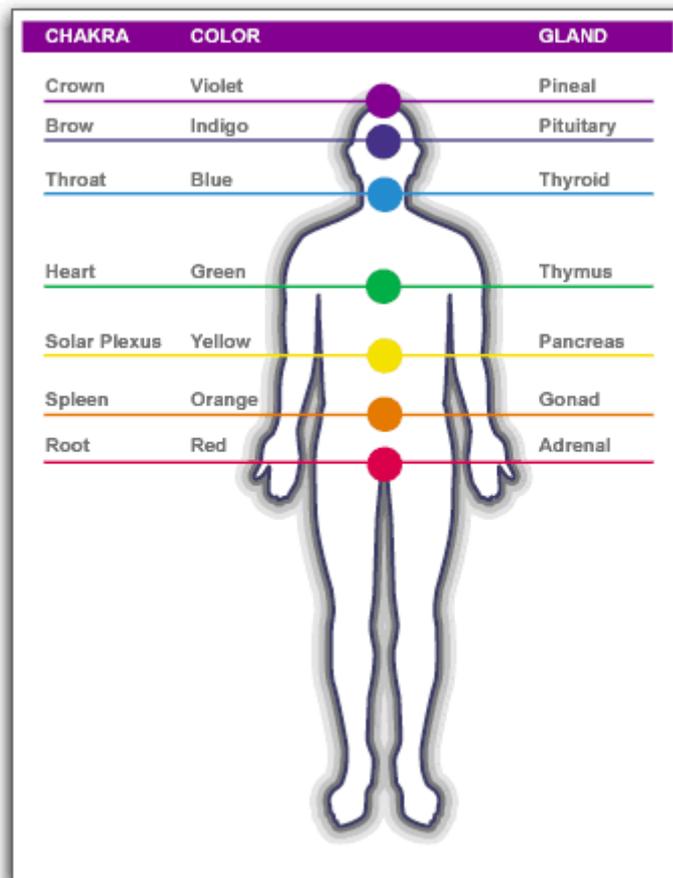
Excesiva: El exceso de intelectualización, la adicción espiritual, confusión, disociación del cuerpo

Deficiente: el cinismo espiritual, dificultades de aprendizaje, sistemas de creencias rígidas, la apatía, el materialismo, la codicia, la dominación de los demás

Equilibrado: Sentido de conexión espiritual, de mente abierta, la sabiduría y el dominio, comprensión amplia, inteligente, reflexivo, consciente, la capacidad de percibir, analizar y asimilar la información

INTRODUCCIÓN

Una persona puede recoger la energía de varios niveles diferentes de vibraciones- incluyendo el color, que se utilizan en diferentes partes del cuerpo. A lo largo de nuestro cuerpo tenemos principales centros de energía, que están conectados a los principales órganos y glándulas que regulan otras partes del cuerpo. Cada uno de estos centros de energía principales se denominan chakra. Chakra es una palabra sánscrita que significa rueda. Un chakra es una rueda similar a girar vórtice que gira en un movimiento circular que forma un vacío en el centro que atrae a todo lo que encuentra en su nivel vibratorio particular. Se dice que nuestro cuerpo contiene cientos de chakras que son la clave para la operación de nuestro ser. Estos "ruedas" dibujan en información codificada de nuestro entorno. Información codificada puede ser cualquier cosa, desde una vibración de color a rayos ultravioleta de una radio o microondas para el aura de otra persona. En esencia, nuestros chakras reciben la salud de nuestro medio ambiente, incluidas las personas con las que estamos en contacto con (por eso los estados de ánimo de la gente tienen un efecto en nosotros). . Además nuestros chakras también irradian una energía de vibración también se cree que tenemos siete centros principales chakras y que cada centro principal se conecta a nuestro ser en varios niveles diferentes: físico, emocional, mental y espiritual. En el nivel físico cada chakra gobierna un órgano principal o de la glándula, que luego se conecta a otras partes del cuerpo que resuenan la misma frecuencia. Cada sistema de órganos, la glándula y el cuerpo está conectado a un chakra y cada chakra está conectado a una frecuencia vibracional del color. Por ejemplo, el chakra del corazón gobierna la glándula del timo y también está a cargo del funcionamiento del órgano del corazón, pulmones, sistema de bronquios, ganglios linfáticos, sistema circulatorio secundario, sistema inmunológico, así como el brazo y las manos. Y el chakra del corazón resuena con el color verde. Los siete principales chakras están alineados a lo largo de la columna vertebral. Si hay perturbaciones en cualquier nivel, esta muestra en el nivel de la vitalidad del chakra. También cada uno de los siete chakras principales es su propio centro de inteligencia. Esto significa que cada chakra no sólo se asocia con la salud física, sino también controla aspectos conectados a nuestro sistema emocional, mental y entender. para ayudar a equilibrar un chakra-ya sea en una, física o espiritual, intelectual emocional nivel que necesitamos para llevar a el (color) de vibración chakra, que resuena a la misma frecuencia. En el estudio de la anatomía del aura es importante entender el significado del sistema de chakras y el lenguaje de los colores expresados en el aura. **Los nombres de los siete principal chakras y el órgano principal que cada uno gobierna es el siguiente:**



Cuando una parte de un centro chakra está fuera de sincronía con el tiempo puede afectar sus otras partes y, posiblemente, su chakra vecina. Cuando un centro chakra está fuera de balance por lo general significa que es demasiado activa o menos activa, o posiblemente congestionada o bloqueada. Si esto ocurre, se siente generalmente en un nivel mental, emocional o físico.

¿Qué es la Energía y por qué ¿Afecta Nuestros Chakras?

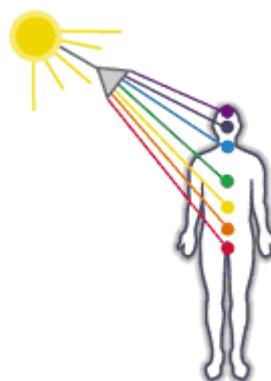
La luz del sol es nuestra fuente principal y proveedor de luz, calor y energía. No sólo la luz del sol sostiene la vida en la Tierra, sino que también sostiene la Tierra misma. Se proporciona a las plantas la energía para la fotosíntesis, que a su vez sostiene la vida de todos los animales y los seres humanos. La luz del sol se compone de energías en la forma de las ondas electromagnéticas, y parte de esta energía electromagnética incluye los rayos cósmicos, rayos gamma, rayos X, rayos de luz visible, rayos infrarrojos, micro ondas y las ondas cortas y largas (ondas de radio). Utilizamos muchas de estas energías en nuestra vida diaria, sin embargo, parece no poner mucho énfasis en los rayos de luz visible. Nos referimos a ellos como los rayos de luz visible a causa de todas las energías mencionadas arriba podemos ver visualmente los rayos de luz. Con la celebración de un prisma hacia el sol, podemos descomponer el espectro visible de los rayos de luz en siete haces diferentes de color. La luz está compuesta de las siete energías de color: rojo, naranja, amarillo, verde, azul, añil y violeta. Podemos ver estos siete colores del arco iris, Gotas de lluvia o rocío, e incluso en un copo de nieve. **color y la luz son inseparables**. Cada color de los rayos de luz visible tiene una longitud de onda diferente y frecuencia de vibración, lo que nos afecta de manera diferente. Red tiene la mayor longitud de onda y la frecuencia vibratoria más lenta, lo que nos reconocemos como innatamente cálido y estimulante. Considerando que, violeta tiene la longitud de onda más corta y la frecuencia más rápida que reconocemos como una energía fresca y calmante. Recibimos información de luz y color a través de nuestros ojos, que a su vez estimula la retina y sus células, conos y

bastones. Estos impulsos, que viajan a través del nervio óptico a la corteza visual del cerebro a través de las pituitarias, gástricas y otras glándulas y su secreción de la hormona a diversas partes del cuerpo. Muchas de las funciones del cuerpo son estimuladas o retrasadas por la luz y los diferentes colores de la luz y por lo tanto afectan a nuestro sistema de chakras. Dado que la luz y sus colores afectan físicamente a las glándulas y las hormonas, sino que también tendrá una marcada influencia en nuestro estado de ánimo y sentimientos. La ciencia ha demostrado que ciertos colores pueden calmar la mente, mientras que otros estimulan la actividad mental. Necesitamos energía de la luz para alimentar nuestro cerebro, nuestras emociones y nuestro cuerpo físico y nuestros cuerpos de luz y sobre todo nuestros chakras. La luz también puede entrar a través de la piel y la respiración. Además, podemos recibir energía de colores adicionales a través de un equilibrio de varios alimentos de colores, hierbas, vitaminas, aromaterapia, el sonido, los minerales, la ropa, la decoración y el baño de color ([ver Chakra Energía: formas de energía a su Chakras](#)).

Importancia de Nuestro Sistema de Chakras

En realidad, poco se sabe y entiende sobre la psique humana y sus intrincados sistemas. Sin embargo, la ciencia médica ha demostrado que las toxinas y otras impurezas, que incluyen pensamientos negativos, mejoras químicas en los alimentos y otros factores ambientales pobres, influyen en nuestro cuerpo. Formas constantes de "contaminación" puede causar desequilibrios del chakra de manifestar, que pueden llegar a afectarnos a nivel físico. Dado que los sistemas de salud tradicionales en este momento no pueden, naturalmente, total o aliviar los síntomas o curar nuestros problemas, esto significa que depende de cada individuo para mejorar sus condiciones de salud. También tenemos que tener en cuenta que podemos ser nuestro propio mejor doctor. Así que entender el sistema de chakras es más acerca de cómo puede ayudar a mejorar su estado de salud y todos los niveles de su ser.

El beneficio de aprender acerca de su propio sistema de chakras es que usted entienda en su conjunto (= todo el cuerpo, mente y espíritu en armonía) que cuando todas las partes de ustedes (todos los siete chakras) se comunican por igual y trabajar en alianza con otros, ustedes tendrán trastornos energéticos poco o nada. Por ejemplo, si la parte mental de que es poderoso y también lo son las partes físicas, emocionales y espirituales de que igual de fuerte, es entonces que se sienta como en su nivel óptimo. Hoy en día, vivimos en un mundo en rápida y, a menudo nos olvidamos de nuestro "todo". Ponemos mucho énfasis en la independencia y muy poco en la interdependencia. Los chakras son interdependientes unos de otros para la armonía y el equilibrio. El énfasis de esta página web es educar a usted en su sistema de chakras completa para que pueda tomar el control de su vida y convertirse en lo mejor que sea posible en esta vida. Nadie más es totalmente responsable de ti ... excepto usted! Su mente sola no puede alimentar todo su ser, ni puede una dieta adecuada de alimentos a resolver todos sus problemas. Es importante entender que "todos" tienen que entender con el fin de mantener "su casa" en orden. Si hay una alteración en cualquier nivel, se nota en el nivel de la vitalidad de un chakra. Y cada uno de los siete chakras principales tiene su propia inteligencia y la función innata. Similar a la forma en que funciona su cuerpo automáticamente, tus chakras también operan automáticamente. Si usted va a entender su sistema de chakras, entonces debe aprender cuál es la función de cada chakra y cómo se representa una parte de su "todo".



aumento de la energía del Chakra

Si ha dicho la verdad que sabrá y se puede ver que tiene áreas que se pueden mejorar en su vida. Este es el primer paso para aceptar quién eres en este momento en el tiempo. El siguiente paso es empezar a hacer las cosas a manifestar más energía en el centro chakra (s) que necesita más reconocimiento. No se preocupe si todos sus centros de trabajo necesario. La mayoría de la gente no entiende sus chakras 100%, pero es por eso que estamos aquí ... de aprender y de crecer! También hay que entender que para llegar a ser un especialista en un campo, debe estudiar, hacer investigaciones y experimentos prácticos completos. Piensa en tus chakras siete como diferentes materias escolares. Tal vez algunas clases que Aced, pero otros sólo pasan o incluso fallaron. Además si usted no fue a clase, escuchar al maestro o al estudio para el examen final de cualquiera de estos factores podrían haber afectado sus calificaciones finales. Sin embargo, si usted aprendió el material probablemente conseguido las mejores calificaciones. Bueno, es lo mismo con los centros de los chakras. ¿Cómo se puede esperar a tener una comprensión de sus chakras, si nunca has tomado una clase en el sistema de chakras? Tenga en cuenta que nuestros chakras son los temas de la vida. Cada chakra está conectado a un nivel de inteligencia que es parte de todo nuestro ser.

- El chakra raíz es nuestra energía vital. También se le llama nuestra Red o Centro Base
- El Chakra del bazo es nuestra energía percibir y sentir. También se le llama a nuestro Centro de Naranja o esplénica
- El Chakra del Plexo Solar es nuestra energía mental. También se le llama a nuestro Centro de amarillo o Ego
- El chakra del corazón es nuestra energía emocional. También se le llama nuestro Centro Verde o cardíaca
- El Chakra de la Garganta es nuestra energía de la comunicación. También se le llama a nuestro Centro de azul o de laringe
- El chakra del entrecejo es nuestra energía intuitiva. También se le llama nuestra Indigo o centro del tercer ojo
- El Chakra de la Corona es nuestra inspiración y la energía espiritual. También se le llama nuestra Violet o centro coronal.

Ahora que usted entiende los fundamentos de cada chakra y la vibración del color que se corresponde con que puede empezar a trabajar con "herramientas" que ayudarán a dinamizar el centro chakra (s) que necesita para trabajar. La principal herramienta pido a la gente para trabajar con es los (positivos) pensamientos "correctos". Si ya tienes dudas o incredulidad sus resultados finales se efectuarán. Sus pensamientos son principalmente lo que lo lleve a un nivel físico. Es tu mente que te dice qué hacer, lo que se debe aprender y cómo debe actuar o volver a actuar. Por eso, ante todo, es necesario poner el poder de su mente en el pensamiento de que usted va a trabajar en el aumento de la vitalidad de su sistema de chakras. Es simplemente reconocer lo que has dado el primer paso para potenciar tus chakras. Enhorabuena!

¿Cómo afecta a nuestro pensamiento Chakra Energía.

Usted debe saber que con cada pensamiento hay una reacción. Esta respuesta puede o energizar o disminuir la fuerza de la vida. Por ejemplo, cuando se tiene un pensamiento negativo:

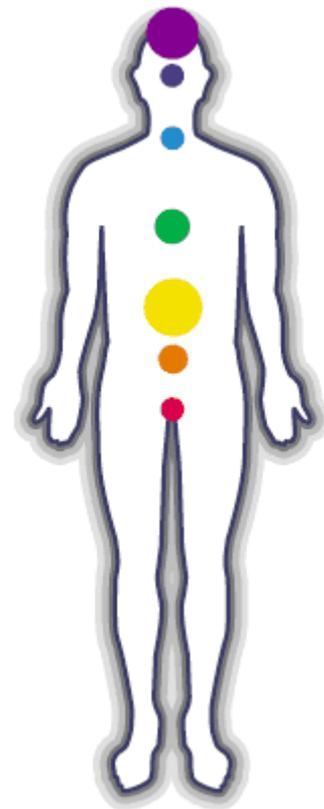
- **Cerebro:** Los pensamientos negativos causan la electricidad del cerebro para

cambiar.

- **Meridian:** Debido al cambio de la energía eléctrica del cerebro, los cambios de energía meridianos.
- **Órganos:** Los órganos relacionados con el meridiano no están adecuadamente alimentados con energía vital y la enfermedad se desarrolle.
- **Chakra:** Los cambios de retroalimentación de energía astral en el chakra debido al mal pensamiento. Este pensamiento tiene menos vitalidad ya que está fuera de la melodía cósmica. Un bloqueo en el chakra se produce.
- **Aura:** El pensamiento negativo drena la energía del aura. Los colores se embotan y el escudo de protección áurico débil. La negatividad del exterior puede verter pulg
- **Ley de la Resonancia:** Cuando los pensamientos negativos son irradiados al medio ambiente, se sentirán atraídos por los pensamientos en ese campo morfogenético. La negatividad se vuelve más fuerte y ocurre con más frecuencia. Los pensamientos negativos son contra el plan divino de amar. Se sentirán atraídos Las malas condiciones de vida. **El siguiente paso es utilizar las herramientas para ayudarle a alcanzar su nivel óptimo.**

Ejemplo de una disfuncional . Sistema de Chakras

Los centros de raíz, el bazo, la garganta y la frente están ilustrando las deficiencias de energía (menos de la actividad), mientras que el plexo solar y chakras corona son demasiado activa. En este caso el sistema de chakras indica que el individuo tiene poco fuego "rojo" para impulsar la energía "chi" a través de su sistema. La falta de un motor sano de la raíz sugiere que esta persona es incapaz de lograr sus metas o no tiene una relación de apoyo. Una sensación de cansancio sería validar esta en un nivel físico. Básicamente sistema de chakras de esta persona ya está en problemas. Sin embargo, desde el plexo solar de esta persona y los centros de la corona son sus principales estaciones de energía, podrían estar logrando algunas tareas como la mental y energías visionarias son capaces de alcanzar sus metas. Pero en un nivel básico que no son muy fuertes, por lo que pueden llegar a quemar para que otros desequilibrios raíz o chakra prevalecen.



CHAKRA ENERGÍA: Formas de energía a su Chakras

Todos los días nos estimulamos nuestros chakras de una manera u otra, por ejemplo, a través de los diferentes pensamientos que tenemos o físicamente a través de nuestros sentidos. Diariamente dinamizar nuestros centros, consciente o inconscientemente, a través de diversos métodos. A continuación se presenta una lista de las formas más comunes que cobramos nuestros chakras:

Pensamientos

Pensamiento es una forma de energía. La ciencia ha demostrado un pensamiento positivo permite que nuestra energía fluya libremente y sin restricciones. Considerando que, los pensamientos negativos disminuyen la energía dentro de nuestro cuerpo. Cada pensamiento (ya sea mental o emocional) está conectado a un chakra. Por ejemplo, un pensamiento apasionado es un estimulante energía roja, pero un pensamiento de ira disminuye el flujo de energía positiva de rojo. Esto significa que los pensamientos de enojo continuas reducirán la energía de su chakra raíz.

The Sun

Esta es nuestra fuente de energía más importante. A través de toda la luz de siete colores energías fluyen de los rayos del sol a la tierra. Las personas, animales, plantas, minerales, agua y nuestros chakras reciben energía de la luz del sol. (Si usted no es capaz de disfrutar del sol durante unas horas al día, agregue una completa bombilla espectro de calidad a una fuente de luz en el área de trabajo o en una lámpara en su casa.)

Alimentación

Cuando los rayos del sol bendiga toda la vida vegetal, que da la vida / energía de la planta. Una vez que la planta absorbe la energía, la energía de color que permanece es la energía de esa fruta, vegetales o flores. Sin esta energía que nuestro cuerpo no puede asimilar el valor nutritivo de los alimentos. Equilibre sus chakras diaria por comer alimentos que contienen cada una de las siete energías de color (por eso el médico siempre me dijo que comiera un plato de alimentos diferentes colores ... por el valor del color!).

Visualización

Meditación y respiración (Yoga). Ya que el pensamiento es una forma de energía que puede estimular los chakras a través de la meditación, la visualización o la energía para respirar en sus diversos centros de los chakras. Mediante la adición de la intención del color añade energía adicional de la vibración de un chakra.

Gems / Minerales

Gemas y minerales también son formas de energía. Por ejemplo, los cristales contienen una estructura cristalina similar a la del cuerpo humano. Cristales amplifican la energía y se pueden programar (por ejemplo, los chips de computadora y relojes). El uso de joyas de piedras preciosas o colocar piedras preciosas y minerales en su entorno de una manera sencilla para absorber la piedra o vibraciones curativas de minerales.

Baño de color

(uno de mis favoritos!) El agua es un conductor de la energía y el color es una energía. Mientras está acostado en el agua de color que el cuerpo absorbe la frecuencia vibracional del color. Tómese el tiempo para dar vuelta a su cuerpo y alma! Mientras se baña, el balance de ese chakra por pensar en lo que le gustaría lograr con esa energía específica y tal vez añadir el aceite de aromaterapia correlación. No utilice colorante químico para teñir el agua. Recomiendo Baño Color™ por el Colour Energy Corporation, ya que es totalmente orgánica y por lo tanto seguro de usar.

Aromaterapia

Los aceites esenciales son la esencia pura de la planta o flor. Cada aceite tiene una vibración que se correlaciona con un color. Los aceites contienen las propiedades curativas de las hierbas, flores o plantas. Utilice sólo aceites de calidad terapéutica (aceites de bajo costo pueden contener toxinas). Además, nunca aplicar aceites directamente en la piel (diluya con un aceite portador o en un baño).

Music & Dance

Music nos afecta de una manera positiva o negativa. Cada nota musical corresponde a un color y un centro chakra. Ciertos sonidos pueden estimular una respuesta emocional, mental, físico o espiritual. Por ejemplo, escuchar o bailar a la música primigenia, como el latido de los tambores, se puede dar energía a su cuerpo físico y estimular el chakra raíz.

Tonificación y sonidos

vocalmente Podemos hacer sonidos vibran a la misma frecuencia que los diversos órganos de nuestro cuerpo. Tonificación regular puede ayudar a mantener los órganos de nuestro cuerpo funcione correctamente. La contaminación acústica puede ser muy molesto para el medio ambiente. Rodéate de sonidos, que te hacen feliz y productiva!

Tonations color

por el resplandor de la luz a través de diferentes filtros de color directamente sobre el cuerpo, la vibración de los colores serán absorbidos por la piel efectuando el área designada.

Solarized agua

agua de carga, llenando un vaso de color con agua o mediante la colocación de un filtro de color delante de un vaso de agua y dejar que los rayos del sol besan el agua con energía de color. Asegúrese de que el vidrio no es plomo y de un tono de color limpio.

Syntonics

es el uso del color a través de los ojos. A través de nuestro color de ojos estimula nuestra glándula pituitaria, que a su vez libera hormonas conectados al órgano correspondiente de la misma frecuencia. Lentes terapéuticas que se fabrican con diferentes filtros de color pueden ser simplemente usan cada vez que necesita un impulso de un determinado color o energía chakra. Asegúrese de que las lentes de color son 100% UVA y UVB revestida si usar al aire libre y de nuevo el tono de color exacto de la lente es muy, muy importante. Nota: A menos que el fabricante de vidrio de color o el distribuidor es consciente de la terapia del color, es probable que sus lentes de colores no se hacen con fines curativos.

Decoración

Usar colores conscientemente en su casa o ambiente de trabajo para darle más energía positiva y productiva. Pintar una habitación o añadir almohadas diferentes colores, obras de arte, alfombras, etc

Ropa

Lo que usamos influirá en nuestro estado de ánimo, la mente y el nivel de energía. La luz penetra a través de nuestra ropa de la amplificación de la energía de color que estamos usando. El más vibrante de la ropa mejor será la transferencia de energía.

Arte y color de

Arte y el color se puede utilizar como una salida para expresar cualquiera o estimular. Rodéate de los colores, que son adecuadas para lo que usted necesita para llevar a cabo en esa zona. Utilice colores relajantes en su dormitorio y colores estimulan la mente en su espacio de trabajo.

SU SISTEMA DE CHAKRA

por qué es importante para mí para aprender acerca de mis Chakras?

La siguiente información es para que usted pueda hacer un auto-análisis para ayudarle a aumentar los centros de energía que menor calificación pulg Al entender qué pensamientos o problemas pueden causar un chakra a estancarse (no desarrollarse plenamente) es clave para ayudar a ganar más conocimiento de sí mismo. Las declaraciones de abajo son para ayudarle en su auto-análisis propio. Estas preguntas son para que reflexionen sobre y si usted cree que puede estar teniendo problemas en ciertas áreas se intenta traer color a través de diferentes métodos (Ver [Chakra Energía](#) : formas de energía a su Chakras). Para más información o consejo adicional leen libros sobre el sistema de chakras (véase abajo para algunos libros que recomiendo) o visito un aura profesional y consejero chakra (aura / chakra terapeutas calificados están capacitados consejeros como 2.000 profesionales Aurastar o unos intuitivos médicos). También herramientas chakra se pueden encontrar en muchos sitios que venden productos metafísicos. Uno de mis favoritos es www.chakracompany.com

Primera parte

Estas preguntas están conectados a la fuente de chakra Raíz Roja. El chakra raíz es la estación principal y está conectado a su vitalidad física y resistencia, perseverancia y mental es el centro que le da la pasión de su vida. El centro de la raíz también es su conexión con su existencia. **Cuestiones a examen son:**

1. ¿Está en buena forma física?
2. ¿Hubo o hay actualmente ningún abuso (físico o verbal) en su vida?
3. ¿Eres capaz de poner sus pensamientos en acción?

4. Cómo se logra la mayor parte de sus objetivos?
5. Son dinero y una casa muy importante para usted?
6. ¿Ha tenido pensamientos recientes de autodestrucción?

Maneras para traer la energía RED y aumentar su energía chakra raíz son:

- Incorporar actividades físicas tales como un programa de ejercicio o yoga.
- Comer alimentos de color rojo y consumir bebidas de color rojo.
- Utilice aceites de aromaterapia como el sándalo, ylang ylang y enebro (consulte a un aromaterapist especialmente capacitado o aura consejero para encontrar los aceites adecuados para sus necesidades específicas chakra). Nota: Cada aceite terapéutico o esencia tiene su propio poder de curación que pueden ayudar con los problemas específicos relacionados con cada chakra.
- Estimular la música con ritmos profundos como los tambores o la música que hace que tu cuerpo se mueva como la música latinoamericana. (Muchos medios metafísicos tienen opciones diversificadas de música chakra.)
- Use o lleve a las piedras preciosas de color rojo. Piedras rojas serían de Tiger Red Eye, granate, jaspe rojo o Ruby.
- Bañarse en el color rojo en su ropa, color de Bath ™, la decoración, el arte, etc

Segunda parte

Estas preguntas están conectados a la fuente de chakra del bazo Orange. El chakra del Bazo es su central de detección, que conecta con su sensibilidad sensación. Es el centro que le permite vivir conscientemente, en el "ahora". El centro del bazo es también el enlace a su entusiasmo, la felicidad y la alegría, tu niño interior. **Aspectos a revisar son:**

1. ¿Eres emocionalmente estable o no sus emociones van de un extremo a otro?
2. ¿Trata de ocultar o controlar sus sentimientos?
3. ¿Es su niño interior sigue vivo, entusiasta y desinhibida?
4. ¿Se puede pensar fuera de la caja o se restringe su percepción creativa?
5. ¿Son sus relaciones sexuales mutuas y respetuoso, y puedes estar totalmente cómodo con su pareja sin limitaciones, tales como la frigidez o impotencia?
6. ¿Se siente desconectado de la realidad y no tiene un difícil vivir en el momento presente?

Maneras para traer la energía NARANJA y aumentar su poder de chakra del bazo son:

- Baños aromáticos calientes. Gimnasia acuática. Masaje de tejido profundo. Películas emocionales. Las clases de cocina. Sensación de abrazar (como los gustos de comida).
- Comer alimentos de color naranja y consumir bebidas de naranja.
- Utilice aceites de aromaterapia como Melissa, naranja, mandarina, neroli, mandarina.
- Música con un rebote o que los flujos (agua corriente, tormentas eléctricas, etc.)Harp.
- Lleve siempre una piedra preciosa de color naranja o pieza de cobre. Piedras naranjas serían Coral o cornalina.
- Bañarse en el color naranja en la ropa, color de Bath ™, la decoración, el arte, etc

Tercera parte

Estas preguntas están relacionadas con su amarillo Solar Plexus energía chakra. El chakra amarillo es su conciencia mental, que se conecta a su poder de la mente. Es el centro que rige su capacidad de aprender y comprender. El centro del plexo solar es conocido para regular su ego y su fuerza de voluntad. Es el centro del sol que emite el optimismo y la confianza. **Cuestiones a examen son los siguientes:**

1. ¿Es usted demasiado flexible y es su enfoque y la capacidad de concentración pobres?
2. ¿Le falta confianza que usted está demasiado preocupado con lo que piensen los demás?
3. ¿Sus pensamientos nublados para que usted tenga un momento difícil tomar decisiones?
4. ¿Toma demasiada responsabilidad porque usted piensa que usted sabe mejor?
5. ¿Es usted un perfeccionista y prefiere hacer cosas por ti mismo?
6. ¿Tienes miedo de estar sola?

Maneras para traer la energía AMARILLO y aumentar su energía chakra del plexo solar son:

- Tomar clases, leer libros informativos, hacer rompecabezas mente. El desarrollo de la memoria fotográfica de uno. Sunshine. Los programas de desintoxicación.
- Consuma alimentos de color amarillo y consumir bebidas amarillas.
- Utilice aceites de aromaterapia como el romero, limón, pomelo, bergamota.
- Música que es mentalmente estimulante como campanas. Reed y el Cuerno instrumentos.
- Use o lleve una piedra preciosa de color amarillo o algo de oro. Piedras amarillas serían citrino, ámbar, topacio.
- Bañarse en el color amarillo en la ropa, color de Bath TM, la decoración, el arte, etc

Cuarta parte

Estas preguntas están conectados a la fuente de chakra Corazón Verde. El chakra verde es su central eléctrica del corazón, que conecta con las emociones. Es el centro que le permite amar y entregarse incondicionalmente. El centro del corazón rige sus relaciones. Es el centro de energía que integra la propia realidad física a la propia conexión espiritual. **Cuestiones a examen son los siguientes:**

1. ¿Se acepta a sí mismo por lo que eres o qué te falta amor propio?
2. ¿Sientes que no eres digno de vivir la vida plenamente o se siente sofocado (sentir una falta de libertad en su vida)?
3. ¿Está indeciso porque no se puede tomar una decisión?
4. ¿Tiene un momento difícil decir "no" a la gente?
5. ¿Tiene miedo de ser rechazado o abandonado?
6. ¿Eres envidioso y celoso de lo que otros tienen?

Maneras para traer la energía GREEN y aumentar su energía chakra del corazón son:

- Caminatas Naturaleza. Pasar tiempo con la familia o amigos. Rodearse de plantas. Jardinería. Tomar cursos de auto-amor. Leer novelas románticas o viendo películas románticas. Cenas con velas.
- Coma alimentos verdes y consumir bebidas verdes.
- Utilice aceites de aromaterapia como el Eucalipto, pino, árbol del té, menta verde, madera de cedro.
- Música que tiene los sonidos de la naturaleza.
- Use o lleve una piedra preciosa de color verde. Las piedras verdes serían aventurina, esmeralda, jade, malaquita, peridoto.
- Bañarse en el color verde en su ropa, color de Bath TM, la decoración, el arte, etc

Quinta parte

Estas preguntas están conectados a la fuente de chakra de la garganta azul.
El chakra azul es su central de comunicación. Es el centro que controla los mensajes entrantes y salientes. Es a través de este centro que expresamos nuestras opiniones y nuestras verdades. **Cuestiones a examen son los siguientes:**

1. ¿Es usted capaz de expresarte y tus creencias (expresar su verdad interior)?
2. ¿Tiene la capacidad de confiar en los demás, sin duda?
3. ¿Tiene buenas habilidades de planificación y organización?
4. ¿Es usted capaz de liberarse de los valores familiares de edad, creencias y compromisos, especialmente en cuanto a su relación con la responsabilidad?
5. ¿Está usted preocupado con la seguridad financiera y que tienen posesiones bonitas?
6. ¿Eres tímido y tienen dificultades para comunicarse a sí mismo o eres demasiado hablador?

Maneras para traer la energía AZUL y aumentar su energía chakra de la garganta son:

- Canto (en la ducha) y tonificación. Poesía, sello o coleccionismo. Conversaciones significativas. Tomar cursos de desarrollo personal. Asistir a la iglesia o las funciones espirituales. En diario. Cuello y rollos de hombro.
- Coma alimentos azules y consumir bebidas azules.
- Utilice aceites de aromaterapia como geranio, manzanilla, menta, menta, Cypress.
- La música que es repetitivo, como ecos y sonidos de las olas del mar.
- Use o lleve una piedra preciosa azul. Piedras azules serían Sodalita, Lapislázuli, Zafiro, Ágata azul.
- Bañarse en el color azul en su ropa, color de Bath TM, la decoración, el arte, etc

Sexta parte

Estas preguntas están conectados a su Brow energía chakra Indigo.
El chakra Indigo es su inteligencia intuitiva. Es el centro que se nutre de la conciencia universal. A través del tercer ojo puede ver las cosas desde un potencial psíquico. **Cuestiones a examen son los siguientes:**

1. ¿Confía en tu intuición y las ideas?
2. ¿Eres capaz de desarrollar sus habilidades psíquicas e intuitivas?
3. ¿Se puede liberar sus miedos y ansiedades o qué aferrarse a los pensamientos negativos?
4. ¿Eres capaz de equilibrar su imaginación y reino de la fantasía con la realidad?
5. ¿Tiende a sentirse solo o estás menudo deprimido?
6. ¿No puede darse crédito ya que carecen de amor propio?

Maneras para traer la energía INDIGO y aumentar su energía chakra de la frente son:

- Mirar las estrellas. Rollos del ojo. Meditación Desarrollo de la intuición de uno y habilidades psíquicas.
- Coma alimentos índigo y consumir bebidas índigo.
- Utilice aceites de aromaterapia como pachulí, incienso, mirra.
- Música como Mozart o Bach. Cantar (OM).
- Use o lleve una gema indigo o joyas de plata. Piedras Índigo son amatista, turmalina, tanzanita.
- Bañarse en el color índigo en su ropa, color de Bath TM, la decoración, el arte, etc

Séptima parte

Estas preguntas están conectados a su violeta Corona de energía chakra. El chakra violeta es la conexión espiritual. Este chakra le vincula con el cosmos para que pueda alcanzar su potencial más alto. Es la energía de saber interior y la iluminación. **Cuestiones a examen son los siguientes:**

1. ¿Está dedicado a la conciencia divina?
2. ¿Confía en el universo y su realidad espiritual?
3. ¿Eres capaz de equilibrar igualmente su espiritualidad con su capacidad de permanecer conectado a tierra?
4. ¿Permite que la energía universal fluya a través de usted para que usted tiene una fuente de energía creativa ilimitada?
5. ¿Eres capaz de integrar que la energía intuitiva con tu intelecto, tu energía femenina con su energía masculina?
6. ¿Te falta fe, porque prefiere creer en sus propias habilidades?

Maneras para traer la energía violeta y aumentar su poder de chakra corona son:

- Centrándose en los sueños y escribir las propias visiones e invenciones. Tranquila contemplación, la meditación y el yoga. Escuchar cintas de meditación guiada. Tomar cursos espirituales.
- Coma alimentos violetas y consumir bebidas violeta.
- Utilice aceites de aromaterapia como lavanda, jazmín, magnolia.
- El silencio es la música de la inspiración violeta. Cuencos de cristal.
- Use o lleve una piedra preciosa de color violeta. Piedras violetas serían de cristal de cuarzo, diamante.
- Bañarse en el color violeta en su ropa, color de Bath TM, la decoración, el arte, etc

Glosario

Anja	Conocimiento. Pertenece al sexto chakra que se encuentra entre las cejas. Conocido como el tercer ojo o chakra de la frente.
Anahata	Untouched. El cuarto chakra localizado en el corazón. Conocido como el chakra del corazón.
Aura	Un ambiente único que rodea a una persona o cosa. Una radiación luminosa que emana de todos los asuntos de vida. Un campo de energía que penetra con e irradia más allá de lo físico y que está compuesto por diferentes vibraciones o frecuencias. También se conoce como nuestro campo de energía sutil o nuestro campo de energía electromagnética.
Chakra	Una palabra sánscrita que significa "rueda". Uno de los centros de energía dentro del cuerpo. La función principal de un chakra es actuar como un transformador para las frecuencias más altas energías sutiles del aura.
Chi	La energía sutil nutritiva tomada durante la respiración. También se conoce como prana o ki.

Clarividencia	La capacidad de ver el aura con sus colores, formas de pensamiento, formas, etc habilidades clarividentes están mediados a través del uso del chakra de la frente.
Holistic	Un enfoque sinérgico que se ocupa de la totalidad de un (aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales) humanos para mantener una salud óptima.
Karma	Proceso de aprendizaje elegido, efecto.
Kundalini	El despertar o dormir "poder de la serpiente." Situado en el chakra raíz. Energía para el crecimiento espiritual. El florecimiento de los siete chakras despierta la Kundalini, con lo que la conciencia cósmica. El poder que se eleva desde el chakra de la base a la corona.
Mantra	Palabras de Poder. Una meditación sonado utiliza para la manifestación.
Meridiano	El punto más alto o etapa de desarrollo. La energía del cuerpo fluye en vías específicas, las cuales se conocen como meridianos.
Manipura	Ciudad de joyas o lustrosa gema. El tercer chakra situado sobre el ombligo debajo del pecho. También conocido como el chakra del plexo solar.
Mudladhara	Raíz o soporte técnico. La primera chakra que se encuentra al final de la columna vertebral conoce como la raíz o base chakra.
Sánscrito	Un antiguo idioma indio que es el lenguaje del hinduismo y los Vedas y la lengua literaria clásica de la India.
Sahasrara	Mil Caras. El séptimo chakra localizado en la parte superior de la cabeza también se conoce como el chakra de la coronilla.
Svadhithana	Dulzura o la Propia Morada. El segundo chakra chakra-hara. También se conoce como el bazo o chakra del ombligo.
Vishuddha	Pureza. El quinto chakra localizado en la garganta y se refiere como el chakra de la garganta.
Energía Sutil	Un término general que denota la energía que existe fuera de nuestra realidad física.
Superconciencia	Uno es la conciencia superior.
Vibración	Se refiere a la energía sutil o electromagnético en diferentes frecuencias y amplitudes.

Lectura recomendada:

- El ABC de la terapia de los chakras por Deedre Diemer
- Chakra para principiantes por David Estanque
- La curación con la energía de los chakras por Ambika Wauters
- Guía de bolsillo para Chakras por Joy Gardner Gordon
- La verdad sobre los Chakras por Anodea Judith
- Uso Chakras: Una nueva forma de curación de su vida por Ruth White
- Rueda de la Vida: Guía del usuario para el sistema de chakras por Anodea Judith

Chakra	Raíz	Bazo	Plexo solar	Corazón	Garganta	Frente	Corona
Ubicación	Coxis perineo	Inferior del abdomen	Solar Plexus estómago	Centro de Pecho	Garganta	Frente	Coronilla
Color	Rojo	Naranja	Amarillo	Verde	Azul	Añil	Violeta
Psicológicos Funciones	Supervivencia, vitalidad, Realidad, puesta a tierra, seguridad, apoyo, estabilidad, Sexualidad, Individualidad, Coraje, Impulsividad	Los sentimientos, las emociones, la intimidad, la procreación, la polaridad, la sensualidad, confianza, sociabilidad, Libertad, Movimiento	Poder Personal, Voluntad, Conocimiento, Wit, risa, claridad mental, humor, optimismo, Autocontrol, Curiosidad, Conciencia	Relaciones, el amor, la aceptación, el autocontrol, la compasión, la culpa, el perdón, la armonía, la paz, la renovación, el crecimiento	Comunicación, Sabiduría, Discurso, Trust, la expresión creativa, planificación, Espacial, Organización, Caution	Intuición, Invento, habilidades psíquicas, Self Realization, Percepción, Release, Comprensión, Memoria, ausencia de miedo	Knowingness, sabiduría, inspiración, Charisma, Conciencia, Ser Superior, meditación, auto-sacrificio, Visionary
Emociones	Pasiones	Emociones, deseos	Propósito, Sol	Equilibrio, Amor	Expansión, Healing	Imaginación, intuición	Bliss, Espiritualidad
Glándulas	Glándulas suprarrenales	Las gónadas	Páncreas	Timo	Tiroides	Pituitaria	Pineal
Asociados Body Parts	(Chi, fuerza de la vida) Piernas columna vertebral, pies, huesos, dientes, intestino grueso, próstata, vejiga, sangre, circulación, Tailbone	Ovarios, testículos, útero, riñones, tracto urinario, piel, bazo, vesícula biliar, Recarga Cuerpo etérico / Aura	La digestión, hígado, estómago, diafragma, sistema nervioso, el metabolismo Páncreas, Intestino delgado	Pulmones, el corazón, los bronquios, Timo, brazos, manos, respiratoria, hipertensión, Músculos	Garganta, Sistema vocales, la boca, la mandíbula, paratiroides, lengua, cuello, hombros, linfas (transpiración), Atlas, Ciclo Menstrual	Los ojos, la nariz, los oídos, los senos paranasales, cerebelo, pineal, prosencéfalo, Sistema Nervioso Autónomo, sana cuerpo etérico / Aura	Superior del cerebro, la corteza cerebral, el cerebro, la hipófisis, el Sistema Nervioso Central, el crecimiento del pelo, Coronilla
Física Disfunction	La anemia, la fatiga, la obesidad, el ano, el recto (hemorroides), estreñimiento, resfriados, la temperatura corporal, infección de la vejiga, Reconstrucciones Glóbulos y hemoglobina, ciático, entumecimiento, leucemia	La impotencia, la frigidez, los ovarios, problemas uterinos, Candida, trastornos alimenticios, consumo de drogas, la depresión, el alcoholismo, los desequilibrios de la polaridad, la gota, las alergias, el asma (insuficiencia de oxígeno)	Las úlceras, diabetes, hepatitis, hipoglucemia, trastornos de azúcar en la sangre, estreñimiento, nerviosismo, timidez, adicciones a los estimulantes, los parásitos y gusanos, toxicidad, ictericia, falta de memoria	La presión arterial alta, la pasividad, letargo, Asma, Sistema Inmune, dificultades respiratorias, neumonía, enfisema, el crecimiento celular, la tensión muscular, problemas del corazón, dolor de pecho	Tiroides, gripe, fiebre, ampollas, infecciones, Herpes, picor, llagas, amigdalitis, dolores de muelas, TOC, trastornos del habla, la articulación temporomandibular, la hiperactividad, la melancolía, problemas hormonales, hinchazón, hipo, síndrome premenstrual, cambios de humor	Ceguera, visión, dolores de cabeza, migrañas, dolores de oído, pesadillas, trastornos del sueño, miedo, depresión maníaca, ansiedad, esquizofrenia, paranoia, los desequilibrios de equilibrio	La depresión, la alienación, la enfermedad mental, Neuralgia, Confusión, senilidad, venas, vasos sanguíneos, el sistema linfático, bacterias, verrugas, erupciones cutáneas, eczema

Raíz o Chakra Base	
Asociación Color	Rojo
Sanskrit Nombre	Muladhara
Ubicación	Base de la columna vertebral, el coxis
Lección	Survival-El derecho a la existencia. Se ocupa de las tareas relacionadas con el mundo material y físico. Capacidad para enfrentarse a uno mismo ya los problemas de seguridad.
Los desequilibrios	La anemia, fatiga, dolor de espalda, la ciática, la depresión. Resfriados frecuentes o las manos frías y pies fríos.
Estimulantes Root	El ejercicio físico y descanso plazas, jardinería, cerámica y arcilla. Red comida y bebida. Piedras preciosas rojas, ropa roja, baño en rojo, etc El uso de aceites rojas como ylang ylang o aceites esenciales de sándalo.

Chakra del bazo	
Asociación Color	Naranja
Sanskrit Nombre	Svadhithana
Ubicación	Debajo del ombligo, el abdomen inferior
Lección	Sentimientos-El derecho a sentir. Conectado a nuestras capacidades de percepción y las cuestiones relacionadas con los sentimientos. Habilidad para ser cuestiones sociales y la intimidad.
Los desequilibrios	Trastornos de la alimentación. Abuso de alcohol y drogas. Depresión. El dolor lumbar. Asma o alergias. Candida y las infecciones por levaduras. Los problemas urinarios. Cuestiones Sensualidad, así como la impotencia y frigidez.
Estimulantes del bazo	Baños calientes aromáticos, aeróbic acuático, sensación massage. Embracing (como los gustos de comida). Naranja comida y bebida. Piedras preciosas de Orange y la ropa de color naranja. El uso de aceites de naranja, como melisa o aceites esenciales de naranja.

Solar Plexus Chakra	
Asociación Color	Amarillo
Sanskrit Nombre	Manipura
Ubicación	Por encima del ombligo, el área del estómago
Lección	Power-El personal adecuado para pensar. Balanza de inteligencia, confianza en sí mismo y el poder del ego. Posibilidad de tener autocontrol y humor.
Los desequilibrios	Problemas digestivos, úlceras, diabetes, hipoglucemia, estreñimiento. El nerviosismo, la toxicidad, los parásitos, colitis, mala memoria.

Solar Plexus Estimulantes	Tomar clases, leer libros informativos, hacer rompecabezas mente. Sunshine. Programas de desintoxicación. Alimento y bebida. Piedras amarillas y ropa amarilla. El uso de aceites de color amarillo como el limón o el romero aceites esenciales.
----------------------------------	---

Chakra del Corazón	
Asociación Color	Verde
Sanskrit Nombre	Anahata
Ubicación	Centro de pecho
Lección	Relaciones-El derecho de amar. El amor, el perdón, la compasión. Posibilidad de tener auto-control. La aceptación de uno mismo.
Los desequilibrios	Del corazón y la respiración trastornos. Del corazón y el cáncer de mama. Dolor en el pecho. La presión arterial alta. Pasividad.Problemas del sistema inmunológico. La tensión muscular.
Los estimulantes del corazón	Paseos por la naturaleza, el tiempo pasado con la familia o amigos. Verde comida y bebida. Gemas verdes y el vestido verde. El uso de aceites verdes como el eucalipto o aceites esenciales de pino.

Chakra Garganta	
Asociación Color	Azul
Sanskrit Nombre	Visuddha
Ubicación	Región de la garganta
Lección	Relaciones: el derecho a hablar. Aprender a expresarse uno mismo y sus creencias (expresión veraz). Capacidad de confiar.Lealtad. Organización y planificación.
Los desequilibrios	Desequilibrios de la tiroides, glándulas inflamadas. La fiebre y la gripe. Infecciones. Boca, mandíbula, lengua, cuello y problemas en los hombros. Hiperactividad. Trastornos hormonales, como el síndrome premenstrual, cambios de humor, hinchazón y la menopausia.
Estimulantes Garganta	Canto (en la ducha), poesía, sello o coleccionismo.Conversaciones significativas. Azul comida y bebida. Piedras preciosas azules y el vestido azul. El uso de aceites azules como los aceites esenciales de manzanilla o geranio.

Cejas o Chakra del Tercer Ojo	
Asociación Color	Añil
Sanskrit Nombre	Anja

Ubicación	La frente, entre los ojos.
Lección	La intuición-El derecho a "ver". Intuición y conocimientos Trusting de uno. El desarrollo de las habilidades psíquicas de uno. Auto-realización. Liberar pensamientos negativos ocultos y reprimidos.
Los desequilibrios	Los problemas de aprendizaje, problemas de coordinación, trastornos del sueño.
Depresión	Desequilibrios de la tiroides, glándulas inflamadas. La fiebre y la gripe. Infecciones. Boca, mandíbula, lengua, cuello y problemas en los hombros. Hiperactividad. Trastornos hormonales, como el síndrome premenstrual, cambios de humor, hinchazón y la menopausia.
Estimulantes Cejas	Mirar las estrellas. Mediación Indigo comida y bebida. Indigo piedras preciosas y el vestido indigo. El uso de aceites indigo como pachulí o incienso, aceites esenciales.

Chakra de la Corona	
Asociación Color	Violeta
Sanskrit Nombre	Sahasrara
Ubicación	Coronilla
Lección	Knowingness-El derecho a aspirar. Dedicación a la conciencia divina y la confianza en el universo. Aprender acerca de la espiritualidad. Nuestra conexión con el concepto de "Dios" o de una inteligencia superior. La integración de la propia conciencia y subconsciencia a la superconsciencia.
Los desequilibrios	Los dolores de cabeza. Fotosensibilidad. La enfermedad mental. Neuralgia. Senility. Trastornos del cerebro derecho / izquierdo y problemas de coordinación. Epilepsia. Las venas varicosas y problemas de los vasos sanguíneos. Erupciones en la piel.
Estimulantes Corona	Centrándose en sueños. Anotar las visiones de uno y las invenciones. Violet comida y bebida. Piedras preciosas de color violeta y el vestido violeta. El uso de aceites violeta como los aceites esenciales de lavanda o jazmín.

CHAKRAS Y LA PRÁCTICA DE ASANAS





El Sistema de Chakras se originó dentro de las tradiciones de yoga de la India, más concretamente el período tántrico, alrededor de 500 - 1000 AD. Por lo tanto, el yoga es una práctica muy bien diseñada no sólo para entrenar la mente y el cuerpo, pero para acceder a los chakras. La palabra yoga significa yugo o unión, y se puede ver cómo el sistema de chakras representa el aspecto estructural de ese yugo - el medio por el cual la mente y el cuerpo, mortal y divino, se conectan. De esa manera el yoga es la herramienta principal para acceder a esta arquitectura sagrada del alma.

Las posturas se enumeran a continuación se agrupan según chakra. Se trata de una guía y de ninguna manera exhaustiva. Se colocan en una secuencia lógica, de modo que el flujo posturas juntos, pero más posturas se dan de lo que uno normalmente hacer en una sola clase y, a menudo comenzando y las posturas más difíciles se mezclan juntos. Algunas posturas se combinan con ejercicios bioenergéticos, en singular estilo de yoga bioenergética de Anodea. Se agregan Notas sobre énfasis bioenergética, respiración, ejercicios de pareja, o la meditación en su caso, y tienen más sentido si los ha tenido en un taller de centros sagrados. Estas tablas están aquí para dar a los estudiantes un recordatorio de lo que aprendieron en la clase para la continuación de su propio proceso. Si está familiarizado con el yoga, una exploración rápida le dará sugerencias para adaptar una práctica basada en la chakra.

Tenemos dos grabaciones de audio de las prácticas de yoga:

El [Equipo para Equilibrar Chakras](#) . incluye un conjunto de siete saludos al sol chakra base, con variaciones para cada chakra como una práctica de la mañana [el Sistema de Chakras](#) 6 CD set contiene un CD de asanas simples que te llevará a través de todo el los chakras. Anodea también hizo un video de Yoga a través de Sounds True llamada [Activación Chakra](#) : Un curso en línea para el empoderamiento a través de centros de energía del cuerpo.

Usted también podría estar interesado en la Anodea [Chakra Yoga Teacher Training Manual](#) . El siguiente artículo está incluido en el manual de yoga que es actualmente poco menos de 100 páginas.

Secuencias de Chakra de la yoga

Chakra Uno: Muladhara

Focus: Al darse cuenta de la gravedad, y moviéndose lenta y profundamente para sentir realmente todos los aspectos del cuerpo

Comenzar en Savasana: hacer contacto con el plano tierra, rendirse a la gravedad, los miembros de prensa en suelo

- Doble las rodillas para Four parte respiración pélvica (exhale parte inferior de la columna vertebral)
- Puente pose (Setu Bandhasana)
- Rodilla al pecho pose (Apanasana)
- Leg extiende con corbata
- Bioenergética "empujar los pies"
- Jefe de la rodilla plantea (Janu Sirsasana y Paschimottanasana)
- Rodando el vientre

- Langosta mitad y completa (Shalabasana)
- La posición del niño (Gharbasana)
- Perro hacia abajo (ARDHO Mukha Svanasana)
- Póngase en cuclillas
- Rollo espinal para soportar
- Tierra Bioenergética
- Abrir la pierna curva forward (Prasarita Padottanasana)
- Pierna separada hacia adelante veces (Parsvottanasana)
- Plantean Presidente (Utkatasana)
- Pose de árbol (Vrkasana)
- Permanente oa la montaña plantean (Tadasana)
- Warrior I (Virabhadrasana)
- Desde la posición sentada:
- Siddhasana (el pie y la pantorrilla acunar en los brazos)
- Supta Virasana (recostado en los talones)
- Sentado Yoga Mudra

Kundalini: Butt bounce and roll, ascensores de rodilla con la respiración

Bandha: Mula Bandha

Pranayama: respiraciones completas, especialmente en exhalar

Ejercicios para partners: Esquí Tierra, manos bofetada, masaje de pies

Meditación: Elemento de la Tierra, las raíces van hacia abajo, cuatro pétalos, con triángulo apuntando plaza y hacia abajo, Shiva lingam, Kundalini enroscada

Color: rojo

Sonido de la semilla: lam

Sonido vocal: Oh

Mudra: Presionar las yemas de los dedos meñiques juntos

Chakra Dos: Svadhithana

Focus: Mover de forma fluida, como el agua, sentir sensual con los movimientos, sensación de notar

- Aliento pélvica con imágenes de onda
- Balanceo pélvico, pulsos rápidos
- Puente pose (Setu bandhasana)
- Giro hasta la rodilla (Supta Matsyendrasana)
- Plantean Diosa (Supta Baddha Konasana)
- Piernas mariposa (ejercicio bioenergético)
- Rodillos laterales, dobladas y las piernas rectas
- Abrir la pierna curva forward (Upavistha Konasana)
- Swan (Kapotanasana)
- Estocadas
- Abrir el hijo de la pierna pose (Upavistha Virasana)
- Frog (Mandukasana)
- Cachorro descendente

- Cat (Vyaghrasana)
- Curva lateral I (mirando por encima del hombro a la cadera)
- Lateral Curva II (lo que supone la pierna recta detrás dobladas y mirando a los pies)
- Sunbird (Chakravakasana)
- Cadera baja de posición en la mesa (con lo que las caderas al piso de la tabla)
- Cobra (Bhujangasana)
- Bow (Dhanurasana)
- Barco (Navasana)
- Yoga mudra con soles juntos (Baddha Konasana II)

Kundalini: rocas pélvicas con la respiración mientras se está sentado

Pranayama: respiración pélvica

Bandha: bombas musculares de PC (mujeres: kegel, hombres, mientras que flex erecta)

Ejercicios de los socios: unir las manos dobladas, con la espalda recta, inclínese hacia atrás hacia atrás y rodar

Meditación: El elemento agua, flujo de fluidos, seis pétalos, con la media luna

Color: naranja

Sonido de la semilla: vam

Sonido vocal: Ooo (como en ti)

Mudra: Presionar las yemas de los dedos meñiques juntos

Chakra Tres: Manipura

Focus: Mover con la voluntad y el propósito, energizando las extremidades y el torso, la construcción de chi

- Supino Half Moon
- Apoyado puente, puente con una pierna extendida
- Tonificación abdominal: abdominales, tijeras patadas, levantamiento de piernas
- Actitud del personal (Dandasana)
- Escritorio pose (Dwipadapitam) (alt. una pierna extendida)
- Plano inclinado (Purvottanasana) (holding, entonces el movimiento rápido)
- Puerta pose (Parighasana) (arco sobre la pierna estirada)
- Medio círculo pose (arco sobre la pierna doblada)
- Barco sentado pose (Paripurna Navasana) (muro uso beg. o doblar las rodillas)
- Giros Asiento (Maricyasana)
- Ir a la posición de la tabla)
- Cat arcos
- Perro boca abajo para perro hacia arriba (Adhamukha a Urdhvamukha Svanasana)
- tramos laterales (Vasisthasana)
- Póngase en cuclillas al pie
- Vibración
- Guerrero plantea (Virabhadrasana I, II y III)
- Triángulo y variaciones (Trikonasana)

- Triángulo Twisted (Parivrtta Trikonasana)
- Half Moon Pose (Ardha Chandrasana)
- Tadasana
- Hacer que el sol
- Woodchopper

Kundalini: Sentados rollos vientre

Pranayama:

- Breath of Fire (Kapalabhati)
- Bastrika

Bandha: Uddiyana Bandha

Ejercicios de los socios: ascensores intencionales brazo, tirar la toalla, la invasión del espacio, estatuas,

Meditación: El elemento fuego, distribución de energía, fuerza, voluntad, diez pétalos, con el triángulo que apunta hacia abajo,

Color: amarillo-oro

Sonido de la semilla: ram

Sonido vocal: Ah (como en el padre)

Mudra: Presionar las yemas de los dedos anulares juntos

Chakra Cuatro: Anahata

Enfoque: Trabajo de la respiración, lo que permite la respiración sea profunda, respiración para mover el cuerpo

- Supino media luna
- Cuatro partes aliento pélvica
- Rodilla al pecho (Apanasana)
- Rodilla giro hacia abajo, (Supta Matsyendrasana) énfasis en los hombros y el pecho
- Fish (Matsyasana)
- Jefe de la rodilla (Paschimottanasana)
- Swan (Kapotasana) (manos entrelazadas detrás de la espalda, abriendo el pecho)
- (Mover el vientre)
- Cobra (Bhujangasana)
- Barco invertida (Navasana)
- Bow (Dhanurasana)
- La posición del niño (Gharbasana)
- Cachorro descendente (estiramiento del hombro)
- Tabla Giro
- Camel (Ustrasana)
- Cara de la vaca (Gomukhasana)
- (Ir a pie)
- Estiramiento de la correa
- De pie Yoga Mudra
- Dancer (Natarajasana)

Secuencia Socio

Tramo hombro Pirámide

- Todo el día
- Cobra asistida
- La posición del niño, respirando en la espalda
- Doble arco (arco sobre colaborador de la OMS en la actitud del niño) (si el tiempo)

Pranayama

- Krama Anuloma (inhalación, retención, inhalación de retención, etc)
- Viloma Krama (exhalación de retención, exhalación de retención, etc)
- Nadi Sodhana Nostril alternativo

Kundalini: torso retorcido con las alas hacia fuera

Bandha: Mula bandha y jalandhara bandha

Meditación: elemento aire, espacio, amor, equilibrio, tranquilidad, doce pétalos, triángulos de intersección

Color: verde

Sonido de la semilla: yam

Sonido vocal: Ay (como en el juego)

Mudra: Presione las almohadillas de los dedos del medio, junto

Chakra Cinco: Vissuddha

Focus: Mover con el sonido, dejando que el sonido se mueven el cuerpo, la liberación a través del sonido

Los calentamientos y la revisión de las posturas anteriores, diseñadas para llevar la energía a partir de la base:

- Aliento con sonido, convirtiendo cabeza de lado a lado
- Puente pose (Setu Bandhasana)
- Supino media luna
- Rodillas al pecho (Apanasana)
- Mariposa
- Abdominales

Quinto chakra plantea:

- Soporte del hombro (Sarvangasana)
- Plow (Halasana)
- Fish (Matsyasana)
- Posición de la tabla en Cat
- Sunbird (Chakravakasana) (abajo en antebrazos)
- Cobra (Bhujanghasana) (levantar la cabeza sin usar las manos)
- Tramo hombro cachorro hacia abajo
- Camel (Ustrasana)
- Sentados:
- Ascensores hombro
- Cuello se extiende
- Las posturas de pie:

- Dancer (Natarajasana)

Pranayama: Ujjayi

Cantar:

- General de tonificación
- Sonidos de semillas y los sonidos vocálicos de los chakras

Bandha: Jalandhara bandha (bloqueo de la barbilla)

Meditación:

Éter o el sonido como elemento, la resonancia, la armonía, la vibración, dieciséis pétalos, triángulo hacia abajo

Color: azul brillante

Sonido de la semilla: jamón

Sonido vocal: ee (como en ver)

Mudra: Presione las almohadillas de los dedos índices juntos

Chakra Six: Ajna

Enfoque: ver Interna, imaginando energía que se mueve, la visualización de los chakras en la postura
Ha llegado la hora de la base:

- Rodilla al pecho (Apanasana) imaginando estar en el vientre
- Puente de postura, (Setu Bandhasana) empujando hacia arriba de la tierra
- Mariposa, la ingle apertura
- Giros de rodilla hacia abajo (Supta Matsyendrasana)
- Pierna recta Sentado (Dandasana)
- Jefe de la rodilla plantea Janu Sirsasana y Paschimottanasana
- Tramo frontal (plano inclinado) (Purvottansana)
- Fish (Matsyasana)
- Plow (Halasana)
- Soporte del hombro o el soporte del hombro medio (Viparita Karani o Viparita Karani)
- Swan (Kapotanasana)
- Cat para Sunbird (Chakravakasana)
- Perro hacia abajo (ARDHO Mukha Svanasana)
- De pie de inclinación hacia delante (Uttanasana)
- Equilibrio plantea:
- Tree (Vrkasana)
- Eagle (Garudasana)
- Guerrero plantea (Virabhadrasana)
- Dancer (Natarajasana)

Sentados:

- Giro espinal
- Cuello se extiende
- Ejercicios oculares

Pranayama:

- Fosa nasal alternativo (Nadi Shodana)

Meditación: La luz como elemento, visualizar colores, deidades o figuras de los chakras, meditación, arco iris, loto con dos pétalos

Color: añil o blanco

Sonido de la semilla: om

Sonido vocal: mmm

Mudra: Presione los botones de pulgares

Chakra Siete: Sahasrara

Enfoque: La conciencia del cuerpo, la conciencia de la conciencia, la conciencia testigo, el apego liberación

Comience traer energía desde la base

- Rodilla al pecho (Apanasana) imaginando estar en el vientre
- Puente de postura, (Setu Bandha) empujando hacia arriba de la tierra
- Mariposa, la ingle apertura
- Giros de rodilla hacia abajo (Supta Matsyendrasana)
- Pierna recta Sentado (Dandasana)
- Plano inclinado (Purvottanasana)
- Jefe de la rodilla plantea Janusirasana y Paschimottanasana
- Fish (Matsyasana)
- Plow (Halasana)
- Soporte del hombro (Viparita Karani)
- Camel (Ustrasana)
- Rueda pose, salto mortal hacia atrás (Chakra)

Equilibrio plantea:

- Tree (Vrksana)
- Eagle (Garudasana)
- Ángulo de parada de manos derecha (pies contra la pared)
- Hacer el pino contra la pared (ARDHO Mukha Vrksasana)
- Headstand (Salamba Sirsasana)
- Sentados:
- Giro espinal mantener la mirada incluso
- Yoga Mudra

Pranayama:

- Fosa nasal alternativo (Nadi Shodana)

Meditación: loto de mil pétalos, la conciencia trascendente o cósmica, la unidad, la sabiduría

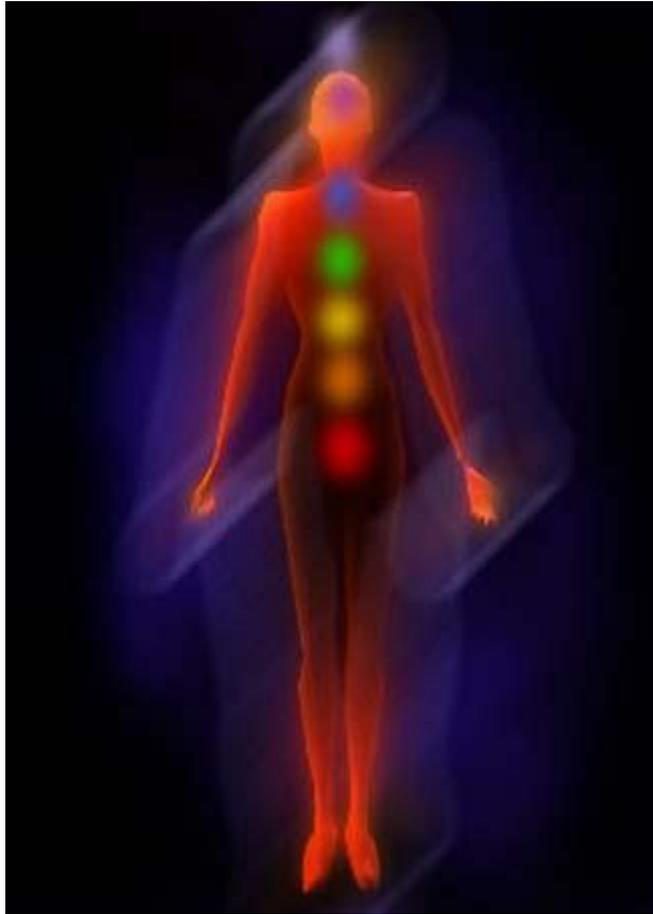
Color: violeta o blanco

Sonido de la semilla: ninguno

Sonido vocal: nnggg (como en el canto)

Mudra: Presione los botones de pulgares

Chakras



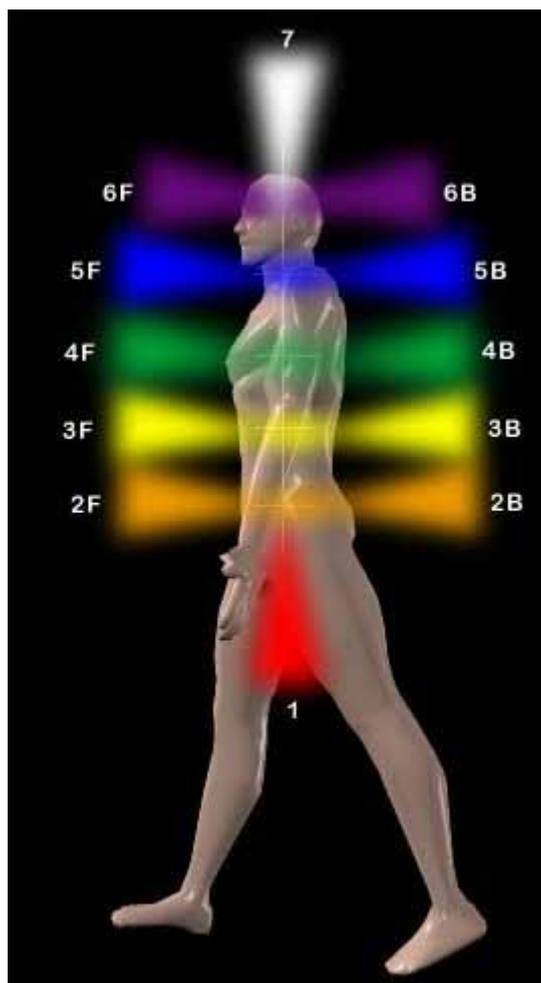
Chakra significa *rueda* en sánscrito.

La conciencia y la energía se mueven de un frecuencia a otra de forma espiral.

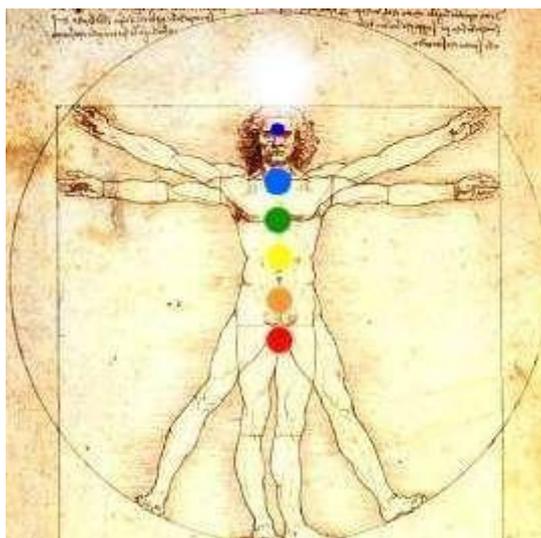


El cuerpo tiene centros de energía que parecen
ruecas y se llaman Chakras.

Ellos permiten que la energía fluya desde
una parte del cuerpo a otra.



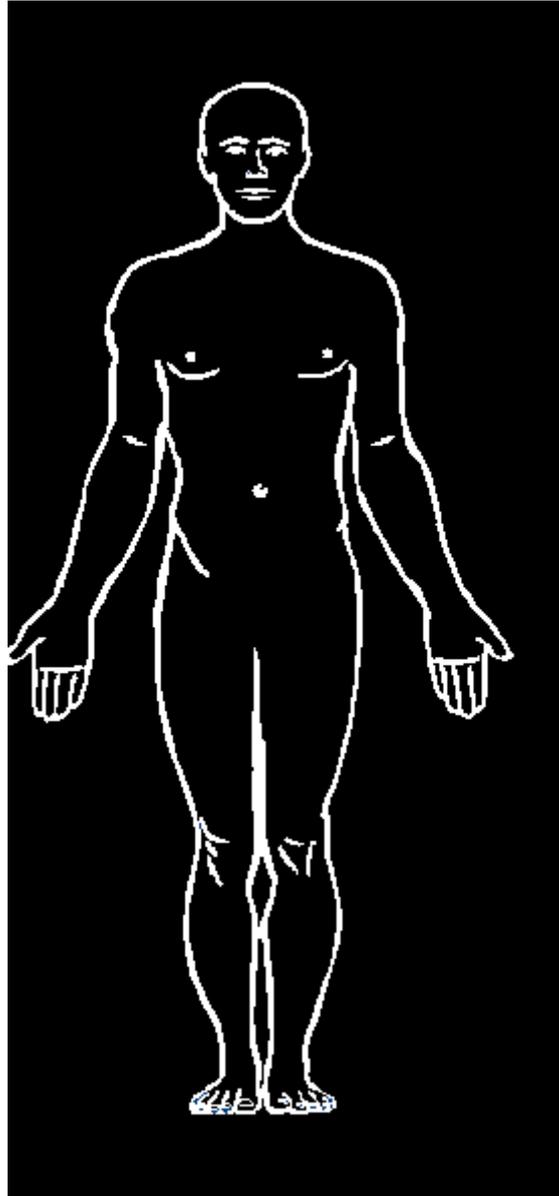
Al igual que con todas las cosas de nuestra realidad,
que están vinculados al sonido, la luz y el color.



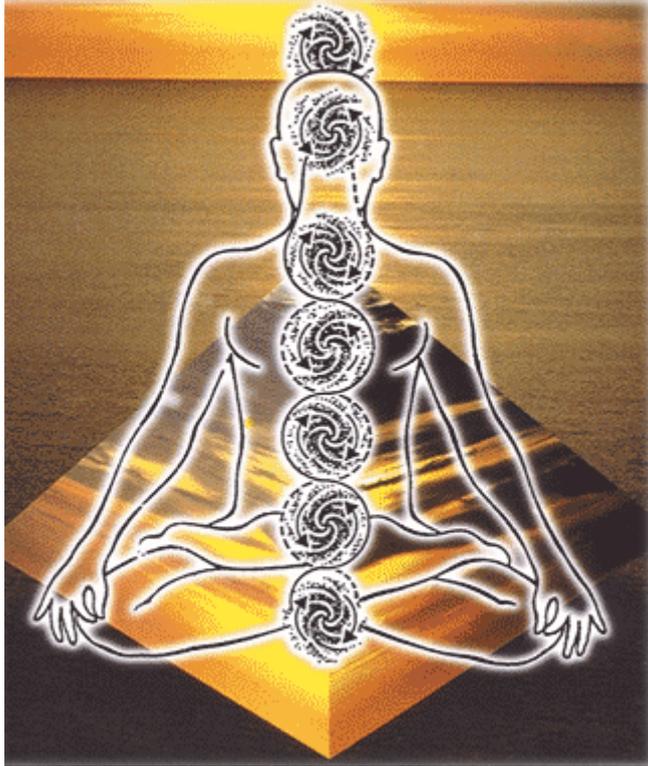
Para sanar, es llevar los chakras en la alineación y el equilibrio



entonces comprender la naturaleza de la creación y su propósito en ella.

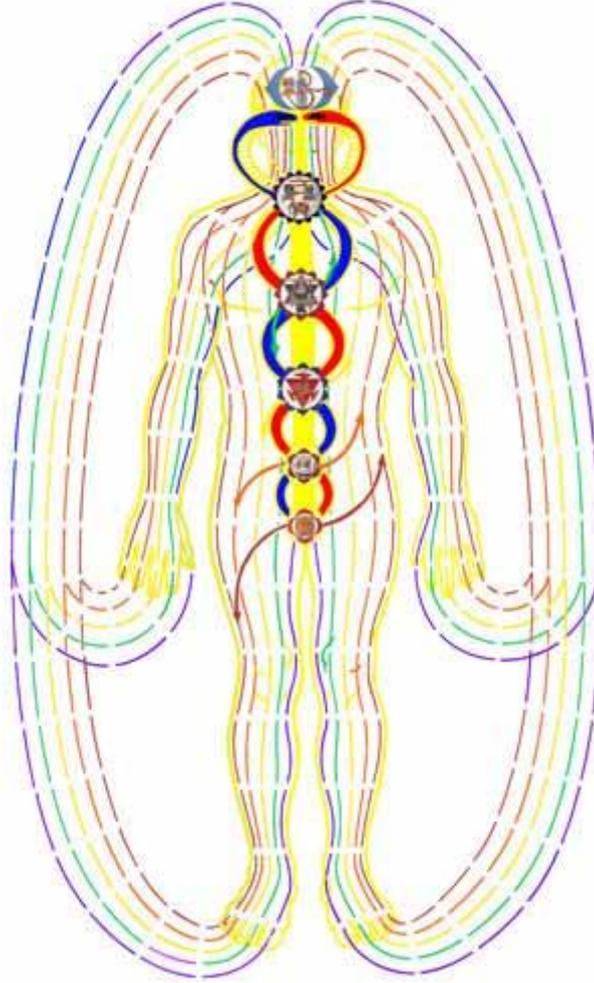


Todo está en movimiento en la [alquimia](#) del tiempo.

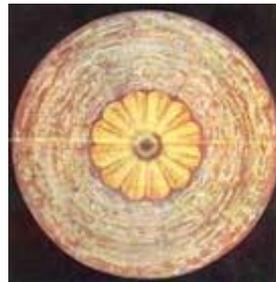
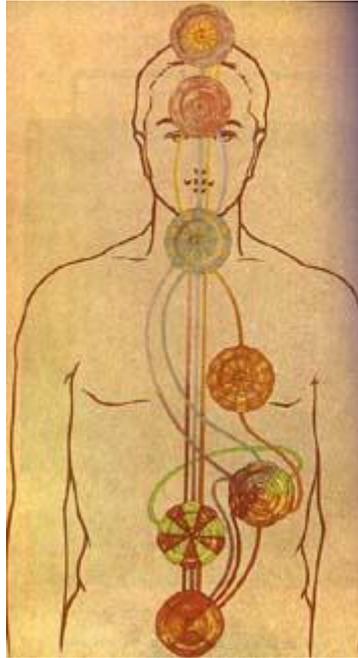


[Kundalini](#)

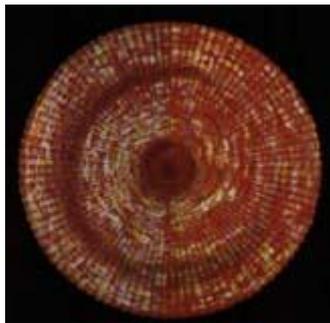
El flujo de energía



Las Ruedas de Chakra



Chakra de la Corona



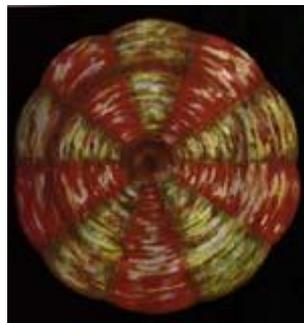
Chakra de la Frente



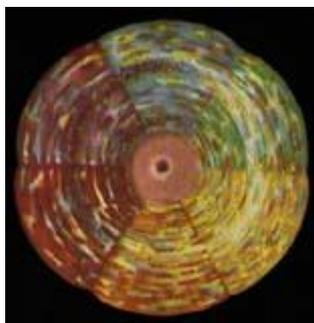
Chakra Garganta



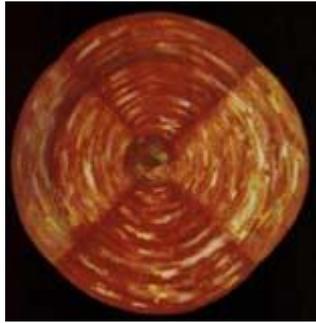
Chakra del Corazón



Plexo solar



Chakra del bazo



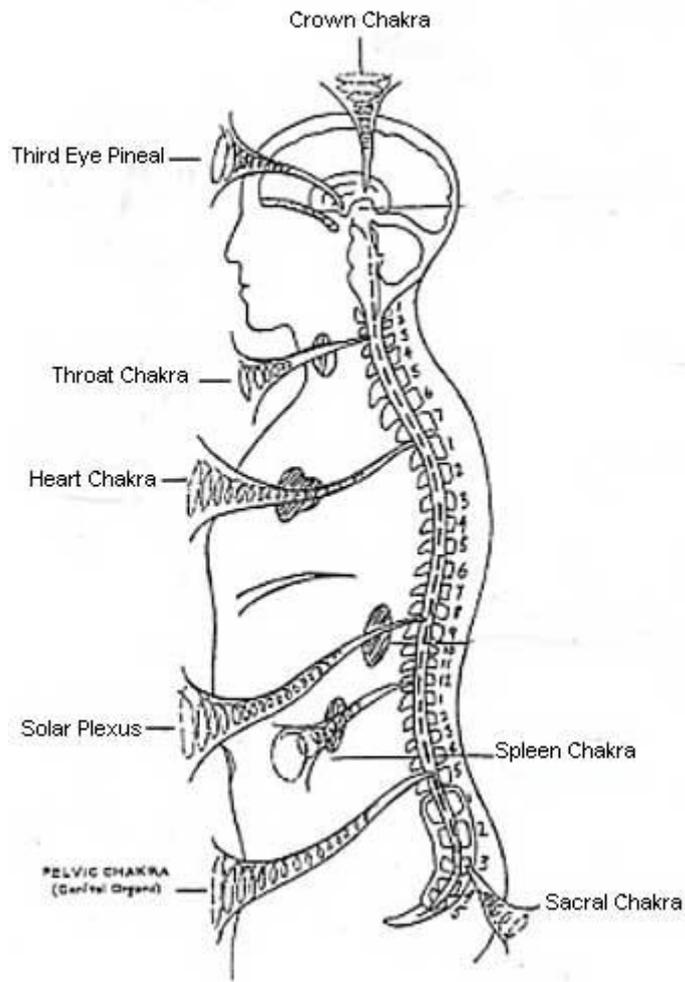
Chakra Raíz

Chakras por encima de la cabeza de llevar uno a frecuencias más altas.

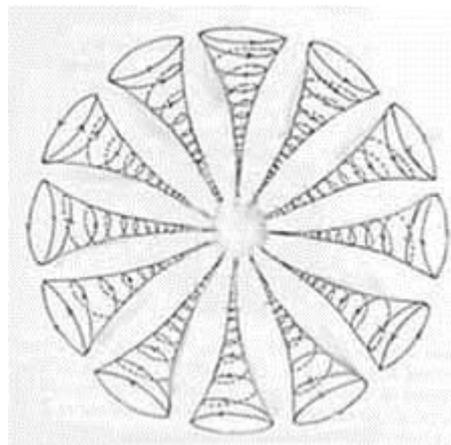


Van desde los 4 dedos de un pie por encima del chakra de la corona.
El chakra más elevado también se conoce como el Soulstar menudo.

Chakras como conos espirales



[Tercer Ojo Glándula Pineal](#)



[12 Alrededor de 1](#) Cones Espiral de la Creación

Chakra y el [color de](#) Frecuencias

RED

primera Chakra: Chakra Base o Raíz: Kundalini: Chakra Raíz:
. Situado en la base de la columna vertebral
Tierra, la supervivencia, la tierra, la quietud
Contiene las pilas 8 que tienen todo el conocimiento de la
creación y siguen siendo las únicas células en el cuerpo que no
cambia en su vida. Nos terreno en el mundo físico.

NARANJA

segundo Chakra: Bazo: Situado justo debajo del ombligo, y
. relacionado con nuestra capacidad sexual y reproductiva
El bloqueo se manifiesta como problemas emocionales o de culpa sexual.

YELLOW

tercero Chakra: Plexis Solar: sede de las emociones. Nos da un sentido
personal de
poder en el mundo. El bloqueo se manifiesta como ira o un sentimiento de
victimización.

GREEN

cuarto Chakra: Chakra del Corazón: El bloqueo se puede manifestar como
inmune
sistema o problemas del corazón, o la falta de compasión. Heart Center - Sede

del Alma en el reloj de arena del tiempo - [Punto Cero](#)



BLUE

quinto Chakra: Garganta:. Conectada a la creatividad y la comunicación
siente presión cuando no se está comunicando sus emociones adecuadamente.

INDIGO

sexto Chakra: [Tercer Glándula Pineal Eye:](#)

. A menudo conectado a la frente
es un ojo físico en la base del cerebro
con la capacidad de mirar hacia arriba.
clarividencia, habilidades psíquicas, imaginación, soñar

PURPLE

séptimo Chakra Corona:. Te conecta con el mensaje de los reinos superiores
. Puede ser experimentado como una presión en la parte superior de la cabeza
de

conexión espiritual, entendimiento, conocimiento, felicidad, Dios

Los cristales se utilizan con chakras para crear equilibrio y sanación.



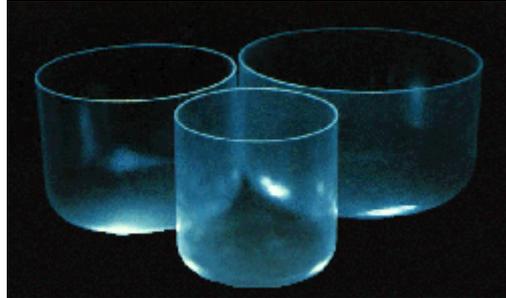
Chakras y Sonido



No	Chakra	Nota	Color
8		C'	
7	Corona	B	Violeta
6	Third Eye / Cejas	La	Añil
5	Garganta	T	Azul
4	Corazón	F	Verde
3	Solar	E	Amarillo
2	Sacro	D	Naranja
1	Base	C	Rojo

Armónicos y Chakras cuenco de cristal

El uso de [cuencos de cristal de cuarzo](#) de la armónica correcta puede activar y alinear los chakras.



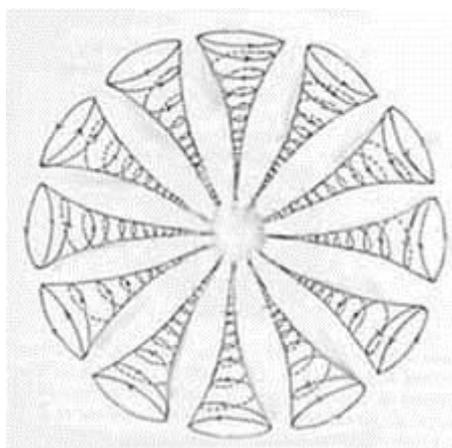
Crop Circles y los Chakras

06 1996 ... Alton Barnes, Inglaterra



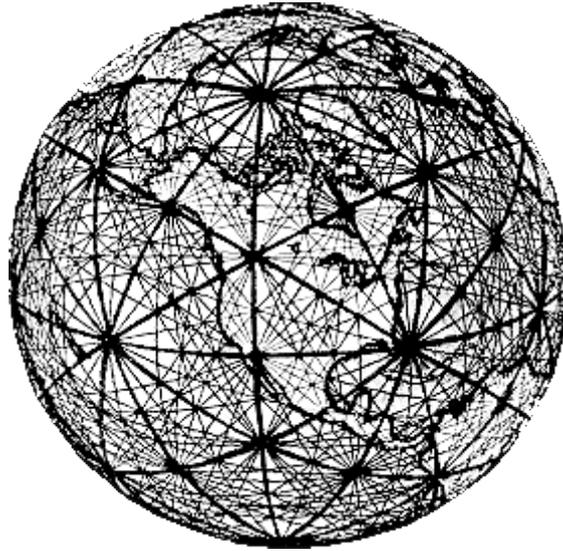


Este [círculo de la cosecha](#) supuestamente representa a 12 Chakras y la activación del ADN humano

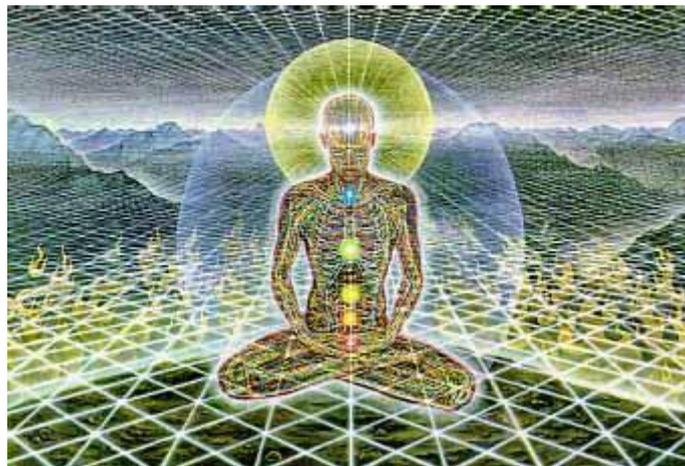


[Alrededor de 12 1](#)

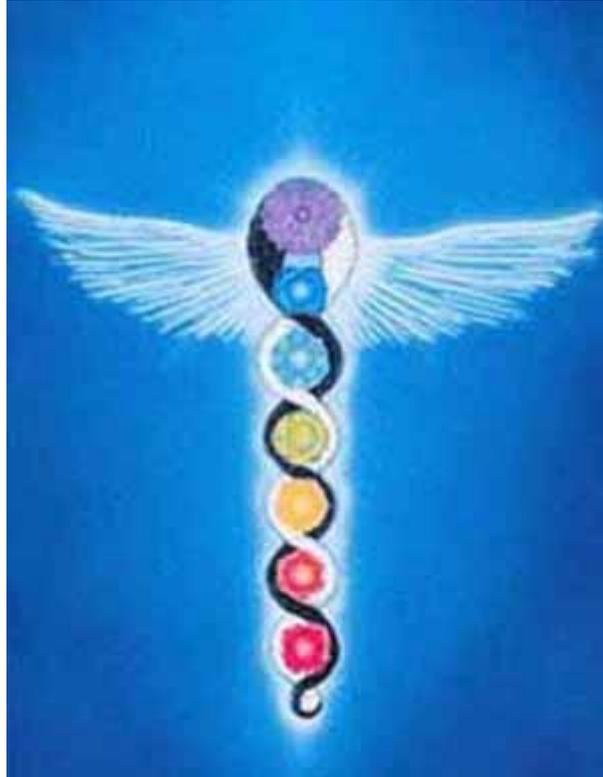
Sistema de Chakras Tierra



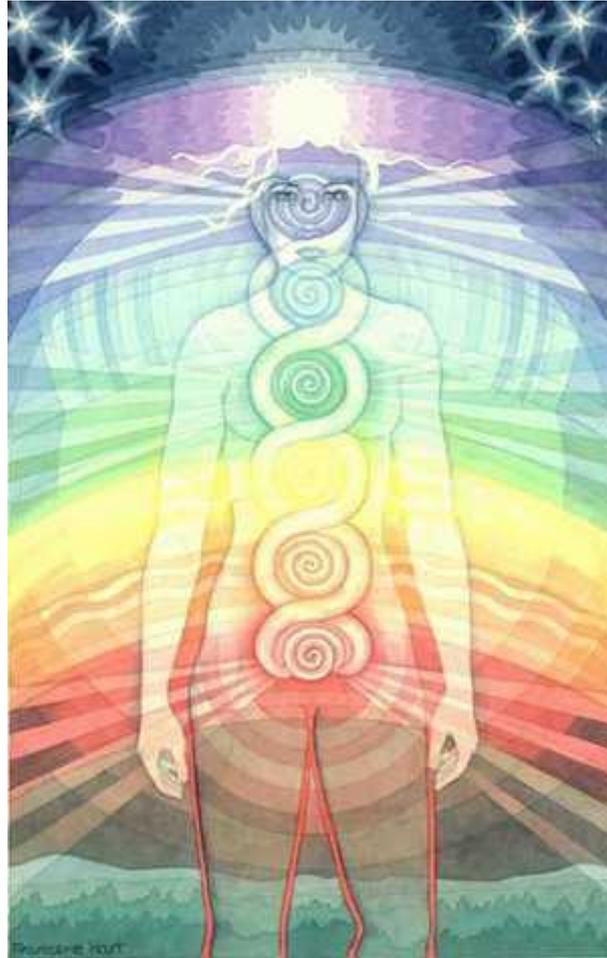
La Tierra, como un organismo vivo, tiene centros de los chakras.
Vinculan con los principales [puntos de la rejilla](#) .



Nuestros chakras están alineados con el sistema de rejilla de la Tierra.



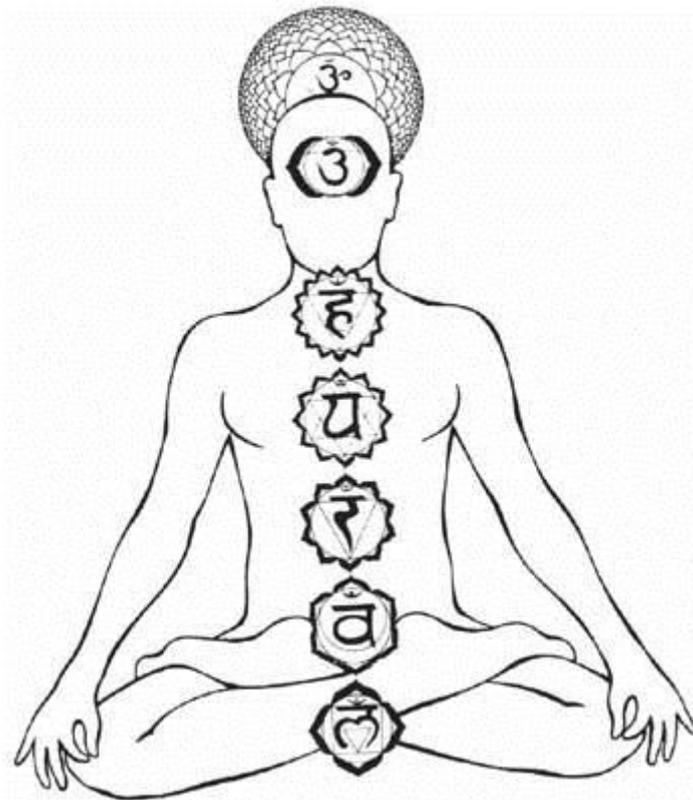
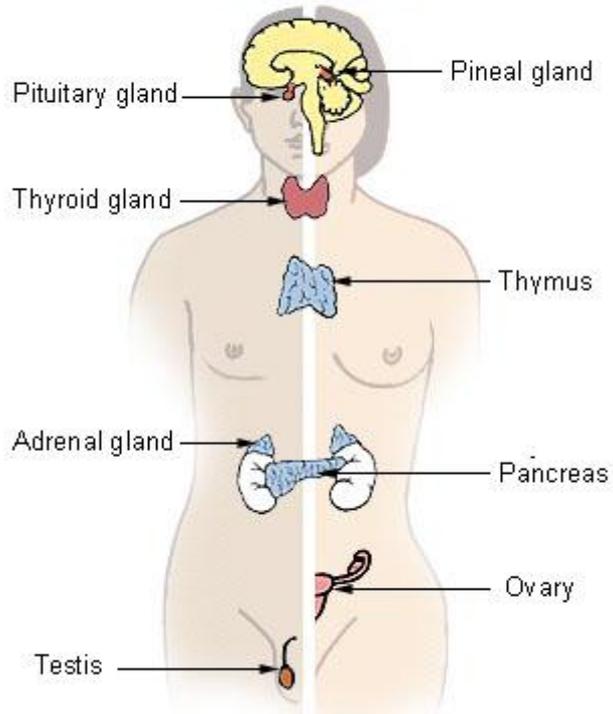
Kundalini
caduceo y Afines Simbología
ADN, serpientes, dragones, Creación



Chakras y el Sistema Endocrino

Major Endocrine Glands

Male Female



[Glándula pineal](#)



[Conos de pino y la glándula pineal](#)

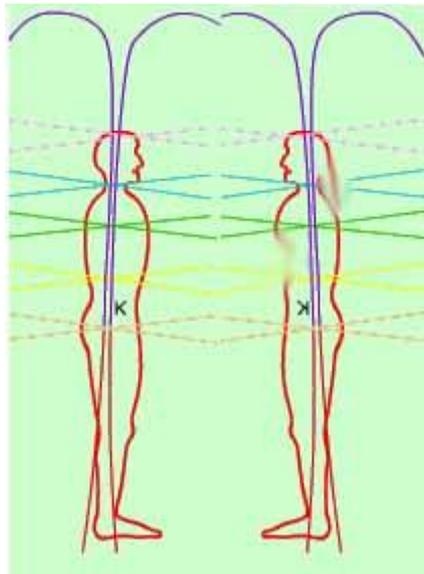
Chakras tántricos

[Tantra](#) (Shakta o Shaktismo) describe ocho chakras primarios de contención interior:

1. Sahasrara
2. Ajna
3. Vishuddha
4. Anahata
5. Manipura
6. Swadhisthana
7. Muladhara
8. Bindu

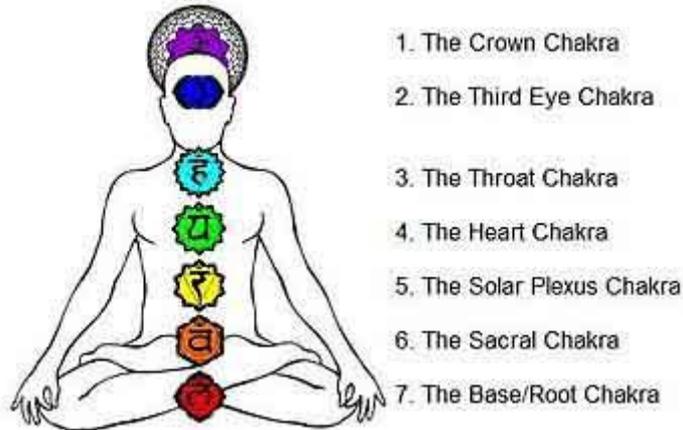


Los amantes conectando sus chakras



matrices de rejilla y campos aurales.
Cuerpo, mente y alma

Acerca de Chakras



Chakra es un concepto que se refiere rueda-como los vórtices que, según medicina india tradicional, se creen para existir en la superficie del doble etéreo del hombre. Los Chakras reputa la "fuerza se centra" o los espirales de la energía que impregnan, de un punto en el cuerpo físico, las capas de los cuerpos sutiles en una formación cada vez más en forma de abanico. Los vórtices giratorios de la materia sutil, se consideran los puntos focales para la recepción y transmisión de energías. Diferentes sistemas postulan un número diverso de chakras, el sistema más conocido en Occidente es el de siete chakras.

Es típico para que los chakras sean representados como flor-como o rueda-como. En el primero, "pétalos" se muestra alrededor del perímetro de un círculo. En este último, los rayos dividen el círculo en los segmentos que hacen que el chakra se asemeja a una rueda (oa "chakra"). Cada chakra posee un número específico de segmentos o de pétalos.

Textos que describen los chakras vuelven hasta el Upanishads posterior, por ejemplo, el Yoga Kundalini Upanishad.

La palabra proviene del sánscrito "chakra", que significa "rueda, círculo", y, a veces se hace referencia también a la "rueda de la vida". La pronunciación de esta palabra se puede aproximar en Inglés de 'chuhkruh', con ch como en el gráfico y los dos casos - la pronunciación se encuentran comúnmente 'shockrah' es incorrecto.

Los siete chakras principales se describen como siendo alineados en una columna ascendente de la base de la columna vertebral a la parte superior de la cabeza. Cada chakra está asociado con un determinado color, múltiples

funciones específicas, un aspecto de la conciencia, un elemento clásico, y otras características distintivas.

Los chakras se piensan para revitalizar el cuerpo físico y que se asocia con las interacciones de naturaleza tanto física como mental. Se consideran loci de energía vital o prana, que se cree que fluye entre ellos a lo largo de caminos llamados *nadis*.

En el misticismo, una Nadi (plural: Nadis) es un canal de energía en el que fluye la energía prana y puede conectarse chakras. No es aceptada por la ciencia convencional. La principal nadis incluye Shushumna, Ida y Pingala.

Nadis se piensa para transportar una energía vital conocida como prana en sánscrito, o qi en los sistemas basados en chino. También se dice que tienen una función extrasensorial, jugando un papel importante en las respuestas empáticas e instintivo. Nádis son a veces como que se extiende sólo a la piel del cuerpo, pero a menudo se cree que se extienden hasta el límite del aura.

El Ida y Pingala Nadis se ven a menudo como una referencia a los dos hemisferios del cerebro. Pingala es el, nadi solar extrovertida, y corresponde a la parte izquierda del cerebro. Ida es el, nadi lunar introvertido, y se refiere a la parte derecha del cerebro.

Los dos nadis se estimulan a través de la práctica de pranayama, que consiste en respiración alterna por las fosas nasales derecha e izquierda, que alternadamente estimulan los lados izquierdo y derecho de la palabra brain. The nadi viene de la raíz sánscrita nad significa "canal", "corriente" o "flujo".

La medicina tradicional china también se basa en un modelo similar del cuerpo humano como un sistema de energía.

El movimiento de la Nueva Era ha llevado a un creciente interés en Occidente respecto chakras. Muchos en este punto de movimiento para una correspondencia entre la posición y el papel de los Chakras, y los de las glándulas del sistema endocrino. Algunas personas en la Nueva Era afirman también que otros chakras, además de lo anterior, existen - por ejemplo, los chakras del oído.

Los chakras son descritos en los textos tántricos del Sat-Cakra-Nirupana y el Padaka-Pancaka, en el que se describen como emanaciones de la conciencia de Brahman, una energía que desciende desde lo espiritual y crudifies

gradualmente, la creación de estos distintos niveles de chakras, y que finalmente encuentra su reposo en el chakra Muladhara.

Muladhara está situado cerca del ano, en el perineo, y tiene cuatro pétalos que se ajustan a la vrittis de mayor alegría, placer natural, deleite en el control de la pasión, y la bienaventuranza de la concentración.

En la filosofía Samkhya, el concepto de Muladhara es el de Mula Prakriti, la base metafísica de la existencia material. Muladhara es el chakra que atrae por la energía spritual y hace que se asuma una existencia física. Es como el polo negativo de un circuito eléctrico, que proporciona el potencial para la evolución de la forma.

Dentro de este chakra reside duerme el kundalini shakti, el gran potencial espiritual, esperando a ser despertado y traído de vuelta a la fuente de donde se originó, Brahman.

Muladhara es la base desde la que los 3 principales canales psíquicos, nadis, ida, pingala y sushumna, emerge. It se relaciona con los procesos físicos de reproducción y excreción, así como a los diversos complejos de culpa y el miedo asociados con ellos. Todos los Samskaras de una persona (potenciales karma), se expresan aquí, en una forma física.

Este chakra está asociado con la deidades Indra, Brahma y Dakini, el elemento Tierra y el color rojo.

Por tanto, son parte de una teoría emanacionista, como el de la kabbalah en el oeste, o neo-platonismo. La energía que se desató en la creación, llamada Kundalini, se encuentra enrollada y dormir, y es el propósito de un yogui tántrico para despertar esta energía, y hacer que se eleve una copia de seguridad a través de los chakras cada vez más sutiles, hasta que se logre la unión con Dios en el chakra Sahasrara en la coronilla de la cabeza.

Sahasrara está situado por encima de la cabeza o en la parte superior de él, y tiene 1.000 pétalos que están dispuestas en 20 capas, cada una de ellas con 50 pétalos. Para una discusión sobre el recuento de pétalos consulta pétalo (chakra) se refiere a menudo como loto de mil pétalos, se dice que es el chakra más sutil en el sistema, en relación con la conciencia pura, y es a partir de este chakra que todos los demás chakras emanar. Cuando un yogui es capaz de levantar la kundalini, la energía de la conciencia, hasta este momento, se experimenta el estado de samadhi, o unión con Dios.

Además de este texto principal de la India, diferentes autores occidentales han tratado de describir los chakras, especialmente los teósofos. Muchos de los nuevos escritores de la edad, como el autor danés y el músico Peter Kjaerulff en su libro, *El Diario Portadores del Anillo*, o Anodea Judith en su libro *Las ruedas de la vida*, han escrito su opinión acerca de los chakras en gran detalle, incluyendo las razones de su aparición y sus funciones.

Los siete chakras se dice por algunos para reflejar cómo la conciencia unificada del hombre (el ser humano inmortal o el alma), es dividido para manejar distintos aspectos de la vida terrenal (cuerpo / instinto / energía / emociones más profundas / comunicación vitales / tener una visión general de la vida / contacto con Dios). Los chakras están situados en diferentes niveles de subtletly espiritual, con Sahasrara en la parte superior que se ocupa de la conciencia pura, y Muladhara en la parte inferior que se ocupa de la materia, que es visto simplemente como conciencia crudified.

Orígenes y desarrollo de la teoría Chakra

La mención más antigua conocida de los chakras se encuentra en los Upanishads posteriores, incluyendo específicamente al Upanishad Brahma y el Yogatattva Upanishad. Estos modelos védicos fueron adaptados en el Budismo Tibetano como la teoría Vajrayana, y en la teoría tántrica Shakta de chakras. It es la teoría shakta de 7 chakras principales que la mayoría de la gente en Occidente se adhieren a, ya sea consciente o inconscientemente, en gran medida gracias a la traducción de dos textos indios, el Sat-Cakra-Nirupana y el Padaka-Pancaka, por Sir John Woodroffe, alias Arthur Avalon, en un libro titulado *El Poder de la Serpiente*.

Este libro es extremadamente detallado y complejo, y más tarde las ideas que se desarrollaron en lo que es vista occidental predominante de los Chakras por los teósofos, y gran parte de la controversia (en los círculos teosóficos) CW Leadbeater en su libro *Los Chakras*, que son en gran parte su propias meditaciones y reflexiones sobre el tema.

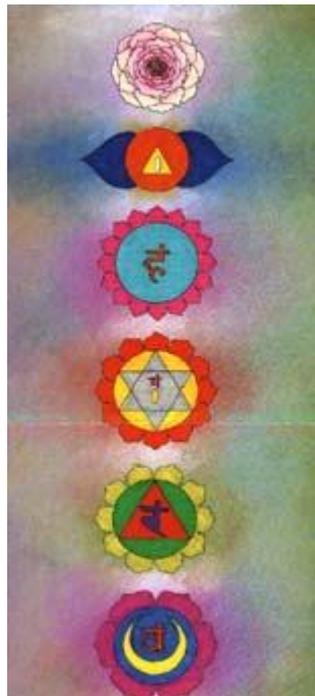
Dicho esto, muchos gurúes de la India de hoy en día que incorporan chakras dentro de sus sistemas de filosofía no parecen discrepar radicalmente con la visión occidental de los chakras, al menos en los puntos clave, y estos dos puntos de vista oriental y occidental se han desarrollado a partir de la Shakta Tantra escuela.

Hay varios otros modelos de chakras en otras tradiciones, en especial en la medicina china, y también en el budismo tibetano. Incluso en la cábala judía, los distintos Sephiroth se asocia a veces con partes del cuerpo.

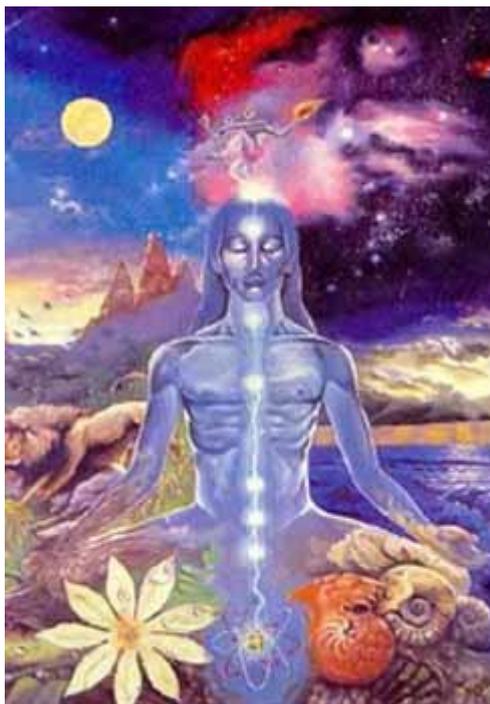
En el sufismo islámico, Lataif-e-Sitta (Seis Sutilezas) son considerados como "órganos" psico-espirituales o facultades de percepción sensorial y suprasensible, la activación de lo que hace un hombre completo.

Se han hecho intentos para tratar de conciliar los sistemas entre sí, y sobre todo hay algunos éxitos, incluso entre estas tradiciones divergentes como Shakta Tantra, el sufismo y la Cábala, donde chakras, lataif y Sephiroth aparentemente pueden representar los mismos conceptos espirituales arquetípicos.

En Surat Shabd Yoga, el inicio de una vida Satguru exterior (Sat - profesor - true, Guru) se requiere e implica reconectar alma al Shabda y el estacionamiento del Interior Shabda Maestro (la forma radiante del Maestro) en el [chakra del tercer ojo](#).



Vista del Yoga chakras



Yoga

Yoga crea el equilibrio.

Parallels han llegado muchas veces, por los partidarios de la existencia de los chakras, entre las posiciones y funciones de los chakras y de los diversos órganos del sistema endocrino.

La más alta chakra corona se dice que es el chakra de la conciencia, el chakra maestro que controla todos los demás. Su papel sería muy similar a la de la glándula pituitaria, que segrega hormonas para controlar el resto del sistema endocrino, y también se conecta con el sistema nervioso central a través del hipotálamo. El tálamo se cree que tiene un papel clave en la base física de la conciencia.

El Chakra Ajna o tercer ojo, está relacionada con la glándula pineal. Ajna es el chakra del tiempo y de la conciencia y de la luz. La glándula pineal es una glándula sensitiva, que produce la hormona melatonina, que regula los instintos de ir a dormir y despertar. También produce pequeñas cantidades de la dimetilriptamina química psicodélica.

(Nota: algunos sostienen que las glándulas pineal y pituitaria se deben cambiar en su relación con la Corona y Brow chakras, con base en la descripción en el libro de Arthur Avalon en kundalini llamado Poder de la Serpiente)

El chakra de la garganta, Vishuddha, se dice que está relacionado con la comunicación y el crecimiento, el crecimiento es una forma de expresión. Este

chakra se paralela con la glándula tiroides, una glándula que está también en la garganta, que produce la hormona tiroidea, responsable del crecimiento y la maduración.

El chakra del corazón, Anahata, está relacionado con el amor, el equilibrio y el bienestar. Se relaciona con el timo, que se encuentra en el pecho. Este órgano es parte del sistema inmunológico, así como ser parte del sistema endocrino. Produce células T responsables de la lucha contra la enfermedad, y se ve afectada por el estrés.

El chakra del plexo solar, Manipura, se relaciona con energía, asimilación y digestión, y se dice que corresponden a las funciones desempeñadas por el páncreas y las glándulas adrenales externas, la corteza adrenal. Éstos desempeñan un papel importante en la digestión, la conversión de la materia de alimentos en energía para el cuerpo.

El chakra sacro, Swadhisthanna, se encuentra en la ingle, y se relaciona con las emociones, la sexualidad y la creatividad. Este chakra se dice que corresponden a los testículos o los ovarios, que producen las diferentes hormonas sexuales que participan en el ciclo reproductivo, lo que puede causar cambios de humor dramáticos.

La base o raíz chakra, Muladhara, está relacionada con la seguridad, la supervivencia y también con la potencialidad humana básica. Se dice que el Kundalini se encuentra enrollada aquí, listo para desenrollar y llevar al hombre a su potencial espiritual más alto en el chakra de la coronilla. Este centro está situado en la región entre los genitales y el ano. Aunque ningún órgano endocrino se coloca aquí, se dice que se relacionan con las glándulas adrenales internas, la médula adrenal, responsables de la lucha y la huida cuando la supervivencia está en peligro. En esta región se encuentra un músculo que controla la eyaculación en el acto sexual. Un paralelo se traza entre el espermatozoide y el óvulo, en el código genético se encuentra en espiral, y el legendario [kundalini](#), listo para expresarse como un ser humano completamente desarrollado.

Chakrology es un neologismo empleado a veces por los practicantes de medicina alternativa o filósofos esotéricos para el estudio de los chakras. Hay muchas chakrologies diferentes, algunas de ellas basadas en antiguas hindú tántrico tradiciones esotéricas, New Age, interpretaciones o análisis de ocultismo occidental, así como las referencias antiguas griegas y cristianas. Croata esotérica filósofo y físico Arvan Harvat señala que sería muy difícil desarrollar una ciencia coherente chakra unificado que integre todos los elementos de las diferentes chakrologies presentes.

Teorías

La idea de chakras como se entiende en la filosofía oriental no existe en la ciencia médica occidental. En el pensamiento oriental, se cree que los chakras que los niveles de conciencia, y los estados del alma, y "demostrar" la existencia de los chakras es similar a "demostrar" la existencia de un alma. Un místico se ocupa de estos conceptos metafísicos en el plano metafísico, como un modelo para su propia experiencia interna, y cuando se habla de "centros de energía", por lo general hablan de sutiles fuerzas espirituales que trabajan en la psique y el espíritu, no se trata de campos eléctricos o magnéticos físicos.

Por tanto, la importancia y el nivel de la existencia de los chakras se postularon para estar en la psique y en el espíritu. Sin embargo, hay quienes creen que los chakras tienen una manifestación física. Aunque no hay evidencia de que los místicos indio hizo esta asociación a sí mismos, se observa por muchos de que hay una marcada similitud entre las posiciones y las funciones descritas para chakras, y las posiciones y las funciones de las glándulas en el sistema endocrino, y también por el posiciones de los ganglios nerviosos (también conocido como "plexos") a lo largo de la columna vertebral, abriendo la posibilidad de que dos sistemas muy diferentes de conceptualización se han llevado a soportar sistematizar ideas sobre el mismo fenómeno. Por cierto, se cree que de chakras como teniendo su manifestación física en el cuerpo ya que estas glándulas, y su manifestación subjetiva como las experiencias psicológicas y espirituales asociados.

En efecto, las diversas hormonas secretadas por estas glándulas tienen un efecto dramático en la psicología humana, y un desequilibrio en uno pueden causar un desequilibrio psicológico o físico en una persona. Si estos cambios en el estado del cuerpo tienen una incidencia en los asuntos espirituales es un tema de la disidencia, incluso entre los teóricos de la India, y los diferentes sistemas de conceptualización, india y occidental, hacer sólo una convergencia parcial en este caso.

Tal vez la secreción psicológicamente más dramático y potente de estas glándulas es la DMT drogas psicodélicas (que es sintetizado por la glándula pineal, que corresponde a la chakra de la frente). Por lo menos en Occidente, algunos individuos han buscado avances espirituales a través de la utilización de este tipo de ayudas químicas, en ocasiones conocido como enteógenos en este contexto.

Diversión con los Chakras Péndulo



Aquí está un ejercicio simple que puedes hacer con un [péndulo](#) o cualquier cosa que sustituye a un péndulo.

Párese frente a otra persona. Tome el péndulo y manténgalo por encima de su Chakra Corona y anote la dirección circular que se necesita. (El péndulo puede moverse de un lado a otro en lugar de en círculos, pero eso está bien.)

Luego se coloca el péndulo frente Chakra del Tercer Ojo de la persona. El péndulo debe cambiar de dirección - de derecha a izquierda (o de lado a lado de adelante hacia atrás.)

Cuando esté listo ... Detenga el péndulo.

Ahora coloque el péndulo en el chakra de la garganta, y el péndulo debe oscilar como lo hizo con el Chakra de la Corona.

Cuando esté listo ... Detenga el péndulo.

El chakra del corazón debe coincidir con el tercer ojo ... en así sucesivamente.

Cuando esté listo ... Detenga el péndulo.

Si se equilibran chakras de una persona, el patrón seguirá con claridad. Si hay un área en la que el péndulo no se mueve correctamente, entonces hay que mirar a los problemas emocionales y físicos conectados a ese chakra.

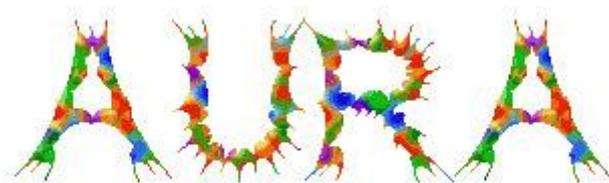
Disfrute.

Chakra Meditación de Mike



Prepárese como lo haría para la meditación. Cierra los ojos. Visualice su mano izquierda sosteniendo globos en las cadenas, cada una siguiendo el [espectro visual del color](#) que es el color de los chakras ... más un globo de color rosa. A continuación, visualizar el globo rojo se mueve a través de su campo de visión de izquierda a derecha. Suelta la cuerda y se centran en el globo que flota hacia arriba y fuera de la vista. Tras el espectro de color [ROY G. BIV](#) , visualizar el globo de color naranja flotando en el mismo patrón que uno rojo tomó. Continúe con cada color hasta que todo lo que queda es el globo de color rosa que se mueve a través de su campo de visión hasta que también flota lejos en cuanto a su conciencia puede viajar. Permitir que cada globo para ir progresivamente más alta que la anterior. Siguiendo prever los globos

en la mano derecha y repita el ejercicio. Usted está equilibrando la química de tu cerebro y tus chakras.



Todo tiene un aura.



En la metafísica, Aura se refiere al campo de la energía que emana de la superficie de una persona u objeto. Esta emanación se visualiza como un esquema de colores en cascada y puede ser considerado para representar a vibraciones del alma, la aparición chakra, o una reflexión de rodear los campos de energía.

Auras pueden ser vistos a simple vista, aunque algunos psíquicos como Edgar Cayce, creen que esta habilidad se debilita con la edad. La formación se centró puede mejorar la habilidad de ver el aura. Capas del aura son separados y distintos pero conectados a todas las capas restantes. En los libros de Carlos Castaneda auras se conocen como capullos luminosos.

La metafísica moderna de la Nueva Era identificar el aura como campos electromagnéticos. La existencia de campos electromagnéticos alrededor de cada objeto en el mundo conocido es un hecho científicamente comprobado. Lo que es discutible es si los seres humanos pueden ver a estos campos electromagnéticos como los colores con el ojo desnudo. Esta reclamación se considera paranormal porque los dispositivos que detectan los campos electromagnéticos en magnitudes muchas veces más pequeño que el que supuestamente existe en auras han grabado nada.

Sin embargo, estos campos de energía son a veces afirmaban estar documentado por una rara forma de fotografía llamado [la fotografía Kirlian](#).

La prueba implicaría el lector del aura que se coloca en un lado de una habitación con una partición opaca que los separa de una serie de ranuras que pueden contener cualquiera de las personas reales o maniqués. Todo lo que

tendría que hacer es que el lector aura tendría que ser coherente capaz de decir que eran personas reales y cuáles no.

Auras vibran a diferentes colores, sonidos y frecuencias de luz. El espectro de colores varía con uno de los estados físicos, emocionales, mentales y espirituales.



Auras están en un constante estado de flujo.

Cuando hago una lectura psíquica con alguien, siempre compruebo su aura primero. Si los vaivenes aura de ida y vuelta, la persona tiene un desequilibrio químico, debido a las drogas, medicamentos, bebidas, un desequilibrio químico en el cuerpo.

Cuando veo una foto de una persona que no tiene aura - o el aura aparece negro - Sé que la persona ha cruzado - en parte - o totalmente - como su cuerpo físico ya no tiene un campo de energía electromagnética.

Su aura suelen consistir en más de un color a la vez.



Puede extenderse muy lejos o permanecer cerca del cuerpo, que se produce cuando la persona está protegiendo a sí mismos formar a alguien o algo.

Algunas personas pueden ver psíquicamente en el tema y ver las imágenes en el aura de la persona. Estas imágenes pueden incluir símbolos / arquetipos, personas, números, o incluso otro aspecto del alma de la persona que viene a través de su tercer aura dimensional de otro reino.

Cuando dos personas acaban de ser amantes, que se mostrarán en cada uno de los demás auras, el color de sus auras en función de la naturaleza de su relación.



Cuando las personas han hecho trabajo de sanación juntos, o compartida contacto físico, compartirán un campo áurico común por un período de tiempo, ya que se han fusionado sus energías electromagnéticas.



Las auras se pueden ver físicamente, o detectado psíquicamente, o ambos.

Para practicar viendo auras - tener el soporte sujeto delante de un fondo blanco y mirar hacia el lado de su cuerpo - uno y otro lado está muy bien.

Luz del día es a menudo la mejor luz como los rayos del sol son más espectro.

Si usted mira a la persona durante un minuto, verá sus energías electromagnéticas como una especie de líneas onduladas de energías. Esto se parece mucho a la energía que se ve cuando se está viendo un avión que despegue en una película.

Por favor, no te esfuerces tus ojos. Relájese. Es posible que desee que sus ojos van un poco fuera de foco, mientras que busca un aura.

Sólo puede ver el aura durante unos segundos y luego desaparecerá.

Después de ver que la energía, también se puede ver o sentir una frecuencia de color, tal vez dos o tres colores en el aura.

Después de varios minutos, usted debería ser capaz de ver una especie de campo de energía alrededor de la persona, incluso si no se puede determinar el color.

Recuerde que las auras cambian todo el tiempo de acuerdo con el estado de ánimo y el entorno de la persona.

Al igual que con todas las herramientas psíquicas, aprender a leer el aura parece fácil para algunas personas, mientras que otros necesitan perdido la práctica.

El color de su aura está determinada por sus emociones, el entorno físico, el trabajo espiritual que está haciendo, los elementos de la habitación, como cristales que se pueden magnificar o cambiar los colores de cualquier aura.

Cualquier cosa que pueda afectar a un campo electromagnético puede afectar un cambio en el aura.

Como se crea todo lo que esté en nuestra realidad a partir de la energía electromagnética, todo tiene un aura - plantas, animales, etc

Cuando se trabaja como curador, usted está trayendo equilibrio con el campo electromagnético de la persona.

Usted debe observar la persona lentamente y luego determinar si tienen agujeros en su aura. Se vería como si las energías electromagnéticas habían dejado de repente.

Esto le dirá que hay un problema o desequilibrio en su cuerpo físico.

Yo siempre sugiero que discuta el problema con la persona primero. Toda enfermedad física viene de la emocional que creó el problema en el primer lugar.

Usted debe encontrar la causa psicológica del problema en primer lugar, para determinar si la persona realmente quiere ser curado en un nivel emocional y del alma. Si ellas son las que no están preparados, la curación y el equilibrio sólo puede durar un tiempo de clasificación y volverán la espalda, o manifestarse en otra zona del cuerpo. Toda curación se debe hacer en el nivel del alma primero!

Usted puede utilizar sus manos en un movimiento de barrido lento sobre la parte del aura donde la energía (chi) no parece fluir correctamente.

A medida que mueve sus manos en el aura de la persona - ambos deben experimentar algún tipo de cambio en el flujo de energía.

No toque a la persona - sólo el campo áurico de esa persona. Esta técnica de curación va al [toque terapéutico](#) .

Si a usted le gustaría ver a su propia aura, encontrar un espejo que está en una habitación bien iluminada. Relájese. Mira la cabeza o la cabeza y los hombros. Centrarse en un lado de su cabeza. Pronto usted debería ser capaz de

ver las energías electromagnéticas como un campo de luz - alrededor de su cabeza.

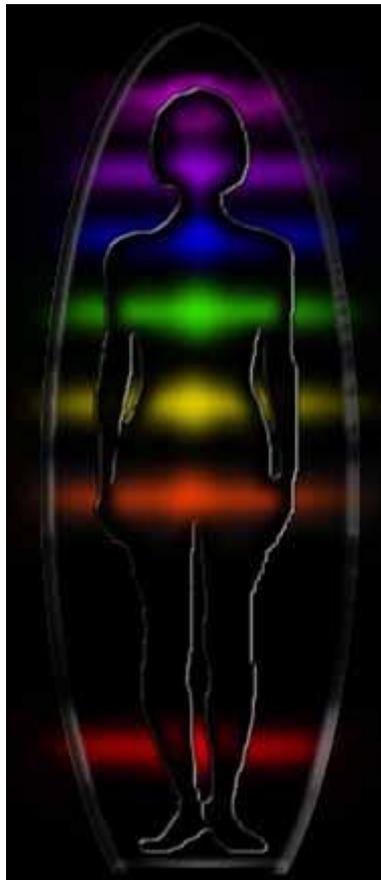
¿Quieres sentir las energías electromagnéticas que provienen de su cuerpo? Tratar de sostener la palma de la mano frente a la otra - a unos dos centímetros de distancia. Espere unos segundos. Usted sentirá algo. Si tus manos están nerviosos y frío, que le dificultan las energías.

Una vez que se empieza a sentir la sensación de energías electromagnéticas entre las palmas, moverse lentamente hacia adelante y atrás. Usted se sentirá el movimiento de su aura. Busque entre sus manos para ver las energías electromagnéticas, su aura.

Trate de mover las palmas mas y mas lentamente. Ver hasta dónde se puede ir antes de que usted ya no siente la "atracción". Recuerde revisar periódicamente moviendo las manos ligeramente y lentamente.

Ahora intenta apuntando sus dedos hacia los demás y sentir esas energías. Una vez más mover los dedos hacia adelante y atrás.

Puede repetir esto con otra persona.

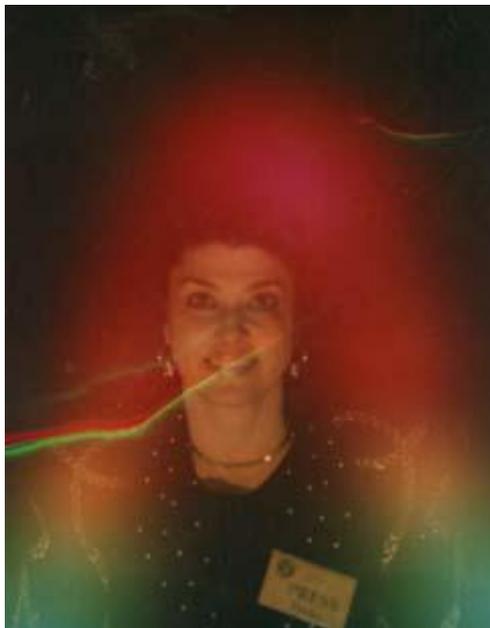


Energías Aura están vinculados a los colores, el [sistema de chakras](#), tonos musicales / notas, ya que todos ellos resuenan a la misma frecuencia. Sonido, la luz y el color están todos interconectados en la fuente.

Me he divertido cambiar mi aura, teniendo un [aura o fotos Kirlian](#) . La meditación o trabajar con cualquier cosa que pueda mejorar sus campos de energía electromagnética va a aumentar su frecuencia y se muda a un color de alta frecuencia de la luz. En otras palabras - usted tiene unos pocos cristales de cuarzo claros y meditar ---> tomar su imagen ----> que tendrá un tono blanco transparente, a menos que usted tenga un problema médico grave. Así que como ves todas las cosas están conectadas por el flujo de los campos de energía electromagnética que crean nuestra realidad.

Ellie Aura Fotos





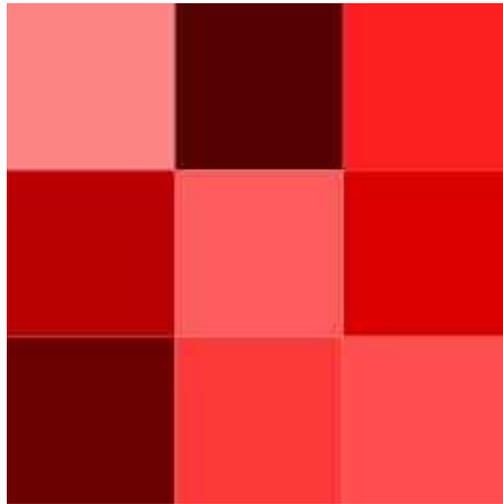
COLORS

Todo está hecho de energía electromagnética que vibra a diferentes frecuencias que corresponden a sonido, luz y color. Somos atraídos a los colores necesarios para crear el equilibrio en nuestras vidas, el objetivo de toda curación. Colores atraen ... ciertas prendas de vestir y accesorios, colores en nuestras casas, e incluso los alimentos que comemos.

Los colores son longitudes de onda de frecuencia que conect con base en la red (matriz) atracción. Colores primarios después de un espectro llamados [ROYGBIV](#) o el [espectro del arco iris](#) .

Colores y Frecuencias

Rojo



[Red](#) es cualquiera de una serie de colores similares provocados por la luz que consiste predominantemente en las longitudes de onda más largas de luz discernible por el ojo humano, en el rango de longitud de onda de aproximadamente 625-740 nm. Longitudes de onda más largas que éste se denominan infrarrojos o por debajo del rojo y no pueden ser vistos por el ojo humano. El rojo se utiliza como uno de los colores aditivos primarios de la luz, complementarios a cian, en los sistemas de color RGB. El rojo es también uno de los colores primarios sustractivos de espacio de color RYB pero el espacio de color no CMYK.

En la psicología humana del color, el rojo se asocia con el calor, la energía y la sangre, y las emociones que "se agita la sangre", como la ira, la pasión y el amor.

Red es cualquiera de una serie de colores similares evocados por la luz que consiste predominantemente en las longitudes de onda más largas de luz discernible por el ojo humano, en el rango de longitud de onda de aproximadamente 630-700 nm. Longitudes de onda más largas que éste se denominan infrarrojos o por debajo del rojo y no pueden ser vistos por el ojo humano.

Longitud de onda de la Red ha sido un factor importante en las tecnologías de láser como el láser de color rojo, que se utiliza en las tecnologías de los primeros discos compactos, están siendo reemplazados por láser azul, como mayor longitud de onda del rojo hace que las grabaciones del láser se ocupan más espacio en el disco de láser azul. [10] La luz roja también se utiliza para conservar la visión nocturna en situaciones de poca luz o de noche, ya que las células de la barra en el ojo humano no es sensible al rojo. El rojo se utiliza como uno de los colores aditivos primarios de la luz, complementarios a cian, en los sistemas de color RGB. El rojo es también uno de los colores primarios sustractivos de espacio de color RYB pero el espacio de color no CMYK.

Un uso común de rojo como un color primario aditivo es en el modelo de color RGB. Debido a "rojo" no es por sí mismo estandarizada, mezclas de color basado en rojo no son especificaciones exactas de color ya sea. Para producir colores exactos debe definirse en términos de un espacio de color sRGB absoluta, como el color rojo. Tal como se utiliza en los monitores de ordenador y pantallas de televisión, el rojo es muy variable, pero algunos sistemas puede aplicar la corrección de color (de modo que un estandarizada "rojo" que se produce no es, de hecho, la intensidad máxima de sólo el colorante rojo).

Un filtro rojo utilizado en la fotografía en blanco y negro aumenta el contraste en la mayoría de las escenas. Por ejemplo, en combinación con un polarizador, se puede convertir el cielo negro. Las películas que simulan los efectos de la película de infrarrojos (tales como SFX de Ilford 200) lo hacen por ser mucho más sensibles al rojo que a otros colores. Red iluminación era (ya veces todavía lo es) utilizado como "luz de seguridad" mientras se trabaja en un cuarto oscuro, ya que no expone el papel fotográfico y la mayoría de algunas películas. Aunque muchos cuartos oscuros más modernos utilizan una luz de seguridad ámbar, iluminación roja está estrechamente asociada con la cámara oscura en la mente del público.

Etimología y definiciones

La palabra red proviene de la vieja lectura Inglés. Más atrás, la palabra se remonta a la Proto-Germánico rauthaz y la raíz europea Proto-Indo-reudh.

Esta es la única palabra de color que se ha remontado a una raíz indoeuropea.

En sánscrito, la palabra rudra significa rojo. En el idioma Inglés, la palabra rojo se asocia con el color de la sangre, algunas flores (es decir, las rosas), y las frutas maduras (es decir, las manzanas, las cerezas). El fuego también está fuertemente vinculada, al igual que el sol y el cielo al atardecer.

Las personas sanas a menudo se dice que tienen un enrojecimiento a su color de la piel (en oposición a estar apareciendo pálido). Después de la subida del socialismo en el siglo de mid-19th, rojo fue describir los movimientos revolucionarios. La palabra también se asocia obviamente con todo el color que ocupa el extremo inferior del espectro de luz visible, como el pelo de color rojo o tierra roja.

Pieles rojas es un término británico para los nativos americanos, americanos términos de esta etnia incluyen piel roja, pelirroja y piel roja, aunque no son los términos preferidos.

En la Naturaleza

En **astronomía** , las estrellas de tipo espectral M (las estrellas con la temperatura más fría) se clasifican como estrellas rojas.

[Marte](#) se llama el planeta rojo por el color rojizo impartida a su superficie por el óxido de hierro abundantes presentes allí. Los objetos astronómicos que se alejan del observador exhiben un corrimiento hacia el rojo.

[De Júpiter](#) superficie muestra una gran mancha roja, una pelota de fútbol en forma de área al sur del ecuador del planeta. Los astrónomos creen que el lugar para ser una especie de tormenta.

La sangre oxigenada es de color rojo debido a la presencia de la hemoglobina oxigenada.

La luz roja es el primero en ser absorbido por el agua de mar, por lo que muchos peces e invertebrados marinos que aparecen de color rojo brillante son de color negro en su hábitat nativo.

Cuando se usa sobre la coloración roja de animales por lo general se refiere a un color marrón, de color marrón rojizo o jengibre. En este sentido, se utiliza para describir colores de la capa del ganado de color marrón rojizo y los perros, y en los nombres de varias especies animales o razas como el zorro rojo, ardilla roja, ciervos, Robin Redbreast, Red Grouse, Red Knot, Candelita, Redwing, Setter Rojo, Rojo Devon ganado etc

El uso del color animal parece similar a la de ocre rojos, pelo rojo y piel roja.

Red parece que rara vez se utiliza en los nombres de los animales que son de un color rojo sangre o escarlata brillante (Carmine Bee-eater, Scarlet Tanager). Cuando se usa para las flores, rojo a menudo se refiere a púrpura (deadnettle rojo, trébol rojo, helleborine rojo) o colores rosa (campion rojo, valeriana roja).

Simbolismo

La agresión, la ira, la sangre, rubor, parada, el comunismo, la valentía, el peligro, la culpa, la energía, el fuego, el odio, el infierno, el honor, el liderazgo, la pasión, el socialismo, el sacrificio, el sexo, el pecado, la violencia, la negatividad, la alerta.

Un ejemplo bíblico se encuentra en Isaías: "Si vuestros pecados fueren como la grana, serán blancos como la nieve." Además, La letra escarlata una novela americana 1850 por Nathaniel Hawthorne, cuenta con una mujer en una comunidad puritana de Nueva Inglaterra que es castigado por haber cometido adulterio con el ostracismo, su pecado representado por una letra roja 'A' cosido en su ropa. Todo esto proviene de una visión general de hebreo heredado por el cristianismo que el rojo se asocia con la sangre de los asesinatos, así como con la culpa en general.

Otro ejemplo muy conocido de esto es en la frase "cogido con las manos en la masa", es decir, ya sea sorprendida en un acto de delincuencia o capturados con la sangre del asesinato sigue en las manos. En un momento dado, el rojo se asocia con prostitutas, ni ahora, con prostíbulos (zonas rojas).

En el catolicismo romano, el rojo representa la ira, uno de los siete pecados capitales. En el cristianismo, Satanás es representado generalmente como de color rojo y / o lleva un traje rojo, tanto en la iconografía y la cultura popular. Las estadísticas han demostrado que los coches rojos son más propensos a estar involucrados en accidentes.

El color rojo se asocia con la lujuria, la pasión, el amor y la belleza. La asociación con amor y belleza se relaciona posiblemente con el uso de rosas rojas como símbolo del amor. Tanto los griegos como los hebreos consideran roja símbolo de amor, así como sacrificio. La investigación psicológica ha demostrado que los hombres encuentran a las mujeres que están usando rojo más atractivo.

Coraje y Sacrificio

Rojo también se utiliza como símbolo de valentía y sacrificio, como en la sangre derramada en el sacrificio o la valentía en la cara del peligro letal. Ejemplos de esto se encuentran en las banderas de muchos países incluyendo los Estados Unidos, así como en la novela El rojo emblema del valor, en el que un soldado en la guerra civil americana descubre el sentido de la valentía.

Además de la asociación con la culpa se ha mencionado anteriormente, en el cristianismo, el rojo representa el color de los mártires cristianos que sufrieron

la muerte por su fe. A veces se usa para el Jueves Santo y en el tiempo pascual, y verde rojo y blanco es la combinación de colores de la Navidad. En la tradición católica se utiliza para todas las fiestas de los mártires cristianos, así como el Domingo de Ramos en previsión de la muerte de Jesús.

En la misma línea, el rojo se asocia en la mitología romana con el dios de la guerra, Marte. Un general romano que recibe un triunfo tenía todo el cuerpo pintado de rojo en honor a su frase achievement. The "sangre caliente", describe a alguien que es audaz, robusto, o viril.

En Inglés heráldica, rojo (llamado gules) denota afecto o amor ardiente, mientras escarlata (la sangre de color) se situó por valentía, el entusiasmo o la impetuosidad.

Advertencia

Red llama la atención de la gente, y con frecuencia se utiliza ya sea en forma negativa para indicar peligro y emergencia, o de una manera positiva en la publicidad para ganar más televidentes, o en la naturaleza, como una fruta madura anuncia que está dispuesto con su color rojo. Varios estudios han indicado que el rojo lleva la reacción más fuerte de todos los colores, con el nivel de reacción disminuye gradualmente con naranja, amarillo, y negro, respectivamente. Debido a esto, los científicos han recomendado reiteradamente rojo para las señales de advertencia, etiquetas y carteles. Debido a estas recomendaciones, el rojo ha tenido un uso generalizado como una señal de peligro, en las señales de alto, para advertir a la gente de calor o inflamabilidad extrema, e incluso para señalar advertencias en deportes como el fútbol.

En Religión

Red puede representar el fuego y así puede simbolizar la presencia de Dios.

En el cristianismo, el rojo es el color litúrgico de Pentecostés. También en la Iglesia católica el rojo es el color de un mártir.

En el Islam, el rojo es el color para sacrificement y coraje. Muchos estados islámicos tienen como un signo de la valentía de los musulmanes y el sacrificio de su vida por lo que es bueno.

En Metafísica

En la metafísica roja conecta con el [chakra raíz](#) .

Alice Bailey desarrolló un sistema llamado los Siete Rayos, donde se clasifican los seres humanos en siete tipos psicológicos metafísicas diferentes, el "sexto rayo" de "amor-devoción" es representado por el color rojo. Las personas que tienen este tipo psicológica metafísica se dice que "en el Rayo Rojo".

Psíquicos que dicen ser capaces de observar el aura de su tercer ojo que un aura roja se asocia con un amor por el deporte y el ejercicio físico.

[Cristales Rojos](#)

En las tradiciones no occidentales

En China, el rojo es el símbolo del fuego y del sur (ambos al sur en general y específicamente el sur de China). Lleva una connotación muy positiva, está asociada con valentía, la lealtad, el honor, el éxito, la fortuna, la fertilidad, felicidad, pasión, y el verano. En las tradiciones culturales de China, el rojo se asocia con las bodas (donde las novias usan tradicionalmente vestidos rojos) y papel rojo también se utiliza con frecuencia para envolver regalos de dinero u otras cosas. Rojo paquetes especiales llamados hong bao como en mandarín o lai ver como en cantonés - se utilizan específicamente durante el Año Nuevo Chino para dar los regalos monetarios. En el extremo más negativo, obituarios se escriben tradicionalmente en tinta roja, y escribir el nombre de alguien en señales rojas ya sea cortándolas de su vida, o que han muerto. Rojo también se asocia tanto con el [yin femenino y el yang masculina](#) , dependiendo de la fuente. Cuando alguien se suicida, especialmente una mujer, y quiere perseguir a sus seres queridos, que se visten de rojo, de arriba abajo antes de llevar a cabo el acto.

En Japón, el rojo es un color tradicional para una figura heroica.

En el subcontinente indio, el rojo es el color tradicional de los vestidos de novia, y se representa con frecuencia en los medios de comunicación como un color simbólico para las mujeres casadas. El color está asociado a la sexualidad en las relaciones matrimoniales a través de su conexión con el calor y la fertilidad. También es el color de la riqueza, la belleza y la diosa Lakshmi.

En África central, guerreros ndembu se frotan con rojo durante las celebraciones. Desde su cultura ve el color como símbolo de la vida y la salud, los enfermos también están pintadas con él. Al igual que las culturas africanas más céntricos, los ndembu ver rojo como ambivalente, mejor que el negro, pero no tan bueno como blanco. [39] En otras partes de África, sin embargo, el rojo es el color del luto, que representa la muerte. Debido a la conexión de

los osos rojos con la muerte en muchas partes de África, la Cruz Roja ha cambiado sus colores verde y blanco en algunas partes del continente.

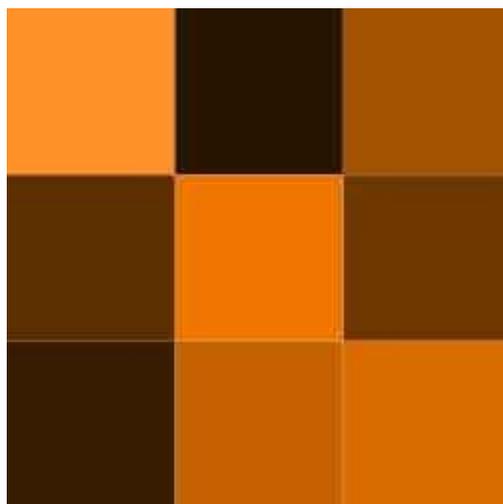
En las noticias ...

[Estudio psicológico revela que el rojo aumenta la atracción de los hombres hacia las mujeres](#) PhysOrg - 28 de octubre 2008 [Red de la Mujer impulsa Hombres Wild](#) Ciencia Viva - 28 de octubre 2008

[Rojos tienen una ventaja deportiva](#) BBC - 18 de mayo 2005



Naranja



El color naranja se produce entre el rojo y amarillo en el espectro visible a una longitud de onda de aproximadamente 585-620 nm, y tiene un tono de 30

grados en el espacio de color HSV. El color complementario del naranja es azul, un azul ligeramente verdoso. Pigmentos naranjas son en gran medida en los ocreos o cadmio familias, y absorben la luz azul en su mayoría.

El color es el nombre de la fruta de naranja, introducido en Europa a través de la palabra sánscrita naranja. Antes de que esto se introdujo en el mundo de habla Inglés, el color se refiere (en Inglés Antiguo) como geoluhread, que se traduce en Inglés moderno como el amarillo-rojo. El primer uso registrado de naranja como un nombre de color en Inglés fue en 1512, en la corte del rey Enrique VIII.

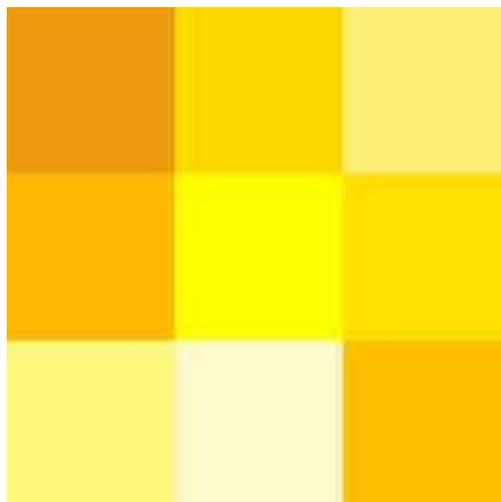
Metafísica

En la metafísica naranja conecta con el [chakra del bazo](#) .

Naranja crea el equilibrio. En cuanto a los cuerpos sutiles, que está vinculado al cuerpo mental, tanto en su forma lógica y conceptual. Se utiliza para aumentar la inmunidad, para aumentar la potencia sexual, para ayudar en todas las dolencias digestivas, el pecho y las enfermedades renales. Naranja tendrá un efecto de calentamiento suave si se utiliza a la ligera.

[Cristales de color naranja](#)

Amarillo



[Amarillo](#) es el color evocado por la luz que estimula tanto la L y M (larga y media longitud de onda) las células del cono de la retina casi por igual, pero no estimula significativamente las células del cono S (longitud de onda corta), esto es, con mucha luz roja y verde, pero no mucho azul.

La luz con una longitud de onda de 570-580 nm es de color amarillo, como es la luz con una mezcla adecuada de longitudes de onda algo más largas y más cortas. Tradicional color complementario del amarillo RYB es de color púrpura, violeta o índigo. Color complementario colorimétricamente definido de amarillo en RGB y CMYK espacios de color es el azul.

La palabra amarillo proviene del Inglés Antiguo *geolu*, que deriva de la palabra proto-germánico *gelwaz*. El uso más antiguo conocido de esta palabra en Inglés se encuentra en el poema Beowulf Inglés Antiguo, en la descripción de un escudo de madera de un árbol de tejo.

En el idioma Inglés, el amarillo se utiliza para describir los objetos que tienen el color entre verde y naranja en el espectro de luz visible (oro, yemas de huevo, girasol, etc.) El color se asocia con la edad y el envejecimiento, tanto con las personas y los objetos (por ejemplo, amarillentas de papel). Etnográficamente, el amarillo término también se ha utilizado como un término del argot para los orientales y personas de piel clara afroamericanos. El término se asocia a veces con los celos, así como cobardía. Por último, se asocia con prácticas periodísticas sensacionalistas, o el periodismo amarillo, y la resistencia a los sindicatos militantes.

Metafísica

En la metafísica naranja conecta con el [plexo solar](#).

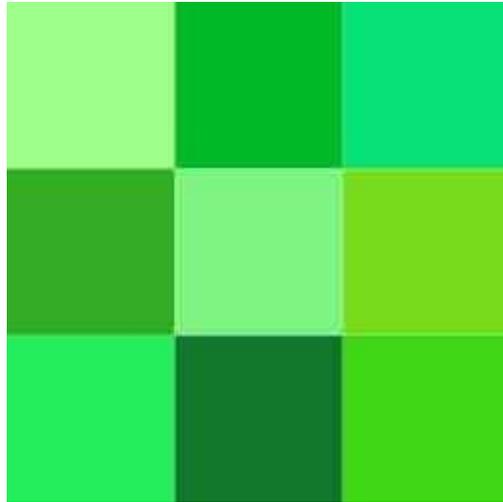
El amarillo es el color de la inteligencia y se utiliza para la claridad mental. Relacionado con el sol y el león, que se conecta a la fuente de la creación era su frecuencia aparece en las frecuencias más altas.

[Cristales amarillos](#)

En las noticias ...

[Silenciar las células del cerebro con luz amarilla y azul](#) Science Daily - 07 de enero 2010

Verde



[Verde](#) es un color, la percepción de que es evocado por la luz que tiene un espectro dominado por la energía con una longitud de onda de aproximadamente 520-570 nm. En el sistema de color sustractivo, no es un color primario, pero se crea a partir de una mezcla de amarillo y azul, o amarillo y cian; se considera uno de los colores primarios aditivos. En la rueda de color HSV, el complemento de verde es magenta, es decir, un color púrpura que corresponde a una mezcla a partes iguales de luz roja y azul. En una rueda de color basado en la teoría del color tradicional (RYB), el color complementario a verde se considera a ser de color rojo.

La palabra verde está estrechamente relacionado con el Antiguo Inglés verbo growan, 'crecer'. Se utiliza para describir las plantas o en el mar. A veces también puede describir a alguien que no tiene experiencia, fuerte, celoso, o enfermo. En Estados Unidos, el verde es un término del argot para el dinero, entre otras cosas. Varios coloquialismos han derivado de estos significados, como "verde alrededor de las branquias", una frase usada para describir a una persona que se ve mal.

Varios minerales tienen un color verde, como la esmeralda, que es de color verde por su contenido de cromo. Los animales como ranas, lagartos y otros reptiles y anfibios, peces, insectos y aves, aparecen de color verde debido a una mezcla de capas de color azul y verde en la piel. Con mucho, el mayor contribuyente a verde en la naturaleza es la clorofila, la sustancia química por el cual las plantas fotosíntesis. Muchas criaturas se han adaptado a su entorno verde, tomando en sí mismos como camuflaje color verde.

Culturalmente, el verde tiene un significado amplio y en ocasiones contradictorias. En algunas culturas, el verde simboliza la esperanza y el crecimiento, mientras que en otros, se asocia con la muerte, la enfermedad, la envidia o el diablo.

Las asociaciones más comunes, sin embargo, se encuentran en sus vínculos con la naturaleza. Por ejemplo, el Islam venera el color, ya que espera que sea un paraíso lleno de exuberante vegetación. Verde también se asocia con la regeneración, la fertilidad y el renacimiento por sus conexiones con la naturaleza. Grupos políticos recientes han tomado el color como símbolo de la protección del medio ambiente y la justicia social, y se consideran parte del movimiento verde, algunos nombres propios partidos verdes. Esto ha dado lugar a campañas similares en la publicidad, ya que las empresas han vendido productos ecológicos o respetuosos del medio ambiente,.

El verde de la palabra viene de la palabra Inglés Antiguo Grene, o, en su forma más antigua, groeni. Este adjetivo está estrechamente relacionado con el Antiguo Inglés verbo growan (crecer) y sigue en lenguas germánicas y escandinavas occidentales.

La palabra designa el color en el espectro de luz visible situada entre el azul y el amarillo. A menudo se utiliza para describir la vegetación y el mar, y se ha convertido en un símbolo del ecologismo. También se combina con otros nombres de los colores para aumentar la especificidad, como en azul-verde, o con objetos, como en verde esmeralda. Verde también se utiliza para describir los celos y la envidia, así como cualquier persona joven, sin experiencia, o crédulos (probablemente por analogía a madurar, es decir, no están preparados o inmaduro, fruta).

Verde se asocia a veces con náuseas y vómito.

Por último, el verde se puede comunicar de seguridad para proceder, como en los semáforos.

En general, los verdes, junto con los azules y morados, con frecuencia descritos como colores fríos, en contraste con rojo y amarillo.

Algunos idiomas tienen una palabra que separa verde de azul.

La palabra verde se encuentra en varias frases coloquiales derivados de estos significados: en el golf, la zona de césped alrededor del agujero se corta corta y se refiere como el putting green, o simplemente, el verde.

Alguien que trabaja bien con las plantas se dice que tiene un pulgar verde o los dedos verdes, se dice que una persona físicamente enferma mirar verde

alrededor de las branquias, y la palabra novato se refiere a una persona sin experiencia.

Una empresa de un aval si anuncian prácticas ambientales positivas para encubrir la destrucción del medio ambiente.

Verde de envidia destaca otra asociación emocional, que William Shakespeare ha descrito por primera vez como el "monstruo de ojos verdes", en Otelo y El mercader de Venecia.

En las áreas que utilizan el dólar de EE.UU. como moneda de cambio, el verde tiene una connotación de dinero, la riqueza, y el capitalismo, porque el verde es el color de los billetes en Estados Unidos, dando lugar a la divisa estadounidense término del argot para el dinero en efectivo.

Religión y Filosofía

La bandera de Libia es completamente verde, en honor de la veneración del color del Islam.

Verde es considerado el color tradicional del Islam, del mismo modo debido a su asociación con la naturaleza. Esto es por varias razones. En primer lugar, Muhammad es citado con fiabilidad en un hadiz que dice que "el agua, zonas verdes y un bello rostro" eran tres cosas universalmente buenas.

En el Corán, sura Al-Insan, creyentes en Dios en el Paraíso desgaste fina seda verde.

Además, Al-Khidr (el verde), es una figura coránica que conoció y viajó con Moisés. La bandera de Hamas, así como la bandera de Irán, es de color verde, que simboliza su ideología islamista.

Católica Romana y el clero protestante más tradicionales usan vestimentas verdes en las celebraciones litúrgicas durante el Tiempo Ordinario.

En la Iglesia Católica Oriental, el verde es el color de Pentecostés.

El verde es uno de los colores de la Navidad también, posiblemente se remonta a la época pre-cristiana, cuando coníferas fueron adorados por su capacidad para mantener su color a través de la temporada de invierno. Romanos acebo verde y de hoja perenne como decoración para su celebración del solsticio de invierno llamado Saturnalia, que con el tiempo se convirtió en una celebración de la Navidad.

El mago de Oz

Uno de los usos más notables de este significado se encuentra en El Maravilloso Mago de Oz. En esta historia es la Ciudad Esmeralda, donde todo el mundo lleva gafas oscuras que hacen que todo se vea verde. De acuerdo con la interpretación populista de la historia, el color de la ciudad es utilizado por el autor, L. Frank Baum, para ilustrar el sistema financiero de Estados Unidos en su época, ya que vivió en una época en que América estaba debatiendo el uso de papel moneda contra oro.

Metafísica

Alice Bailey, en su sistema llamado los Siete Rayos que clasifica los seres humanos en siete tipos psicológicos diferentes metafísicas, el "tercer rayo" de la "inteligencia creativa" es representado por el color verde. Las personas que tienen este tipo psicológica metafísica se dice que "en el Rayo Verde".

En el hinduismo, el verde se utiliza para representar simbólicamente el cuarto [chakra del corazón](#) (Anahata).

[Cristales Verdes](#)

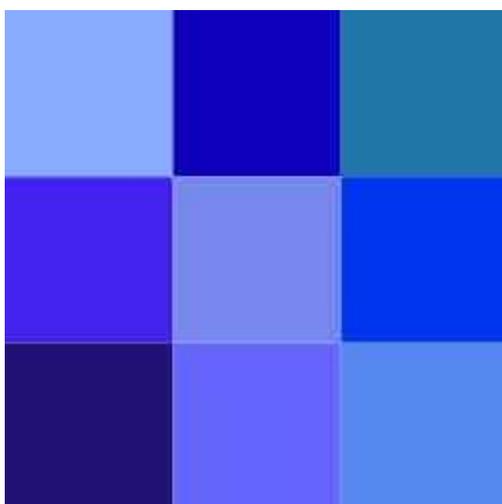
Psíquicos que dicen ser capaces de observar el aura con su informe del tercer ojo que alguien con un aura verde es generalmente alguien que está en una ocupación relacionada con la salud, como un médico o una enfermera, así como las personas que son amantes de la naturaleza y actividades al aire libre.

Frecuencia Verde está vinculada a la curación y la alquimia.



[Tablas Esmeralda de Thoth](#)

Azul



Azul es un color, la percepción de que es evocado por la luz que tiene un espectro dominado por la energía con una longitud de onda de aproximadamente 440-490 nm. Es considerado uno de los colores primarios aditivos.

En la rueda de color HSV, el complemento de azul es de color amarillo, es decir, un color que corresponde a una mezcla a partes iguales de la luz roja y verde. En una rueda de color basado en la teoría del color tradicional (RYB), el color complementario al azul se considera que es de color naranja (sobre la base de la rueda de color Munsell).

El idioma Inglés utiliza comúnmente "azul" para referirse a cualquier color de azul marino a azul verdoso. La palabra misma se deriva de la antigua palabra francesa bleu.

La palabra Inglés moderno azul viene del Medio Inglés, bleu o blwe, que provenía de una antigua palabra francesa bleu de origen germánico (franco o, posiblemente, el antiguo alto alemán Blao, "brillante"). Bleu reemplazado Old blaw Inglés.

La raíz de estas variaciones fue el Proto-Germánico blaewaz, que fue también la base de la antigua palabra nórdica bla y el islandés moderno blar, y la palabra escandinava bla, pero puede referirse a otros colores.

Una palabra Inglés escoceses y escoceses para "azul-gris" es blae, del Inglés Medio bla ("azul oscuro" de la sangre Inglés Antiguo). Ancient Greek carecían de una palabra por el color azul y Homero llama el color del mar

"vino tinto", excepto que la palabra kyanos (cian) se utilizó para el esmalte de color azul oscuro.

En el idioma Inglés, azul puede referirse a la sensación de tristeza. "Se sentía azul". Esto es porque el azul se relaciona con la lluvia o tormentas, y en la mitología griega, el dios Zeus haría la lluvia cuando estaba triste (llorando), y una tormenta cuando estaba enojado. Kyanos era un nombre usado en griego antiguo para referirse a azulejo azul oscuro (en Inglés que significa azul-verde o cian). La frase "feeling blue" se vincula también a una costumbre entre muchos barcos de vela en aguas profundas viejas. Si el buque perdió al capitán o a cualquiera de los oficiales durante su viaje, ella volaría banderas azules y tienen una banda azul pintada a lo largo de toda su casco al regresar a puerto de origen.

Muchas lenguas no tienen términos distintos para el azul o verde y, en lugar de utilizar un término de la cubierta para ambos (cuando el tema se discute en la lingüística, este término a veces se llama grue en Inglés). Azul es de uso común en los navegadores de Internet para colorear un vínculo que no se ha hecho clic, cuando un vínculo se ha hecho clic cambia de color amarillo o naranja o púrpura.

Metafísica

El azul es el color de la verdad, la serenidad y la armonía, ayudando a calmar la mente. Es bueno para el enfriamiento, calmante, reconstruir y proteger. Buena para la fiebre, calmar el cuerpo y la mente, aumentando la frecuencia, etc

El azul es el color de la electricidad. Vivimos en un programa creado por la energía electromagnética que tiene un principio y se está desarrollando fuera de la conciencia física.

Azul conecta con el [chakra del tercer ojo](#) .

[Cristales azules](#)

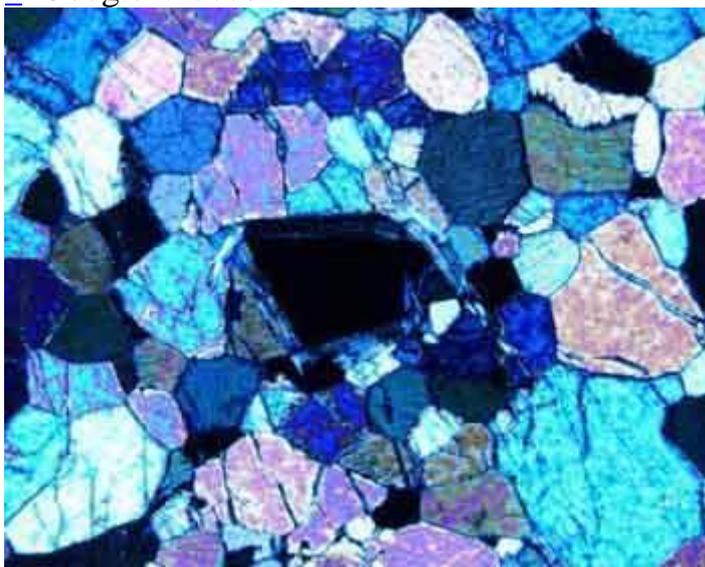
Azul se relaciona con el futuro en un tiempo lineal, ya que es una frecuencia de movimiento más rápido de lo que experimentamos en lo físico. La conciencia se está moviendo hacia el azul. (Medianoche) Blue nos lleva a las 12:00, [12 alrededor de 1](#) geometría creacional, [2012](#) Calendario maya Profecía [Profecías Hopi Kachina Azul, Isis / Sirius](#) , y más.

[Niños Índigo](#)

En las noticias ...

[Silenciar las células del cerebro con luz amarilla y azul](#) Science Daily - 07 de enero 2010

BR> [Azul de Prusia Pintura / Sal Vinculada al Origen de la Vida](#) Diaria Science - 16 de diciembre 2009 [el azul de Prusia](#) Wikipedia [prusianos pintura](#) a Google Videos



[Por accidente feliz, Químicos producir un nuevo azul](#) del New York Times - 23 de noviembre 2009



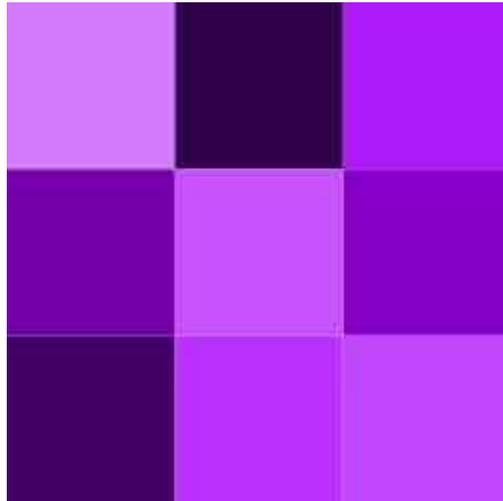
Pigmentos azules del pasado han sido a menudo caro (azul ultramar se hizo de la piedra preciosa lapislázuli, caro), tóxicos (azul cobalto es un posible cancerígeno y el azul de Prusia, otro pigmento conocido, puede filtrarse cianuro) o apt a desaparecer (muchos de los orgánicos se deshacen cuando se expone al ácido o calor). Así que fue una sorpresa agradable para los químicos de la Universidad del Estado de Oregon al crear un nuevo, duradero y brillante pigmento azul por accidente.

[Luz azul 'hace feliz'](http://www.telegraph.co.uk) Telegraph.co.uk - 06 de enero 2009



A pesar de connotaciones sombrías del color, exposición a la luz azul puede aumentar la confianza y mejorar los niveles de felicidad, sugiere la investigación. Los investigadores expusieron a un grupo de voluntarios para una amplia gama de colores y luces. Ellos encontraron que los sujetos masculinos hechos azul y verde se sienten más felices, mientras que el azul, púrpura y naranja hicieron lo mismo para las mujeres.

Púrpura



[Purple](#) es un término general para la gama de tonos de color que se producen entre el rojo y el azul. En la teoría del color, un "púrpura" se define como cualquier color no espectral entre violeta y rojo. El color violeta del espectro no es un color púrpura.

En el arte, el púrpura es el color de la rueda de color entre magenta y violeta y sus tonos y matices. Este color, púrpura eléctrica, se muestra a continuación.

En la psicología humana del color, púrpura está asociada con la realeza, realeza y la nobleza (derivada de su uso en la heráldica para denotar nobleza)

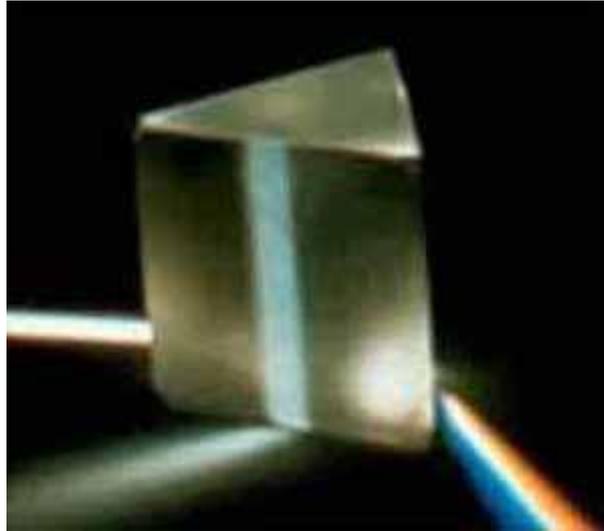
En la metafísica púrpura conecta con la corona [chakra](#) .

[Cristales púrpuras](#)

En la curación púrpura es bueno para los problemas emocionales, reumatismo, epilepsia, reducir el dolor, el trabajo profundo del tejido, huesos.

[La Llama Violeta](#) es supuestamente acusado de la luz de la libertad divina. Se utiliza para quemar el karma de otras vidas en todos los niveles.

Blanco



Blanco es un tono, la percepción de que es evocado por la luz que estimula todos los tres tipos de células de cono sensibles al color en el ojo humano en cerca de la misma cantidad y con alto brillo en comparación con los alrededores.

Dado que la impresión de blanco se obtiene por tres sumas de intensidad de la luz en todo el espectro visible, el número de combinaciones de longitudes de onda de luz que producen la sensación de blanco es prácticamente infinito.

Hay un número de diferentes fuentes de luz blanca, como el sol del mediodía, lámparas incandescentes, las lámparas fluorescentes y los LEDs blancos. La impresión de la luz blanca también puede ser creado mediante la mezcla de intensidades apropiadas de los colores primarios de la luz - rojo, verde y azul (RGB) - un proceso llamado síntesis aditiva, como se ve en muchas tecnologías de visualización.

La luz blanca reflejada por los objetos pueden ser vistos cuando no forma parte del espectro de la luz se refleja mucho más que otros y el material reflectante tuviera un cierto grado de difusión. Esto se observa cuando las fibras transparentes, partículas o gotitas son, en una matriz transparente de un índice de refracción sustancialmente diferentes. Los ejemplos incluyen las sustancias clásicas "blancos", como el azúcar, espuma, arena o nieve pura, el algodón, las nubes y la leche.

Límites de cristal y las imperfecciones también pueden hacer que los materiales de otra manera transparente blanco, como en el cuarzo lechoso o de la estructura microcristalina de una concha marina. Esto también es cierto para las pinturas y pigmentos, donde los resultados de blancos cuando finamente dividido material transparente de un alto índice de refracción está suspendido en un aglutinante contraste artificiales. Típicamente, las pinturas contienen

carbonato de calcio y / o rutilo sintético sin otros pigmentos si se desea un color blanco.

Pintar

En la pintura, el blanco puede ser elaborado mediante la reflexión de luz ambiental de un pigmento blanco, a pesar de la luz del ambiente debe ser luz blanca, o bien el pigmento blanco aparecerá el color de la luz. Blanco cuando se mezcla con negro produce gris. Para los estudiantes de arte, el uso de blanco puede presentar problemas particulares, y hay al menos un curso de formación especializada en el uso del blanco en el arte. En la pintura de acuarela, las áreas blancas son la ausencia de pintura en el papel. Cuando la mezcla de pinturas a fin de obtener un color más claro, es aconsejable mezclar una pequeña cantidad de color a blanco, en lugar de tratar de agregar blanco al color, ya que tendrá mucha más pintura para obtener el color deseado.

Metafísica

[Blanco y transparente Cristales de Cuarzo](#)

La luz blanca es la octava (frecuencia) por encima de púrpura. Siempre se ha visto como la trascendencia, la pura, la perfección, la inocencia, la castidad, el triunfo del espíritu sobre la carne, la pureza.

En [Alquimia](#) blanco es el principio femenino o frecuencia más alta de pensamiento se convierte en la conciencia pura.

Tradición

El uso de enlaces blancas a la diosa en muchas civilizaciones.

Sacerdotes druidas llevaban a menudo blanco.

En las creencias cristianas el blanco es el color más elevada que representa el alma purificada, la alegría, la virginidad, la integridad, la luz y la vida santa. Blanco siempre se usa en las religiones cristianas en los sacramentos del Bautismo, la Primera Comunión, Confirmación, Matrimonio. En el catolicismo es simbólica de los santos no sufren el martirio y santos vírgenes.

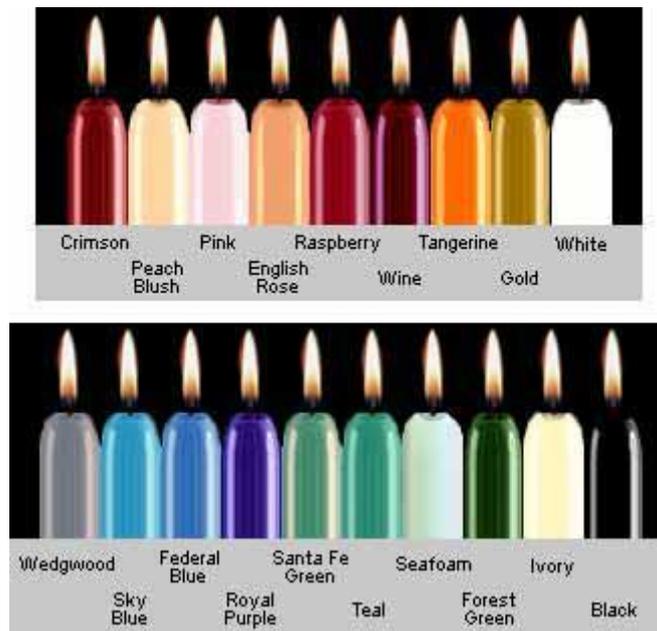
En la tradición budista, el blanco es el autodomínio y la redención. Es representativo de ser líder de la esclavitud - el más alto de transformación espiritual.

En [el hinduismo](#), el blanco es el símbolo de la conciencia pura, el movimiento hacia arriba, la luz y la manifestación.

[Maori](#) tradición sostiene blanca en el sentido de tregua o rendición.

En [maya](#) tradición que representaba la paz y la salud.

Colores y [Vela](#) Trabajo



El color de una vela que funciona bien con la frecuencia que usted busca en un punto dado en el tiempo. Esto se sigue de nuevo el espectro de color y sus significados. Por ejemplo, si usted desea ganar el conocimiento, la luz de una vela amarilla. Algunas velas no sólo coordinar colores, pero las fragancias y las formas también.

Colores y luces



Usando una lámpara con una bombilla de color específico crea frecuencias interesantes que pueden permitir que usted vea a sí mismo en las vidas pasadas, para sanar, para el trabajo espiritual, y mucho más. Bombillas fluorescentes funcionan mejor en un cuarto oscuro.

Respiración color y visualización

Al meditar, prevén colores que entran a su cuerpo con cada respiración. Seleccione el color que se sienten atraídos por la frecuencia. Visualizar que entra en su chakra color coordinó a medida que entra y limpia. Visualízate bañado por los colores que elijas para resonar con.

Colores En Las Noticias ...

[Bach a los Blues, nuestras emociones Crónica Música en Colors](#) Science Daily - 17 de mayo 2013 Ya sea que estemos escuchando a Bach o la tristeza, nuestros cerebros están diseñados para hacer las conexiones de música de color en función de cómo las melodías nos hacen sentir. La gente, tanto en Estados Unidos como en México vinculadas las mismas piezas de música de orquesta clásica con los mismos colores. Esto sugiere que los seres humanos

comparten una paleta emocional común - cuando se trata de música y color - que parece ser intuitivo y puede cruzar las barreras culturales, dijeron investigadores de UC Berkeley. Los resultados fueron muy fuertes y consistentes a través de las personas y las culturas y claramente señalaron el papel importante que juegan las emociones en la forma en los mapas del cerebro humano de escuchar música a ver colores.



[Rojo-verde y azul-amarillo: Los impresionantes colores que usted no puede ver](#) la Ciencia en vivo - 18 de enero 2012 Trate de imaginar rojizo verde - no el aburrido color marrón que se obtiene cuando se mezclan los dos pigmentos entre sí, sino más bien un color que es algo como el rojo y algo como el verde. O, en cambio, tratar de imaginar azul amarillento - no es verde, sino un tono similar al amarillo y azul. ¿Está su mente un dibujo en blanco? Eso es porque, a pesar de que existen esos colores, que probablemente nunca haya visto. Rojo-verde y amarillo-azul son los llamados "colores prohibidos". Compuesto por pares de tonos cuyas frecuencias de luz cancelar automáticamente el uno al otro en el ojo humano, se supone que son imposibles de ver simultáneamente. La limitación de los resultados de la forma en que perciben el color en el primer lugar. Las células en la retina llamadas "neuronas oponente" fuego cuando son estimuladas por la luz roja de entrada, y esta intensa actividad le dice al cerebro que estamos viendo algo rojo. Esas mismas neuronas oponente son inhibidas por la luz verde, y la ausencia de actividad le dice al cerebro que estamos viendo verde. Del mismo modo, la luz amarilla excita otro conjunto de neuronas oponente, pero la luz azul que amortigua. Aunque la mayoría de los colores inducen una mezcla de efectos en ambos conjuntos de neuronas, que nuestro cerebro puede descifrar

para identificar los componentes, la luz roja se cancela exactamente el efecto de la luz verde (amarillo y exactamente cancela azul), por lo que nunca puede percibir los colores que viene desde el mismo lugar.



[People Can Hallucinate color a Will](#) National Geographic - 08 de diciembre 2011

Las personas pueden alucinar colores sólo con el poder de la sugestión, según un nuevo estudio. En un experimento reciente, los científicos pidieron a un grupo de personas preseleccionadas para mirar un conjunto de patrones de color gris y tratar de visualizar el color. Once miembros del grupo habían sido identificados como altamente susceptibles a la hipnosis, mientras que siete de los sujetos no fueron susceptibles. El nuevo estudio encontró que los sujetos que fueron fácilmente hipnotizados dijeron haber visto una gran variedad de colores, incluso aunque no en estado de hipnosis, dijo McGeown. Los científicos no acaba de tomar su palabra para ella - la resonancia magnética mostraron que las partes del cerebro de los sujetos vinculados a la percepción del color se iluminaron al ver los colores imaginarios.

[Estudio del cerebro explora lo que hace que los colores y los números de colisionar](#) PhysOrg - 17 de noviembre 2011

Una persona con la enfermedad conocida como [sinestesia grafema-color](#) puede experimentar el número 2 en color turquesa o la letra S en color magenta. Ahora, los investigadores informar sobre sus hallazgos en línea en Cell Press revista Current Biology el 17 de noviembre han demostrado que los individuos también muestran una mayor actividad en una región del cerebro responsable de la visión.

[Diferentes Colores Describir Felicidad vs Depresión](#) vivo Science - 09 de febrero 2010 ¿Estás de un humor gris hoy? ¿Qué tal un miedo azul? Tal vez usted está viendo rojo, porque usted es verde con envidia. Los colores que

usamos para describir las emociones pueden ser más útiles de lo que piensa, según una nueva investigación. El estudio encontró que las personas con depresión o ansiedad eran más propensas a asociar su estado de ánimo con el color gris, mientras que las personas más felices prefieren amarillo. Los resultados, que se detallan hoy en la BMC Medical Research Methodology revista, podrían ayudar a los médicos medir los estados de ánimo de los niños y otros pacientes que tienen problemas para comunicarse verbalmente.



[Red vs Blue: ¿Por qué corbata Colores Materia](#) Ciencia en vivo - 07 de febrero 2009

en la política de alto riesgo y las empresas, sólo hay dos colores de lazos: rojo y azul. Oh, claro, se podrá encontrar con púrpura o amarillo de vez en cuando, pero esos son declaraciones claras de distanciamiento, ya sea calculado o descuidada. Pocos líderes mundiales o CEOs quieren ser vistos como distante. Pero ¿qué importa si se viste de rojo o azul? Sí, sugieren varios estudios, entre ellos uno nuevo a cabo hoy en la revista Science. Más sobre esto en un momento.

[Uso del color como una medicina](#) BBC News - 20 de enero 2002

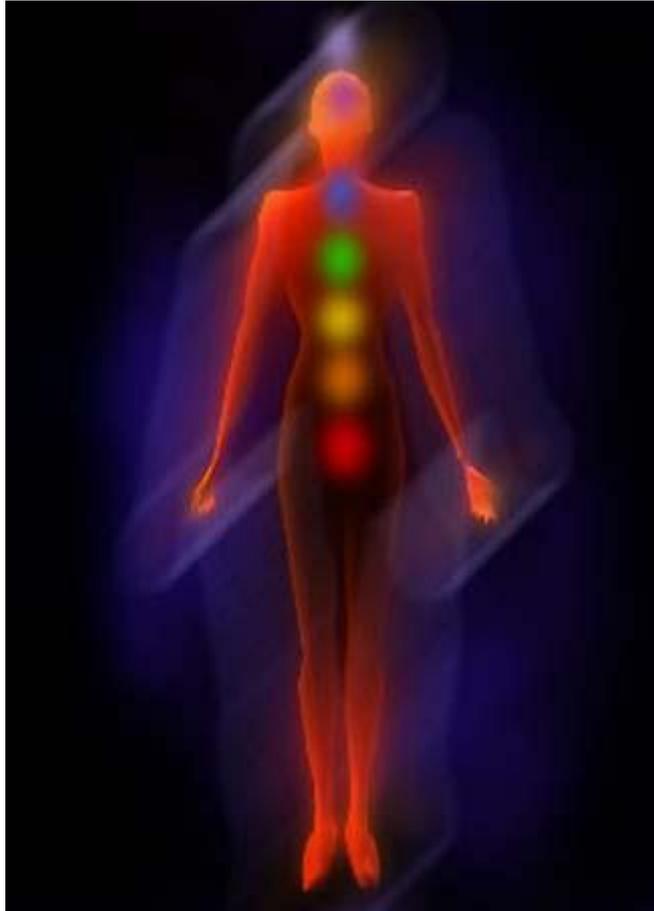
Sentado en la piscina rodeado de rojos brillantes, azules y naranjas en un diseño abstracto moderno, que puede ser perdonado por pensar que en un spa en un hotel y no en la sala de hidroterapia en un hospital de Londres. Los colores de esta habitación te hacen sentir bien. De hecho, puede que incluso quieren tomar un baño.

[Preferencias de colores revelan su personalidad - Tome la prueba](#) Viewzone.com

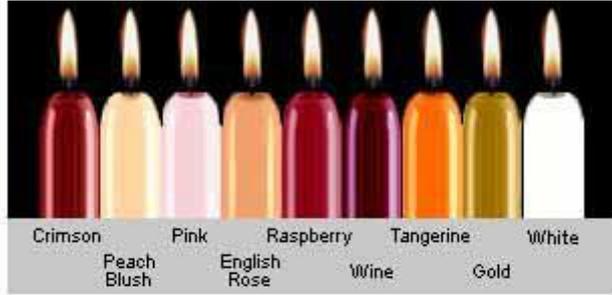
Alguna vez se preguntó por qué hay tantos colores de los coches nuevos que eligió de? ¿Qué pasa con el color de su camisa o blusa? ¿De qué color es tu habitación? Sus preferencias por ciertos colores es muy personal y psicólogos -, así como investigadores de mercado - han estudiado en las mejores universidades y escuelas acreditadas en línea para descifrar la pregunta de por qué ciertos colores atraen a ciertas personas por año. Estas respuestas pueden estar en nuestras actitudes hacia la vida, al igual que nuestros estados emocionales.



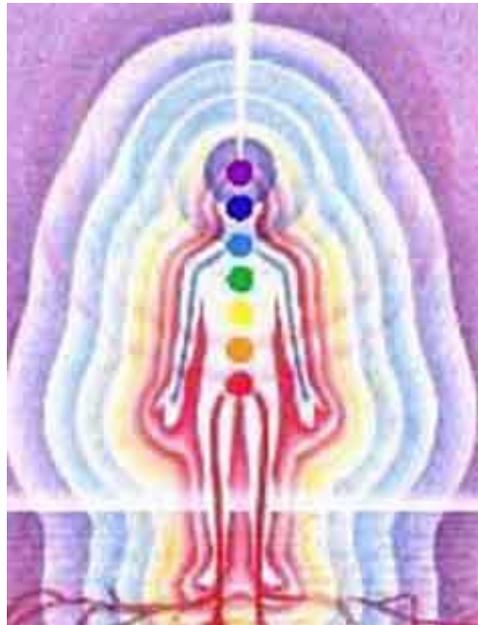
[Percepción de los colores más altas frecuencias](#)



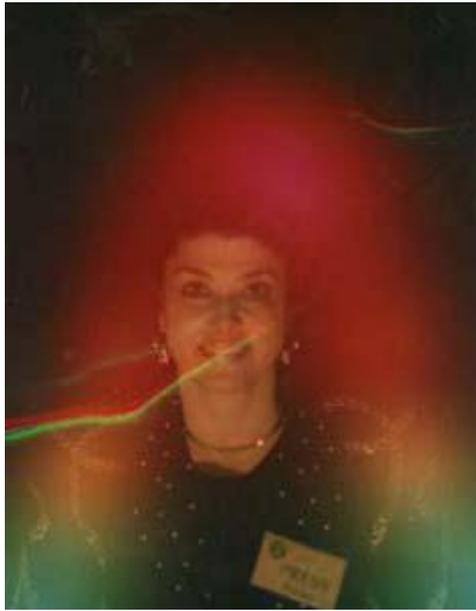
[Colores y Chakras](#)



[Colores y Velas](#)



[Colores y Cuerpos Sutiles](#)



Colores y Auras

Dos energías, un cuerpo - El saldo de tu Male - Female Sides

¿Cuál es el gran misterio de las caras masculinas y femeninas del cuerpo? ¿Por qué tenemos que ser conscientes de ello? El cuerpo está energéticamente dividido en dos partes. La derecha y los lados izquierdos dominados, hombres y mujeres. Esto no es un concepto nuevo, que tiene un origen en las filosofías orientales como el budismo, el yoga, e incluso se puede encontrar escritos antiguos que la civilización maya era consciente del poder de mantener el equilibrio entre estas dos energías opuestas.

El Buda enseñó muy claramente. Cada ser humano tiene un hemisferio derecho e izquierdo del cerebro, que clasificamos como varón y mujer, el derecho de ser mujer, dejó de ser hombre. El lado izquierdo o macho está a cargo de la parte derecha del cuerpo y el cerebro derecho o el lado hembra está a cargo de la parte izquierda del cuerpo.

Los mayas colocaron a sí mismos y a su entorno en categorías que les permitieron ordenar y manipular su mundo. Se clasifican con frecuencia usando el emparejamiento complementario básico de hombre / mujer, y derecha / izquierda.

En el yoga, la energía masculina (el sol), se conoce como Shiva, y es la forma del universo. La energía masculina es el dominio de la parte derecha del cuerpo. Mientras que la energía femenina (la luna), que se conoce como Shakti, y es la fuerza del universo. La energía femenina es el dominio del lado izquierdo del cuerpo.

La gran importancia es que a medida que una persona que necesitamos para estar en equilibrio constante para poder lograr lo mejor de nuestro mundo físico, mental y emocional. Ambas partes, hombres y mujeres tienen que lograr un conjunto armónico.

El lado macho está generalmente conectado a nuestra racionalidad, la lógica, el pensamiento lineal, y la comprensión. El lado femenino se conecta a los sentimientos, la crianza, el cuidado, la compasión, el amor y todas las cualidades emocionales. Cada uno de nosotros tiene lados, la emocional y la capacidad mental. Muy pocas personas desarrollan a ambos por igual, por lo tanto su compra a menudo pierde el equilibrio. La emotividad es tanto un peligro como pensar sin estar en contacto con los sentimientos de uno. Eso también puede ir muy mal camino.

Una persona que va demasiado lejos en el lado del pensamiento racional tiene que aprender a equilibrar los sentimientos, el lado femenino. Cualquiera que piense en la medida en que apenas se conoce la experiencia de los sentimientos tiene que practicar mucho la atención de los sentimientos. Por otro lado, el lado femenino es a menudo emocionalismo. Esto significa que nos dejamos llevar por nuestras emociones y por lo tanto nuestra forma de pensar se deteriora. La calidad del pensamiento lógico, de profundizar en un proceso de pensamiento y ser capaz de analizar, no es posible cuando las emociones están a la vanguardia.

Durante la práctica de yoga, el objetivo es observar y entender la danza entre Shiva y Shakti. En este baile de Shiva y Shakti flujos en equilibrio entre sí están trayendo equilibrio a los aspectos físicos, emocionales y espirituales del yogui.

Cuando experimentamos bloqueos o desequilibrios dentro de nuestra esencia o energía masculina / femenina, los resultados pueden ser desastrosos y perjudiciales para nuestro cuerpo físico y nuestro cuerpo mental.

Por ejemplo, existe la creencia de que la depresión maníaca es común y ocurre cuando las energías derecho e izquierdo no están controlados o fuera de equilibrio. Cuando una persona se ha quedado atascado en la derecha, el lado maníaco varón, entonces el cuerpo se vuelve áspero y delgado y los ataques cardíacos llegaron a ser frecuentes. Cuando pegó en el lado izquierdo, el lado depresivo mujer la persona se convierte en letargo y la grasa y fácilmente deprimido. La base física de estas energías es el perineo en el varón y la vulva en la hembra. Su otro punto de control es de las fosas nasales izquierda y derecha. Fosas nasales bloqueados y moco puede mostrar una obstrucción de estas energías.

También puede haber signos externos de desequilibrios, el aviso para ver si usted está teniendo problemas con los hombres o las mujeres en su vida y su cuerpo comenzará a manifestar estos desequilibrios en forma de enfermedades. Los problemas con los hombres pueden dar lugar a cosas simples como dedo del pie con

el pie derecho, dañando su codo derecho. Lo mismo ocurre con el lado opuesto del cuerpo. Problemas con las mujeres manifiestan en el lado izquierdo de su cuerpo.

El equilibrio de la energía masculina y femenina tiene que ser visto como la conexión de corazón con la mente. Energía y concentración tienen que equilibrar. En el yoga, la práctica es comenzar a permitir que la energía para realinear con el cuerpo. La meditación es una de las herramientas más eficaces que se pueden utilizar para conectar y equilibrar las energías macho / hembra. Yoga se utiliza para preparar el cuerpo para la meditación aumentando así la capacidad de tener estas energías encuentran su espacio y comienzan a realinear, para equilibrar, para encontrar la armonía. Equilibrio de Chakra es una forma eficaz en que para alinear las energías. Otras herramientas muy eficaces para la conexión y el equilibrio son Reiki, Watsu y el trabajo pranayama.

Es interesante que este conocimiento que ha estado con nosotros a través de muchos siglos y era un lugar común luego de detectar corporales, enfermedades mentales y espaciales deben ser tan extraño y misterioso para nosotros en esta así llamada civilización "avanzada". Creo que más y más a medida que entramos en la era de la "inspirato" 1 comenzaremos a aprender a escuchar y conectar con nuestra propia energía. Sólo entonces podremos empezar a sentir el equilibrio y la sanación que viene de esto.

1. Inspirato-latino en busca de inspiración. Estaremos pasando de la era de la información a la era de un nuevo mundo donde la compasión y el respeto por nosotros mismos, el universo y otros prevalecerán.

Ángel Martí, MA

"La salud de Estados Unidos y experto Lifestyle Coach"

Martí es un nutricionista holístico certificado, Yoga profesor, RYT 200, Terapeuta Yoga, Maestra de Reiki Nivel 2, certificado terapeuta agua WATSU, Instructor de Meditación Certified, Certified Metabólica Mecanografía Asesor (Salud Excel, Inc), Consultor Certificado Nutraceutical, entrenador de la Salud / Lifestyle Certified , orador motivacional y fundador del sitio número uno de las terapias alternativas en la web,

<http://www.angelhealthinc.com>

Su blog - <http://www.martiangel.com>

Fuente del artículo: http://EzineArticles.com/?expert=Marti_Angel

Article Source: <http://EzineArticles.com/1134753>

- [Derecha / Izquierda Prueba cerebral para Artistas](#)

El concepto de cerebro derecho e izquierdo del cerebro el pensamiento desarrollado a partir de la investigación a finales de 1960 de un estadounidense psico-biólogo Roger W Sperry. Él descubrió que el cerebro humano tiene dos formas muy diferentes de pensar. Uno (el

hemisferio derecho del cerebro) es la información visual y los procesos de una forma intuitiva y simultánea, mirando primero a la imagen completa a continuación los detalles. El otro (el lado izquierdo del cerebro) es información de los procesos verbales y de forma analítica y secuencial, mirando primero a las piezas y luego unirlos para obtener el conjunto. Sperry fue galardonado con el Premio Nobel en 1981, aunque la investigación posterior ha mostrado cosas que no son tan polarizada como se pensaba (ni tan simple).

Pensé humanos tenían sólo un cerebro, por lo que ¿Por qué hablamos de cerebro derecho y cerebro izquierdo?

Tenemos sólo un cerebro, pero tiene varios "bits" (véase la [anatomía del cerebro](#)). La parte del cerebro que controla las funciones racionales, la corteza cerebral, se compone de dos mitades. Estos están conectados por las masas de fibras nerviosas que permiten "mensajes" para pasar entre ellos. Estas mitades se llaman comúnmente el cerebro derecho e izquierdo del cerebro, sino más bien debería denominarse "hemisferios". Por alguna razón, los hemisferios derecho e izquierdo controla el lado "opuesto" de nuestro cuerpo, por lo que el hemisferio derecho controla el lado izquierdo, mientras que los controles del hemisferio izquierdo, el lado derecho.

Así que si yo soy zurdo, ¿significa que mi cerebro derecho es dominante?

No, dominancia manual no está directamente relacionada con la dominancia cerebral. Y, recuerda, al igual que no lo hace todo con sólo una parte, por lo que su cerebro no lo hace todo con un lado, aunque en general hay una preferencia. Sin embargo, un número significativo de artistas han sido y son zurdos, más de lo que se sugiere el uno de cada diez ocurrencia de zurdos en la población. Mientras que los que se quedan entregó Qué muestran una mayor propensión a la dominancia del hemisferio derecho, siendo la mano derecha no se opone a su cerebro derecho de dominar.

¿Cómo es el cerebro derecho / izquierdo Concept relevantes del cerebro a los artistas?

Cuando se inicia un cuadro, usted necesita ser capaz de visualizar la pintura final en su mente (cerebro derecho, trabajando desde el todo), entonces el desarrollo de la pintura, la elección de los elementos, a juego y mezclar los colores, la colocación de las luces y sombras (cerebro derecho, trabajando en varias cosas a la vez), pero al mismo tiempo ser capaz de analizar críticamente lo que ha hacer (cerebro izquierdo, siendo analítica). Al [enterarse de](#) si su pensamiento está dominado por el hemisferio derecho o izquierdo, a continuación, puede establecer deliberadamente usar la forma "cerebro derecho" de pensar en su pintura o dibujo, en lugar de trabajar en 'piloto automático'. Al intentar una estrategia diferente, es probable que se sorprenda por lo que los diferentes resultados que se pueden producir.

¿Cuáles son las características de cerebro derecho y el pensamiento del cerebro izquierdo?

Esta [tabla](#) establece las [características del cerebro derecho e izquierdo del cerebro de pensamiento](#). Esta [prueba](#) le dirá qué lado domina su pensamiento (o si tienes un equilibrio entre los dos).

¿Es mejor ser cerebro derecho que izquierdo Brained?

Aunque el pensamiento del cerebro derecho o no verbal es a menudo considerado como más "creativo", no hay bien o mal, es simplemente dos maneras diferentes de pensar. Uno no es mejor que el otro, al igual que ser la mano derecha no es "superior" a ser zurdo. Lo importante es ser conscientes de que hay diferentes formas de pensar, saber cuál es su

preferencia natural es, y si es muy verbal (cerebro izquierdo) y no visual (hemisferio derecho) estar abierto a probar nuevos enfoques que abordan deliberadamente pintura o el dibujo en una forma del cerebro derecho.

¿Por qué tanto se habla Betty Edwards y su libro "El dibujo en el lado derecho del cerebro"?

En 1980 Betty Edwards publicó la primera edición de su libro, [dibujar con el lado derecho del cerebro](#), que aplica los conceptos del bien y del lado izquierdo del cerebro para aprender a dibujar. Ella presentó técnicas mediante las cuales se puede acceder conscientemente el lado derecho del cerebro en la elaboración, que le ayuda a dibujar o pintar lo que ve y no lo sabes. Se ha convertido en un clásico y ha ayudado a muchas personas que creyeron que eran incapaces de sacar.

¿Ha comprobado si su cerebro derecho o izquierdo del cerebro es dominante con el [cerebro derecho / izquierdo concurso cerebro](#) todavía? O probado este [derecho Ejercicios para el cerebro para Artistas: Tomar una línea para un paseo](#) ?

Masculino y Femenino Energía Energía y Vibración Frecuencia

Balance de energía enfocada y creativa y la frecuencia no son overleaves. Al igual que el papel, son las características que la esencia de la vida lleva a la vida. A pesar de la personalidad (overleaves) es la máquina que esencialmente crea realizar karmas del plano físico y acuerdos previstos para el curso de la vida, el balance de energía enfocada / creativo y la frecuencia de la esencia individual echar un cierto sabor a la calidad de las experiencias .

Balance Energético Enfocado / Creatividad

Todo en el universo que tiene una energía tiene un componente específico y un componente creativo, a veces también se conoce como varón y mujer. Un cuerpo sin una esencia sería mayor en la energía que se corresponde con su sexo, es decir, un cuerpo masculino se centraría y un cuerpo de mujer sería creativo. Esto es notable en los animales, ya que (en su mayor parte) no son sensibles. En los seres humanos, sin embargo, esta tendencia del cuerpo se siente abrumado por los componentes de energía de la esencia en ese cuerpo.

La energía creativa (energía femenina) es difusa y explosivos. Tiene una fuerza volcánica a ella. Debido a su explosividad, no sabe a dónde va a ir. A pesar de que la gente tiende a pensar en energía concentrada es más formidable, ya que puede ser dirigido derecho hacia ellos, la energía creativa en realidad puede ser sorprendentemente intensa, es más dinámico. La energía creativa se siente "más ligero" de energía concentrada, ya que no es todo concentrado en un punto. Sin embargo, esta es una sensación-ni falsa energía es "más ligero" o "más pesado." También es, literalmente, creativo, artístico expresivo, compasivo, y se conecta a los seres vivos, orgánicos.

Las personas con una alta cantidad de energía creativa tienen una tendencia a ver el panorama en lugar de preocuparse tanto con los detalles, sino que son capaces de darse cuenta de cinco o seis cosas a la vez y manejar una gran cantidad de ciclos a la vez. En el polo negativo, la energía creativa puede parecer menos fiable, ya que puede estar pasando en muchas direcciones diferentes a la vez. Cuando se utiliza inadecuadamente puede ser no priorizar y caótica debido a la enorme cantidad de información sobre la energía creativa puede manejar a la vez.

Energía concentrada tiene una tendencia a concentrarse en mayor medida y directamente a un determinado punto como una locomotora a toda velocidad. Va desde el punto A al punto B.

Energía concentrada ayuda a ser más productivo y mirar una cosa a la vez. Es más perseverante y dirigida. Usted puede utilizar su energía enfocada a memorizar algo para un examen o seguir con una tarea aburrida y monótona durante mucho tiempo, pero aún presta atención. Energía concentrada mantiene al tanto de que está en un cuerpo.

En el polo negativo, la energía enfocada puede mirar demasiado a la meta sin tener en cuenta ninguna de las cuestiones simplemente dando tumbos a lo largo de un camino, sin darse cuenta de otros detalles. De esta manera, puede aparecer a ser cegado o desinformados. Energía concentrada puede ser demasiado concentrada en un pequeño lugar y no notar todo lo que necesita para darse cuenta.

Energía concentrada es lógico, ágil, tierra, estable y conectado a la fabricación y buen hacer profesional.

La mayoría de personas caerán en la categoría de entre 40 y 60 por ciento de cualquier energía concentrada o creativo. Esta es la más cómoda mezcla. Una persona con esta mezcla estará en equilibrio y tienden a tener una cantidad equilibrada de la vida como hombre y mujer así. Si tiene alta cantidad de energía concentrada (más del 60 por ciento), sin embargo, tiene una tendencia a gustaría tener vidas más hombres, los que tienen una gran cantidad de energía creativa tienden a ser mujeres con más frecuencia.

Las personas con cantidades más extremas de energía concentrada o creativas son muy notables, tanto si están en un cuerpo masculino o femenino. Es más cómodo para estar en el rango medio y es más cómodo para estar cerca de alguien en la gama media de la mezcla de centrado / creativo. Alta energía creativa puede ser agotador estar cerca mientras que la alta energía concentrada puede sentirse muy penetrante o pesada. Si has elegido para ser más del 60 por ciento enfocada o energía creativa, que ha elegido como un reto adicional para hacer frente en sus vidas en el plano físico.

Hay un equilibrio global de energía concentrada y creativa en el planeta. Promediando el porcentaje de energía enfocada / creativo de la población total en el planeta en cualquier momento dará lugar a una proporción de 50 a 50.

Frecuencia

La frecuencia es la velocidad de la velocidad a la que su esencia vibra. Esta tasa no tiene nada que ver con la persona física que la esencia es pulg Sin embargo, su cuerpo, ya que es la vivienda de la esencia, comienza a expresar la frecuencia de su esencia, cuanto más tiempo se vive en ese cuerpo.

Esencia vibra como una nota musical. Esencia es una pieza de la energía y que pedazo de energía puede ser comparado con un nota tocada en un piano o una cuerda de violín. Algunas notas suenan como "boom-boom-boom," otros suenan como "bip-bip-bip". Usted puede sentir realmente la frecuencia de otras personas en un nivel energético.

Con frecuencia, al igual que con la mezcla de energía enfocada / creativo, más personas tienden hacia el centro. Sin embargo, con frecuencia no son mucho más extremos. Alrededor del 50 por ciento de las personas que están en el medio de la escala de frecuencia, que se mide de cero a 100. Sin embargo, 25 por ciento son inferiores a 40 y 25 por ciento son más altos que 60.

Cuando usted está cerca de una persona de baja frecuencia, se siente más tranquilo y más suave, incluso si la persona no está en calma y suave. Se puede sentir lento, lento, más profundo, más pesado, más pesado. Y todo lo que puede ser una ilusión. Aquellos con

menor frecuencia a menudo se mueven más lentamente y parece que tienen más idea detrás de sus acciones, incluso si no lo hacen. La intensidad de una persona de baja frecuencia se puede comparar con la intensidad de un cazador acecho.

Alta frecuencia es a menudo vertiginosa, amenidad y febril, dispersos, fuera del cuerpo, y frenético. Las personas con alta frecuencia tienden a moverse rápidamente, hablar rápido, zip y rumores en torno a la habitación. Ellos parecen que tienen más energía. Sin embargo, no existe una correlación entre la cantidad de energía y la frecuencia, es sólo una forma diferente de expresar que la energía.

Los sacerdotes y los artesanos tienden a tener mayor frecuencia. Sabios, los servidores, los eruditos y los reyes varían entre alta y baja. Guerreros tienden a tener menor frecuencia.

Al igual que con la energía enfocada y creativa, toda la población promedio a una frecuencia de 50. Extremadamente alta y baja frecuencia son incluso más incómodo estar cerca de lo alto / bajo centrada y creativa energía.

Usted no puede cambiar su balance energético centrado / creativo. Se puede utilizar más de uno u otro para una ocasión especial, por ejemplo, se puede tirar de toda la energía creativa que usted tiene si la situación requiere una creatividad en lugar de una solución enfocada, incluso si usted tiene un alto porcentaje de energía concentrada. Esto se conoce como llevar más de su energía creativa (o centrado) "en la parte superior." Sin embargo, el equilibrio básico sigue siendo el mismo.

Con frecuencia, por otro lado, las personas están constantemente tratando de coincidir con el balance de cada uno cada minuto, no sólo para una ocasión especial. Usted puede reducir o aumentar su frecuencia en un 20 a 30 puntos en cualquier momento. Para ello, para estar más a gusto con la gente de otras frecuencias. Sin embargo, sería difícil para una persona que tiene una frecuencia de 20 y alguien con una frecuencia de 90 para llegar a zonas de confort de los demás. Se siente más cómodo cuando se les permite volver a su nivel de frecuencia natural.

En las relaciones sexuales, los opuestos en la frecuencia y el balance de energía concentrada / creativo a menudo atraen. Las energías pueden ser difíciles de mezclar, pero no equilibrar el uno al otro, en una especie de forma explosiva. Alguien que tiene la misma o casi la misma frecuencia o balance energético centrado / creativa le dará una sensación cómoda. Gemelos Essence suelen tener cantidades inversas de energía de frecuencia centrada / creativo.

Cada persona mantiene sea cual sea el balance de energía y la frecuencia con la que la Comisión decidió interponer el planeta en la primera vez en todo el ciclo de vida.

Energía masculina y femenina

"Lo masculino es la soberanía, la corona sobre tu alma. Femenidad es la humildad y el amor incondicional, el corazón dentro del pecho de su alma y juntos hacen toda la esencia del alma."

St. Germain

Gemelas & Almas Gemelas

Holandés / Nederlands

Vivimos en un universo físico que consta de muchos contrarios. Esta polaridad se puede encontrar en todas las cosas, incluyendo nuestras emociones y sentimientos. Por ejemplo, sabemos que la tristeza hay alegría, porque el amor no hay temor, porque el odio no es la compasión, la ira no es el perdón, y así sucesivamente.

Los opuestos reflejan la dualidad de nuestro Creador, Padre / Madre Dios. Enseñanzas místicas orientales nos dicen que el principio masculino / femenino de la polaridad era y sigue siendo la fuerza impulsora de la creación que ordenó y organizó nuestro universo físico y todo lo que contiene, incluido usted. En una escala mucho menor, estas dos polaridades de energía son una parte integral de nuestra alma y nuestra naturaleza. Antes de la caída de la humanidad en el planeta Tierra, nuestra forma de espíritu natural era un ser andrógino de la Luz. Nuestro único, entero, cuerpo etérico contenía una conciencia masculina y femenina. Su sola mente se puede comparar con un imán con dos polos, distintos de la energía y la influencia. Este ser completo era una mezcla divinamente equilibrada de dos conciencias individuales dentro de la misma alma.

Hemos venido a la Tierra millones de años atrás con el fin de experimentar y sentir lo que se fue como existiendo en el nivel 3-dimensional y para dar un sentido de piedad a este plano de la existencia. Luego perdimos nuestro camino a medida que se hizo más y más apegado a los placeres físicos vida en la Tierra tenía que ofrecer. Con el tiempo hemos perdido nuestro enfoque en Dios y nos convertimos impulsado por el ego o egocéntrico. En algún momento, nuestro cuerpo andrógino separa en dos mitades como el hombre y la mujer física física.

Con el fin de ayudarnos a recordar quiénes somos realmente, el ciclo de reencarnación y la ley del karma que va con ella nos metió en sus garras. Hemos estado en la rueda de la vida-muerte-vida por edades tratando de recordar nuestros orígenes divinos para que podamos reclamar nuestro Dios-centrismo y reunirse con nuestra alma gemela, como estábamos antes de la Caída.

Cuando las almas gemelas separadas una de otra, se asignó uno una raíz de género masculino, el otro era femenina. Cuando eso sucedió, el medio hermano gemelo mantuvo un vestigio de la energía femenina de su gemelo. Lo contrario ocurrió en la otra mitad.

Durante muchas vidas cada contraparte masculina y femenina ha estado tratando de poner sus energías masculinas y femeninas en el equilibrio. Esto no significa que una mujer tiene que ser la mitad femenina y media masculina. Esto significa que se necesita para desarrollar completamente sus características femeninas, mientras que al mismo tiempo permite que su lado masculino al crecer y madurar también. Lo contrario es cierto para un hombre.

Cuando las dos mitades gemelas han equilibrado sus lados masculino y femenino, y han llegado a un fuerte sentido de sí mismo y la madurez espiritual, que están listos para la reunión duradero.

A través de los siglos, las energías masculinas y femeninas han conseguido salir de balance. Hace miles de años la energía femenina era la forma dominante en este planeta, justo lo contrario de lo que es hoy. Y los hombres llegaron a temer a las mujeres a causa de ella. Hace aproximadamente 2000 años se revirtió y el miedo innato del hombre de la mujer hizo que la energía femenina a ser suprimida. Pero eso está cambiando drásticamente en estos días. La energía femenina está aumentando de nuevo. Y su influencia está impulsando la transformación espiritual de nuestro planeta y todos sus habitantes. ¿Cuáles son algunas de las energías masculinas y femeninas que necesitan equilibrio? A continuación se presentan algunos ...

Energía masculina

haciendo

agresión

analítica

concreta

impaciente

luchar

por tierra

firme

cerebro izquierdo

empujando

la organización

lógica

ocupado

difícil

controlar

Energía Femenina

siendo

rendición

intuitiva

abstracta

paciente

tranquilo

crianza

receptiva

hemisferio derecho del cerebro

que recibe

la síntesis

creativa

calma

suave

permitiendo

Muchas almas han encarnado en el planeta Tierra en este momento para dar testimonio y ayudar en los cambios que se están plae. Hay un cambio masivo en la conciencia que tiene lugar en nuestro mundo de hoy. Las formas materiales de vida son de menor importancia para muchos, mientras que lo espiritual se vuelve cada vez más importante y satisfactoria. A medida que avanzamos a través de este

profundo cambio , muchas personas están experimentando un cambio interno profundo también. Como este cambio se intensifica, cada uno de nosotros debe aprender a poner en armonía las energías masculinas / femeninas que componen nuestra naturaleza.

Los hombres deben tener menos control y más lo que permite. Las mujeres deben ser más asertivo sin sacrificar su calidez y suavidad. Los hombres no deben tener miedo a llorar y mostrar sus sentimientos. Las mujeres necesitan expresarse más. Los hombres deben confiar más en su intuición, mientras que las mujeres deben desarrollar su pensamiento lógico. Los hombres tienen que dejar de hacer y luchar tanto y aprender a "ser". Las mujeres tienen que ser más independiente y agresivo. Como siempre, la clave es el equilibrio.

Aquí hay más sabiduría acerca de las energías masculinas y femeninas de la P'taah espíritu y el libro Las Cintas P'taah: un acto de fe ...

Q: En nuestro sistema solar, entonces, habría un equilibrio con las energías masculinas / femeninas?

A: P'taah: Se trata de que se produzca, querido. Eso es parte de los

cambios que vienen adelante. Y así es como la humanidad

llegará a la conciencia expandida - que

pueden aprovecharán Luego de energía de la Diosa, femenino

energía, el principio femenino ... y así es que toda la humanidad, cualquiera que sea su sexo, tienen que venir a esta indemnización, por lo que puede ser que el equilibrio. Y es el equilibrio de las polaridades que crea lo que se llama el salto de frecuencia ".

. "Bueno, todos ustedes han visto los cambios que vienen atrás, y será cada vez más, no es para denunciar lo que es la energía masculina, que es tener equilibrio - que el hombre y la mujer pueden tener el equilibrio de lo masculino y energía femenina. Esto se puede comparar a las dos alas de una paloma, queridos. La paloma no va a volar con una sola ala ".

"... Que no nos equivoquemos al respecto: la mujer es en verdad también procedente de la energía masculina. Tu. toda época, toda la tierra está orientado a que, en este momento, y que es uno de los cambios de esta nueva era. Ella también se conoce como el surgimiento de la Diosa. No se trata sólo de la mujer, sino que también está en el hombre ".

Junto con todos los cambios que estamos presenciando hoy en día, muchos están entrando en una nueva era de relaciones. Sé que llama gemela o doble, cada socio debe tratar de llegar a un equilibrio saludable de las energías masculinas / femeninas que forman parte de uno de maquillaje. Al mirar alrededor del mundo de hoy, que está empezando a suceder. Muchas mujeres desarrollan un mayor sentido de sí mismos. Por otro lado, los hombres han comenzado a cultivar las cualidades sensibles de su lado femenino.

La influencia de la nueva Era de Acuario le pedirá a cada uno de nosotros para reequilibrar las energías masculinas / femeninas dentro de nuestra naturaleza. Y, por eso, la calidad de nuestras asociaciones se incrementará dramáticamente.

Toda la creación está en movimiento Luz

Introducción

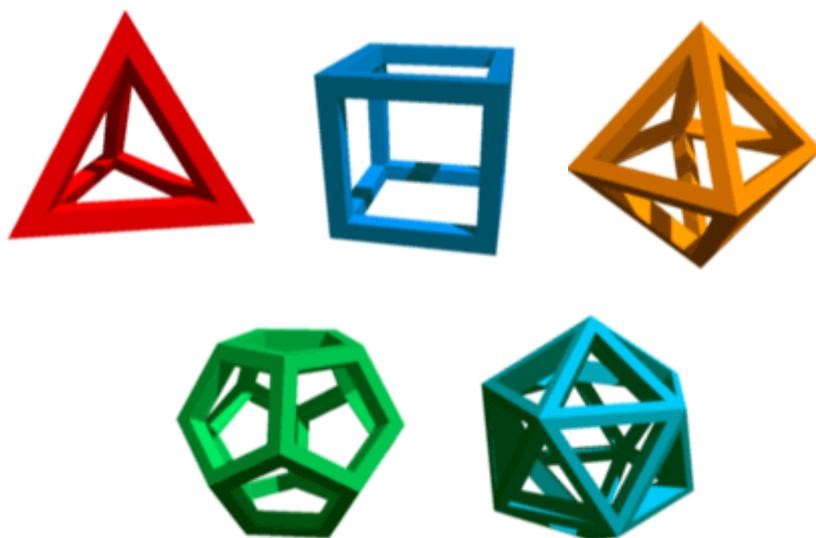
Geometría Sagrada es el plano de la creación y la génesis de toda la forma. Es una ciencia antigua que explora y explica los patrones de energía que crean y unifican todas las cosas y revela la manera exacta que la energía de la creación se organiza. En cada escala, cada patrón natural de crecimiento o el movimiento se conforma inevitablemente a una o más formas geométricas.

Al entrar en el mundo de la geometría sagrada se empieza a ver como nunca antes la belleza maravillosamente modelada de la Creación. Las moléculas de nuestro ADN, la córnea de nuestro ojo, copos de nieve, conos de pino, pétalos de flores, cristales de diamante, la

ramificación de árboles , una cáscara del nautilus, la estrella hacemos girar alrededor, la galaxia espiral que en el interior, el aire que respiramos, y todas las formas de vida como las conocemos emergen de códigos geométricos eternos. Ver y contemplar estos códigos nos permite miramos directamente en las líneas de la cara de profunda sabiduría y ofrecemos s una mirada en el funcionamiento interno de la mente universal y el propio Universo.

Los antiguos creían que la experiencia de la Geometría Sagrada es esencial para la educación del alma. Sabían que estos patrones y códigos eran simbólicos de nuestro propio mundo interior y la estructura sutil de la conciencia. Para ellos, el "sagrado" tenía especial importancia la participación de la conciencia y el profundo misterio de la conciencia la maravilla sagrada final. Geometría Sagrada adquiere todo otro nivel de significación cuando basado en la experiencia de la *auto*-conciencia.

Los sólidos platónicos



Ya en las escuelas de misterio griegos hace 2500 años, nosotros, como especie nos enseñó que hay cinco formas-El 3 dimensiones perfectas tetraedro, hexaedro, octaedro, dodecaedro e icosaedro. Colectivamente, estos son conocidos como los sólidos platónicos - y son la base de todo en el mundo físico. Los eruditos modernos ridiculizaron esta idea hasta la década de 1980, cuando el profesor Robert Luna en la Universidad de Chicago demostró que toda la tabla periódica de los elementos - literalmente todo en el mundo físico - se basa en estos mismos cinco formas! De hecho, a lo largo de la Física moderna, Química y Biología, los patrones geométricos sagrados de la creación están siendo redescubiertos, pero a menudo sin el contexto más amplio de la comprensión espiritual que protege en contra de su mal uso. Una de nuestras intenciones con fuente de luz, es proporcionar un puente hacia la comprensión espiritual intuitiva que está en alineación con el uso apropiado de este conocimiento .

Geometría Sagrada

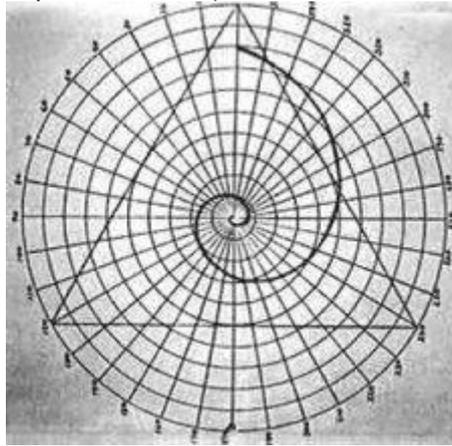
formas geométricas realmente representan las etapas manifiestos de "devenir". Para ver y trabajar con la unidad y la integridad en geometría puede ayudar a abolir nuestra falsa idea de la separación de la naturaleza y de los demás. A través de la geometría sagrada podemos descubrir la proporción inherente, el equilibrio y la armonía que existe en cualquier situación, toda la realidad manifiesta e incluso el circunstancias de nuestra vida día a día.

Fue Marcel Proust, quien *dijo*: " El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevas tierras, sino ver con nuevos ojos. "

La Energía en Acción

Leonardo Fibonacci fue un matemático italiano que introdujo en Europa y popularizó el sistema de numeración hindú-árabe (también llamado el sistema decimal). Contribuyó en gran medida a la teoría de números, y durante su vida publicó muchos textos importantes. También es conocido por la serie de Fibonacci, una serie numérica se encuentra con frecuencia en el mundo natural. La secuencia de Fibonacci se genera sumando los dos números anteriores en la lista para formar la siguiente y así sucesivamente y así sucesivamente. (1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55 ...). Divida a cualquier número en la secuencia Fibonacci por el anterior, por ejemplo 55/34, o 21/13, y la respuesta es siempre cerca de 1.61803. Esto se conoce como la proporción áurea.

Una de las actividades más profundas y significativas abarcadas dentro de la geometría sagrada y luminosa es la "Espiral de Proporción Aurea", obtenido utilizando el "Coeficiente de oro".



El medio de oro se utilizó en el diseño de los edificios sagrados de la antigua arquitectura para producir energía espiritual que facilita la conectividad con los reinos espirituales a través de la oración. Nuestra realidad es muy estructurado, y de hecho la vida es mucho más estructurado. Esto se refleja en la naturaleza, aunque la forma de la geometría. La geometría es la base misma de nuestra realidad, y por lo tanto vivimos en un mundo coherente, regido por leyes que no se ven. Estos siempre se manifiesta en nuestro mundo. Los gobierna justo medio, la proporción de nuestro mundo y se pueden encontrar incluso en las formas de vida aparentemente más proporcionalmente menos (activo) .

Ejemplos claros de la Geometría Sagrada (y geometría áurea) en la naturaleza y la materia:

Un tipo II de cristales naturales y cultivadas.

La geometría hexagonal de los copos de nieve.

Criaturas que exhiben patrones espirales logarítmicas: por ejemplo, caracoles y peces diversos shell.

Las aves y los insectos voladores, que presentan claras proporciones áurea en los cuerpos y alas.

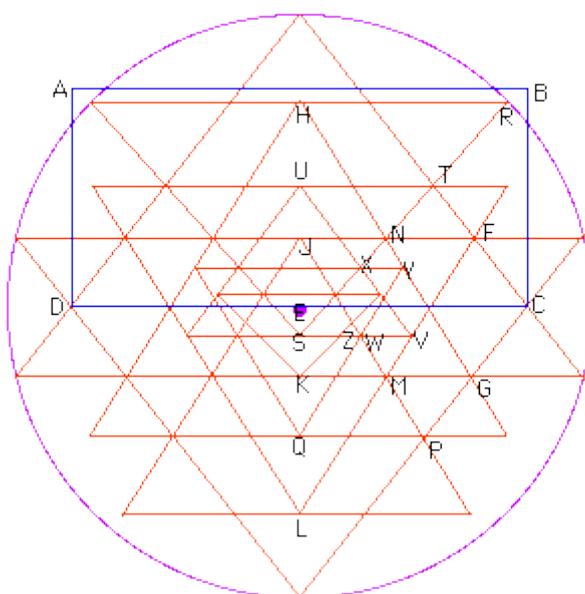
La manera en la que se forma un rayo ramas.

La forma en que rama ríos.

Los patrones moleculares y atómicos geométricos que todos los metales sólidos exhiben.

T se forma en la que un árbol se extiende por fuera de modo que todas sus ramas reciben la luz del sol

Otro ejemplo, tal vez menos evidentes pero más significativo de esta relación especial se puede encontrar en el ácido desoxirribonucleico (ADN) - la base y mecanismo de guía de todos los organismos vivos.



Haga clic en la imagen del Sri Yantra para ver cómo es creado :)

La comprensión de la geometría como una parte fundamental de nuestra existencia no es nada nuevo, y de hecho el Golden Mean y otras formas de geometría puede ser vista incrustada en muchos de los monumentos antiguos que aún existen en la actualidad. La Gran Pirámide (la más antigua de estas estructuras) en Giza es un buen ejemplo de esto. La altura de la pirámide se encuentra en **Phi** relación (por ejemplo, la proporción dorada) a su base. De hecho, la geometría en esta particular estructura es mucho más precisa que la que se encuentra en cualquiera de los edificios modernos de hoy en día.

Esto explica por qué muy popular entre los espiritualmente formas significativas son las pirámides y hemisferios (por ejemplo, las cúpulas, que son la base de los edificios religiosos, ya sea una mezquita, una iglesia o una sinagoga). Estas formas particulares son emisores de energía, sino que son formas que producen un tipo de onda portadora penetrante que Chaumery y De Belizal nombrados verde negativo (que actúa como vehículo-como las ondas de radio que llevan la información de sonido). La calidad vibratoria del medio de oro le da muy fuertes propiedades de comunicación, que facilitan la resonancia con reinos más elevados en oración.

Vivimos en la tercera dimensión, o el "plano de la manifestación". El medio de oro es una puerta intra-dimensional a través del cual la materia emerge a manifestarse 3-D la realidad. Por ejemplo, cuando nace una estrella que sigue secuencias de números específicos o normas universales, las mismas reglas de la vida en el proceso de expansión. Luego vemos la luz!

Así, el medio de oro es la "huella digital" de la creación. Cuando nos re-crear esta secuencia en movimiento y siempre en expansión, tenemos en efecto - "el movimiento exacto de la creación en el proceso de expansión. Cuando **luminosa** está jugando, se está encontrando y, literalmente, está *bañado* en actividad de creación de esta "proporción áurea" ... sin lugar a

dudas uno de los más armoniosa, el equilibrio de las experiencias que uno puede interactuar con.

La magia de la geometría

Bio-geometría es una ciencia que se ocupa de los efectos de las formas geométricas de las funciones vitales y el diseño de formas que interactúan con los campos de energía de la tierra, para producir efectos precalculados especiales en los sistemas biológicos.

Fue desarrollado por el Dr. F. Ibrahim Karim D.Sc. en El Cairo, Egipto, que ha estado llevando a cabo la investigación en estas disciplinas desde 1968. Las herramientas necesarias para la medición de la energía de formas geométricas se basan en la ciencia de la Física Microvibrational, o física Radiesthesia, ya que fue nombrado por los radioestesistas franceses, Chaumery y De Belizal alrededor de los años 1930-1940, (y más tarde desarrollado por El Dr. Karim).

Investigación en Bio-geometría era, y sigue siendo, dedicada principalmente a la elaboración de una nueva forma de arquitectura que mejore el sistema biológico humano y dar un nuevo significado al concepto de Home.

Para mejorar la calidad energética de las viviendas existentes, a fin de neutralizar los efectos potencialmente nocivos de los campos de energía sin control debido al diseño arquitectónico, diseño de mobiliario, cableado eléctrico y electrodomésticos modernos, elementos decorativos de diseño especial se colocan estratégicamente para neutralizar la energía negativa y añadir un positivo calidad a la misma.

Formas geométricas, Bio-cuando diseñados o grabado en la joyería, han demostrado efectos positivos en el campo energético del cuerpo, y reducir los riesgos potenciales para la salud causados por teléfonos celulares, computadoras y otros aparatos modernos.

En muchos sentidos, la ciencia y la disciplina metafísica de Bio-geometría proporciona una de las bases para apoyar lo que muchos conocen hoy como Feng Shui.

Armónicos más altos dentro de la media de oro: La magia de la geometría y color

La comprensión de la geometría como una parte fundamental de nuestra existencia no es nada nuevo y, de hecho, el medio de oro y otras formas de geometría puede ser vista incrustada en muchos de los monumentos antiguos que todavía existen hoy. La Gran Pirámide de Giza (la más antigua de estas estructuras) es un ejemplo de esto. La altura de esta pirámide es en **Phi** relación a su base. De hecho, la geometría en esta particular estructura es mucho más preciso que los encontrados en los edificios modernos de hoy en día.

Estas formas particulares son emisores de energía, sino que son formas que producen un tipo de onda portadora penetrante que Chaumery y De Belizal llamado 'verde negativo', que actúa como vehículo-como las ondas de radio que llevan la información de sonido. La calidad vibratoria del verde negativo le da muy fuertes propiedades de comunicación, que facilitan la resonancia con reinos más elevados en oración. Esto explica por qué muy popular entre los espiritualmente formas significativas son las pirámides y hemisferios (por ejemplo, las cúpulas, que son la base de los edificios religiosos, ya sea una mezquita, una iglesia o una sinagoga).

Un renacimiento de los antiguos criterios de diseño, o cánones, en el modo de arquitectura fue intentada por el pionero suizo de la arquitectura moderna de Le Corbusier, con su sistema "modular", que comprendía dos escalas de medidas sobre la base de la proporción áurea. El investigador ruso, Scariatin, que escribió bajo el seudónimo de Enel y publicó sus primeros libros sobre radiesthesia en Egipto en los años cuarenta, fue el primero en descubrir que un aspecto de la calidad vibratoria verde negativo fue una parte integral de campos de energía espiritual y el aumento de la evolución espiritual de la persona.

Inspirado por el trabajo de Scariatin, Dr. F. Ibrahim Karim ha realizado una amplia investigación y encontró que las formas geométricas Bio-tienen tres cualidades primarias vibratoriales: (1) verde negativo, (2) una mayor armónicas de ultravioleta, y (3) una armónico más alto de oro. Sólo las formas que producen campos de energía con los tres componentes son Bio-geométrico.

Fuente luminosa produce y emite los tres componentes: verde negativo, un armónico más alto de la ultra-violeta, y un armónico más alto de oro.

Verde negativo resultó tener otras propiedades, sin embargo, que la hacen potencialmente muy nocivo en determinadas circunstancias de exposición continua. Dr. Karim ha hecho una considerable investigación sobre este tipo de energía, y se han identificado los distintos componentes. El componente más importante en los campos de energía espiritual es un *específico tipo* del verde negativo. (Esta es una cualidad vibratoria que está en resonancia con el gris entre el blanco y negro). Se encuentra en el centro de todos los centros de energía en los lugares del cuerpo y el poder de la naturaleza. Pirámides y hemisferios producen esta vibración a lo largo de su eje central. En campos de energía espiritual, sin embargo, sólo se encuentra el componente horizontal de esta energía. El que componente vertical, que es la parte perjudicial de esta energía, se cancela.



Dentro de las 13 formas sagradas de fuente de luz, sólo la componente horizontal del verde negativo está presente cuando las formas están activos.

El segundo componente es un armónico más alto de los rayos ultravioleta, una luz invisible que es el entorno de los ángeles y otros seres de luz. Es una vibración muy purificante y relajante, que equilibra las funciones orgánicas hiperactiva y tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso.

El armónico más alto de la radiación ultravioleta está presente en todas las formas 13 de fuente de luz cuando las formas son activos.

El tercer componente que es un armónico más alto de oro, que, aunque en un plano de vibración mucho más alta, está en resonancia con oro físico (que se representa por los halos alrededor de las cabezas de los santos). Aumenta la sabiduría y la prosperidad en un sentido amplio. En el nivel físico, que tiene un efecto energizante que equilibra el sistema inmunológico del cuerpo.

Cuanto mayor sea armónico de oro está presente en todas las 13 formas deluminosa cuando las formas están activos.

(Para obtener más información sobre Bio-geometría, por favor visite su [página web](#) .)

El elemento final ... You!

Usted es el elemento mágico de la inesperada alquimista creativo, geometrías de mezcla, paletas y sonido con el arte sorprendente y siempre reveladora de su propia conciencia. Al confiar en las "reservas ocultas" de su propia mente, las emociones y el alma para guiar de manera creativa su experiencia aquí, usted recibirá lo que es especialmente apropiado para usted en cualquier momento dado.

Aplicaciones de la fuente de luz

- **Catalizador para la creatividad** en cualquier medio. Uno que evoca una serie ilimitada de las interacciones dinámicas en el ámbito del movimiento, color, forma y sonido.
- **Equilibrar su entorno** muchos informes anecdóticos indican que hay una feeling de las energías más equilibrados en el medio ambiente cuando luminosa está jugando
- **Kinetic arte** aparece en un lienzo interactivo para animar estéticamente nuestros ambientes tecno.
- **Herramienta desestresante** Cuando se utiliza como una simple herramienta de meditación, fuente de luz puede reducir el estrés en el visor a pocos minutos de encuentro con el programa
- **Participar salvapantallas** que canaliza el pulso de la creación para mejorar la energía y el tono de cualquier ambiente.
- **Exploraciones sensoriales múltiples** de los orígenes de la realidad manifiesta.
- **Cambiando su frecuencia personal** para crear la realidad que deseas.
- Vehículo para la **experiencia cinestésica** de sonido, música, diseño y color.
- **Herramienta de Transformación** , para la meditación que ofrece un puente por el cual la mente puede alcanzar su nivel más alto en el reino de la inteligencia pura.

Meditation y el uso de la respiración

La meditación es una habilidad que se ha practicado desde la antigüedad. Se trata de la relajación de su cuerpo, la mente y las emociones como una forma de liberar su conciencia clara de foco, concentrado en lo que usted elija.

Aunque la mayoría de los enfoques de la meditación se hace con los ojos cerrados y un ambiente tranquilo, también es útil emplear la vista y el sonido con el fin de lograr efectos específicos, como profunda vivencia de formas geométricas sagradas. Forma XIII, Sri Yantra, tiene ha utilizado durante siglos en esta forma, con el canto del meditador sílaba sagrada *OM*, mientras que mirando fijamente a la forma.

Demostración: El poder de la "respiración a través" en la meditación

como una forma de demostrar el poder de la meditación con la respiración, aquí es un experimento para probar:

1. Mantenga ambas manos en frente de usted y se sienten en silencio los dos. Cómo se sienten de la misma o diferente? (Esperamos que a efectos prácticos se sienten de la misma.)

2. Ahora, con los ojos bajos o cerrados, con cada respiración que usted toma, imagine que usted está respirando a través de la palma de sólo uno de ellos (Para una experiencia más pronunciada respirar a través de su mano no dominante) Haga esto por cinco respiraciones completas, dentro y fuera.
3. Ahora, mantenga sus manos en frente de usted una vez más, y se sienten en silencio los dos. ¿Sienten lo mismo, o diferentes?

La diferencia que es probable que se sienta entre sus manos es el resultado de haber hecho una breve "meditación en la respiración" en su mano. Esto es indicativo del aumento suave de la energía que se puede producir por meditando respiración a través de los trece geometrías sagradas, contenida en **la luz S uente**.

Cómo utilizar las Geometrías Sagradas de Meditación

Una vez que haya aprendido el proceso básico de la relajación sistemática y energizar el cuerpo, la mente y las emociones que están listos para comenzar a hacer meditaciones específicas en las trece formas geométricas sagradas **luminosa**.

1. Lea todas las descripciones en miniatura y ver los trece geometrías. Vea cuáles de ellos apelan más a usted.
2. Seleccione lo que la geometría se centre en:
 - Una sola geometría (por la primera vez que se sugiere la primera de la serie: *Torus*, *debido* a su fuerza al centro y enfocamos la conciencia de uno)
 - Una serie de geometrías sea programada o en una secuencia aleatoria.
3. Seleccione lo que la música de usar: - Cualquier Monroe Instituto Hemi-Sync pista sería perfecto - La música clásica como Vivaldi, Mozart o Bach - Una grabación del canto tibetano cuencos de cuarzo o campanas - sonidos de la naturaleza grabados - chamánica tambores y / o canto - Cualquier pista instrumental

Usted se sorprenderá de cómo las geometrías animadas parecen sincronizar mágicamente con absolutamente cualquier tipo de música. Que se diviertan, experimentar y probar todas sus favoritos. Y recuerda ... si quieres aprovechar al máximo los efectos, respirar a través de las formas como los ves.

Bibliografía

Geometría Sagrada Design Sourcebook, por Bruce Rawles (Elysian Publishing, Eagle Point, Oregón. 1997) . intent.com

Una guía del principiante a la construcción del Universo: Los Arquetipos matemática de la naturaleza, el arte y la ciencia-Un viaje de 1 a 10, por Michael S. Schneider (Nueva York: Harper Collins, 1994).

El Antiguo Secreto de la Flor de la Vida: Una transcripción editada de la Flor de la Vida Taller presentó en vivo a la Madre Tierra de 1985 a 1994, vol. I y vol. II, por Drunvalo Melchizedek, se dio cuenta de Live acaricia. (Flagstaff: Light Technology Pub., 2000)

Sedona: Beyond the Vortex: El último viaje a su lugar de Personal del Poder, por Richard Danneley Sedona, AZ: La Sociedad Vortex, 1995)

LightSource fue verificada independientemente por el Dr. Robert J. Gilbert, científico y autor del libro:

- Las Siete Claves para la Creación : Geometría Sagrada y los patrones de la vida
- Geometría Sagrada y los secretos de iniciación de la Gran Escuela Espiritual
- Trabajo de Energía de Egipto y Europa, Volumen 1: Conocimiento esencial
- Trabajo de Energía de Egipto y Europa, Volumen 2: Métodos y Herramientas

Dr. Robert J. Gilbert tiene un fondo de múltiples facetas en estudios espirituales y científicos. Él es un ex EE.UU. Cuerpo de Marines de Instructor en la Guerra Nuclear-Biológico-Químico supervivencia; desde que dejó el servicio en 1985 se ha realizado una investigación independiente sobre la base geométrica de la ciencia moderna y las nuevas tecnologías. Dr. Gilbert es también un Rosacruz, con más de 20 años de experiencia en la Geometría Sagrada y sus usos ocultos por grandes tradiciones espirituales del mundo. Su enfoque no sectario es inclusivo de las personas de todas las tradiciones espirituales. Dr. Gilbert tiene un doctorado en Estudios Internacionales y es un autor académico publicado en ese campo, contribuyendo al primer libro de texto académico en el nuevo campo de la Transformación Política. En 1997 el Dr. Gilbert comenzó por primera vez a enseñar públicamente los resultados de sus dos décadas de intensa investigación. En la actualidad es profesor tanto en público como en privado, en Asheville, Carolina del Norte. Dr. Gilbert también ofrece un pequeño número de su serie VESICA de seminarios especiales a través del

Estados Unidos cada año. Sus charlas recientes incluyen el discurso de apertura de la Sociedad Americana de zahoríes, orador invitado para la conferencia de la Asociación holográfica Repatterning internacional y el Laberinto Reunión de la Sociedad. Sitio web: <http://www.vesica.org/>

Gifs animados de los sólidos platónicos Copyright © 1999, 2000 por [Rüdiger Appel](#) , todos los derechos reservados.

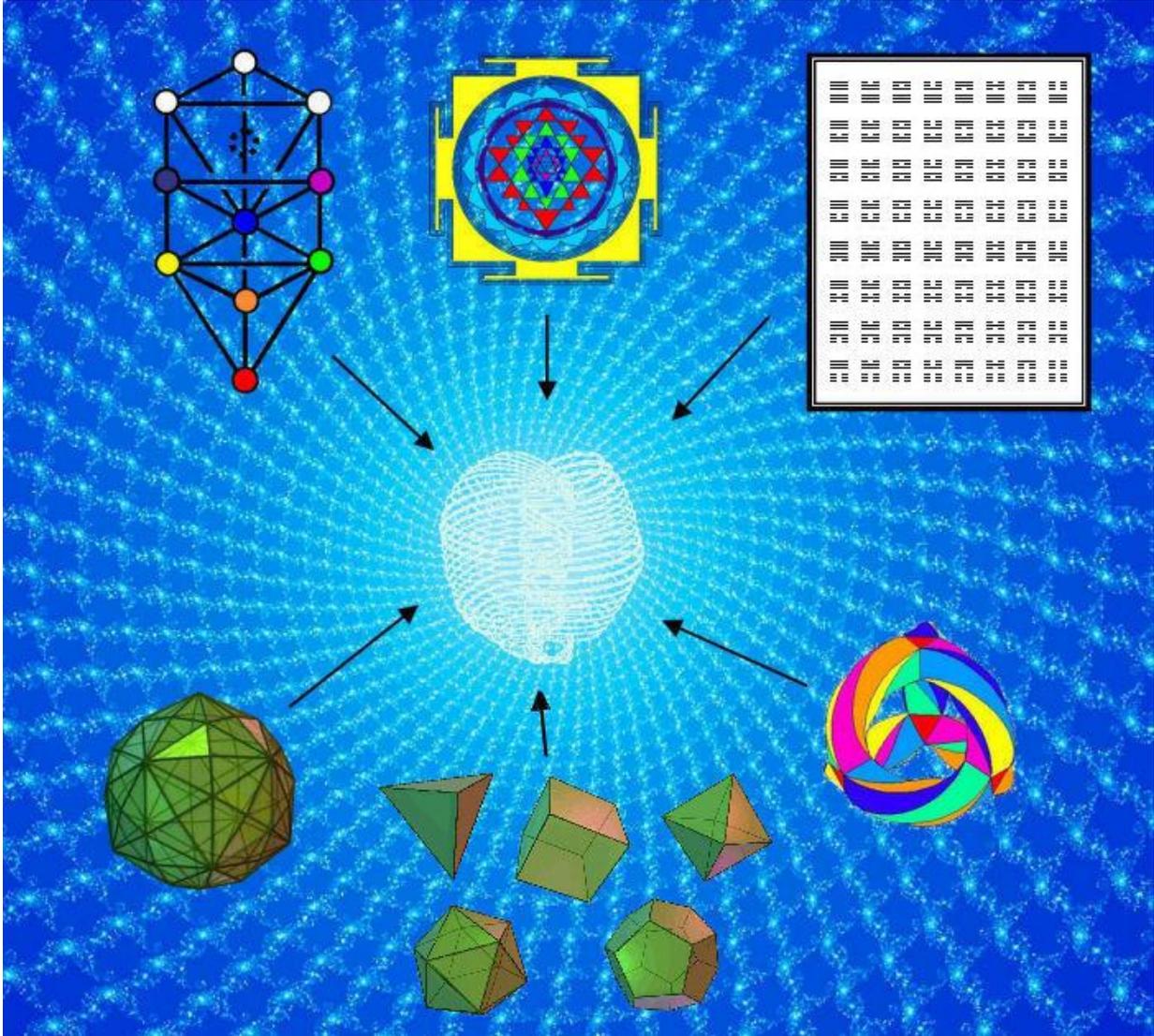
Geometrías Sagradas y sus significados científicos

"El universo es un pensamiento de la Deidad. Desde esta forma de pensamiento ideal ha desbordado en la realidad, y el mundo nacido de la misma se ha dado cuenta del plan de su creador, que es la vocación de todos los seres pensantes a redescubrir en este conjunto existe el original diseño. "

Friedrich Schiller

Cómo geometrías sagradas son equivalentes entre sí, codificar la naturaleza de todos los niveles de la

realidad y encarnar la estructura y la dinámica de las partículas básicas de la materia.



Las dimensiones de la conciencia

Esta página ha sido actualizada. Haga clic [aquí](#) si quieres ver la versión antigua.

Una dimensión es un estado de conciencia.
Índigo han nacido en el rayo de la encarnación y la evolución Indigo o azul pero en cuerpos 3-D con su conciencia firmemente en la 4^a o 5^a dimensión.
Cristales nacen con su conciencia en la 6^a dimensión.

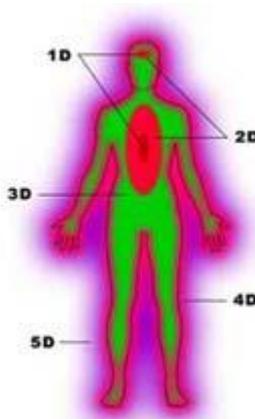
Dimensiones "son una forma de organizar los diferentes planos de la existencia de acuerdo con su frecuencia vibratoria. Cada dimensión tiene ciertos conjuntos de leyes y principios que son específicos de la frecuencia de esa dimensión.

Tabla 1. Las dimensiones y sus características

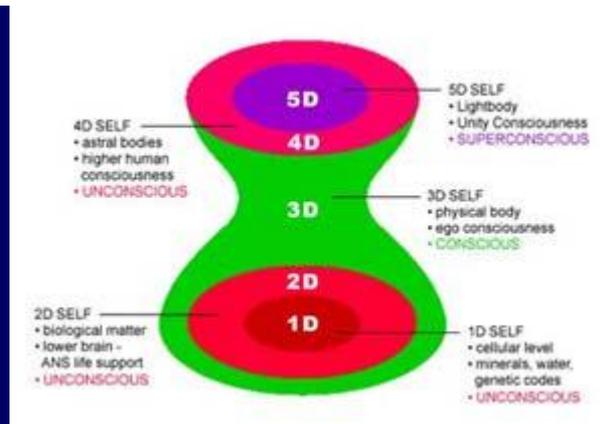
Dimensión	Característica
1	La primera dimensión del espacio. Conciencia como un punto. El reino mineral resuena a este nivel de conciencia. El minerales, el agua y el código genético en los cuerpos humanos resuena a este nivel.
2	La segunda dimensión del espacio. Conciencia del punto y la línea. El reino vegetal y el reino animal inferior resuena a este nivel. Estos seres son sólo conscientes de la identidad de su especie y de su necesidad para la alimentación, la lucha, y la procreación. Vive exclusivamente en la consciencia del momento. Segundo conciencia dimensional humano se centra en la parte inferior del cerebro que dirige el sistema nervioso autónomo para regular y mantener las funciones de soporte de vida.
3	La tercera dimensión del espacio. La conciencia de punto, línea, largo y ancho, altura y volumen. Los seres humanos y el reino animal superior resuena a este nivel. La conciencia de uno mismo como un individuo separado y único - muy poca conciencia de la interrelación de los seres y acciones. La tercera dimensión está bloqueado en un tiempo / espacio y causa / efecto paradigma a través de las almas humanas individuales. Como seres humanos tenemos la capacidad de recordar el pasado y el futuro sin dejar de ser consciente de la actual. Sin embargo, mientras que utilizando sólo la tercera dimensión de conciencia tanto de nuestro pasado permanece olvidado en nuestra mente inconsciente y por lo general se sienten un sentido de separación del todo, una sensación de limitación en el logro de nuestros deseos, y la necesidad de trabajar duro para lograr nuestros objetivos .
4	La conciencia de punto, línea, largo y ancho, altura, volumen y tiempo. Lacuarta dimensión es también conocido como el plano astral. La conciencia primaria de esta dimensión está en el cuerpo astral, que también se conoce como el "más alto humana". El cuerpo astral es de una vibración más elevada que el cuerpo físico y está en una forma que se conoce como etérico. El 4 ^o D es el reino de la mente inconsciente. Nuestros cuerpos astrales cuarta dimensión poseen avanzado soñar, la imaginación, la capacidad psíquica, la intuición, la magia y la creatividad. A medida que expandimos nuestra mente para que sea consciente de nuestra mente inconsciente, podemos experimentar más y más de estas cualidades, mientras que en nuestra forma física. En este nivel, existe la conciencia principios de la Ley Universal de uno o Conciencia de Unidad: lo que afecta a uno nos afecta a todos nosotros. Índigo portan este conocimiento, que es la clave para la multi-dimensionalidad, y los lleva a ser guerreros por causas que se curan la

	Tierra. Realización y práctica que nadie es más grande que el otro y que la conciencia de grupo es el camino hacia el futuro. Todos debemos cooperar para el bien de todos a crear un mejor planeta.
5	La conciencia de punto, línea, largo y ancho, altura, volumen, tiempo y espíritu. El tiempo lineal y el espacio no son vinculantes para la conciencia aquí. No hay ilusión de la separación o limitación. En cambio, hay una experiencia constante de la Unicidad de Dios / Diosa / Todo Lo Que Es. En la quinta dimensión que vivimos en el amor incondicional, el perdón incondicional y aceptación incondicional. Llevamos a cabo ningún juicio, culpa o negatividad hacia las partes "inferiores" o aspectos de nosotros mismos que se esfuerzan por recordar nuestro "Ser Superior". A este nivel, tenemos la libertad de crear nuevas formas de pensar / ser / hacer a través de las semillas de la conciencia de unidad.
6	El Niño Crístico o Mágico Niño (Crystal conciencia), pero el acceso a sus aspectos mágicos y espirituales, y la alegría de la vida. La vida es vista como mágica y bienaventurada. Toda la vida es dirigida y avanza a través de la obra del espíritu. La persona en la 6 ^a D rinde a la corriente de la evolución del espíritu en el ejercicio del derecho a ser un creador a nivel individual.
7	Plenamente consciente de la naturaleza de la misión de espíritu del ser. Adulto Crístico (Cristal adulto) - listo para asumir una misión planetaria como un "cuidador de una mayor dimensión conciencia a los demás", por ejemplo, mediante la enseñanza y la curación a gran escala o transportar la energía en el aura para que otros puedan acceder a él en un gran escala.
8	8 D - nivel arquetípico de la conciencia cuando la persona que tiene el control total sobre la historia de la vida en la Tierra.
9	9 ^o D - conciencia cósmica completo - tiene toda la responsabilidad de administración del planeta. La 9 ^a D incorpora la octava.
10	Tiene responsabilidades a nivel solar.
11	Se alcanza el nivel de la conciencia galáctica.
12	Oro rayos de la Conciencia Universal inaugurada por ser un Ser Universal completa - se alcanza el nivel de la conciencia universal. Usted ha regresado a la fuente y se encuentran en la Unidad de Conciencia con la forma física de su universo local.

UNDERSTANDING DIMENSIONS OF CONSCIOUSNESS



Todos los existen cinco dimensiones dentro, son una parte de, y emanan de, nuestra tercera cuerpo tridimensional. Somos un barco que llenamos con nuestro propio universo multidimensional. Como nos damos cuenta de las cinco dimensiones de nosotros mismos, podemos tomar conciencia de su relación con los demás. Entonces podemos empezar a entender cómo las múltiples dimensiones de nuestro ser se integran dentro de nuestra percepción consciente, inconsciente y supraconsciente. (Véase más adelante gráficos) Muchas profecías antiguas, los libros actuales, y otros sitios web hablan de un gran cambio que nuestro planeta, de hecho, toda nuestra galaxia, está a punto de sufrir. Estas profecías dicen que la tercera dimensión está colapsando en la cuarta y quinta dimensión. Como metáfora, pensar en una taza de viajes con la sección más pequeña parte inferior de la copa es la tercera dimensión, la parte media de la copa es la cuarta dimensión, y la parte superior de la copa más grande es la quinta dimensión. Si se va a colapsar parcialmente el vaso, la sección inferior (tercera dimensión) estaría rodeado por el medio (cuarta dimensión) con la parte superior (quinta dimensión) justo encima de él. Sin embargo, si usted fuera a colapsar por completo la copa, verás la sección inferior (tercera dimensión), rodeada por primera vez por el medio (cuarta dimensión) y luego por la parte superior (quinta dimensión). Si estas profecías son correctas, si se derrumban en las dimensiones superiores de nosotros mismos, ¿cómo podemos estar conscientes de este proceso? ¿Cómo podemos ayudar tanto a nosotros mismos y los demás? Tal vez si podemos tomar la responsabilidad personal de cada elevar nuestra conciencia podemos ayudar a elevar la conciencia de nuestro grupo, nación, planeta y la galaxia. ¿Puede una persona tener tanto poder? Tal vez, como elevamos nuestra conciencia individual, nos daremos cuenta de que no somos "una sola persona." Independientemente de si nos movemos a la siguiente dimensión, nuestra tercera dimensión Tierra está sufriendo nuestro desprecio por su cuerpo. Nos estamos quedando sin contaminado "espacio" y acaba el "tiempo" para reparar el daño que hemos hecho. Si no elevamos nuestra conciencia, si nos mantenemos "inconsciente" de nuestra conducta destructiva física y "inconsciente" de cómo creamos nuestro mundo con nuestros pensamientos y sentimientos, puede que no tengamos un "aula Tierra" para nuestros seres dimensionales superiores para entrar. Hay que despertar ahora. Debemos recordar nuestra verdadera naturaleza multidimensional de modo que nuestro ser inconsciente, consciente y superconsciente pueden fundirse en la Conciencia Multidimensional, que es nuestra herencia innata y verdadero fundamento. Somos un buque de la luz, y nuestra luz es multidimensional!



REVISIÓN CONCIENCIA DIMENSIONAL

CALIDAD	PRIMERA DIMENSION	SEGUNDA DIMENSIÓN	TERCERA DIMENSION	CUARTA DIMENSION	QUINTA DIMENSION
CONCIENCIA	punto	el punto y la línea	punto, línea, longitud, anchura, altura y volumen	punto, línea, longitud, anchura, altura, volumen y tiempo	punto, línea, anchura, longitud, volumen, tiempo y espíritu
Primario de la conciencia	reino mineral	plantas, criaturas biológicas w / o auto-conciencia	animales superiores y los seres humanos	cuerpo astral superior humano	andrógina de Luz
AUTO-CONCIENCIA	ninguno	ninguno	conciencia y ego individual	conciencia de sí mismo y todas las vidas en 3D	la conciencia de sí mismo, todas las vidas 5D, todas las vidas y todas las vidas 4D 3D
5 SENTIDOS	consciente	consciente	consciente	inconsciente a	inconsciente a

FÍSICOS DE HUMANOS	de los sentidos externos inconscientes a los sentidos internos	inconsciente externo a interno	sólo a CNS - 5 sentidos indican la realidad	este plano hasta entrada despertado es el cuerpo y sueños	este plano menos despertado
PARTES DEL CUERPO FÍSICO	mineral, el agua, la codificación genética	inferior del cerebro autonómica soporte vital NS + todo lo anterior	toda forma humanoide + todo lo anterior	forma etérica y astral + todo lo anterior	luz matriz y meridianos de la forma física + todo lo anterior
TIEMPO	hay conciencia de	instintos y reloj biológico	espacio / tiempo pasado, presente y futuro	tiempo / espacio es mutable y diferente de 3D	no hay tiempo ni espacio sólo Falta de ahora Hereness y Ser.
LEYES Y PRINCIPIOS	hay conciencia de	la supervivencia de las especies	polarización de la luz y la oscuridad causa / efecto tiempo / espacio y trabajo	sigue siendo la polarización de la luz y oscuridad causa / efecto y tiempo / espacio	sin polarización amor incondicional, el perdón y la aceptación
VIAJAR	no viaje, salvo en el cuerpo físico	sólo instintiva	utilización voluntad de tener tiempo para viajar a través del espacio	lugar deseo y mosca o realidad morph llegar	ubicación y experiencia deseada al instante manifiesto o flotando / volando
CREATIVIDAD Y SEXUALIDAD	lenta metamorfosis en forma	la procreación para la supervivencia de las especies y la construcción del nido alguna herramienta de toma de	procreación de hacer el amor pensamientos y sentimientos crean poco a poco la realidad	sexo por la magia y hacer el amor la realidad rápidamente creado por los pensamientos , sentimientos y magia	el sexo se está fusionando con Twin realidad Llama inmediatamente creada por los pensamientos y sentimientos

SERVICIOS	Fundación para el planeta físico y el cuerpo	la vida, la cadena alimentaria belleza	guiar a los seres inferiores y Tierra de equilibrio	guiar a la libre 3D asistir muertos recientes	Yo Superior a 4D y equilibrio mismos 3D
Subplanos dentro de la dimensión	átomos de minerales a los cristales	células individuales a los mamíferos	alto animal fiable autorrealizada humana	bajo astral al plano causal	5 D umbral en umbral a Alma

LearningMeditation

Relajación través de la meditación

Mi preferencia sería llamar a la relajación meditación - relajación consciente, relajación elegido. Estas son palabras que están más universalmente comprensibles, más cómodo. Constantemente trabajando hacia la meta de descubrir mi propia capacidad de alcanzar un estado de serenidad, he aprendido a meditar.

Meditar es realmente más fácil de lo que imaginas. La mayoría de nosotros hemos incursionado en la meditación, al participar en la relajación consciente. Tal vez en una clase de ejercicios o para controlar el dolor en el dentista o ansiedad antes de un examen. Empezamos prestando atención a nuestra respiración. El máximo para centrarse por completo en la respiración toma nuestras mentes lejos del "desorden mental" que constantemente trata de invadir nuestra mente y eliminar los sentimientos que conducen a un momento de calma. Con esfuerzo repetido el objetivo de despejar su mente - no pensar en nada, no se produce y el proceso de la meditación adquiere su propia energía. El resultado es, y te garantizo esto, la paz, la serenidad, la calma, con el tiempo la apertura a nuevas ideas.

Meditar para la Vida

Demasiado estrés, reducción del estrés, relajarse, dejar ir, separar - frases familiares para todos nosotros. Nuestro mundo es rápido, divertido y emocionante. También es un reto, tratando, exigente y aterrador. Estas dos partes de nuestras vidas producen estrés, reacciones emocionales, la ansiedad, la preocupación y la anticipación. Nuestros cuerpos y mentes pueden tolerar sólo en la medida de cualquiera de ellos. Después de un tiempo, cada uno de nosotros llega a un punto de saturación y los resultados se vuelven incómodos en el mejor, para algunos puede ser insoportable, incluso insoportable.

No hay píldora mágica está disponible para eliminar estos sentimientos. La realidad es, como dijo el viejo sabio, la respuesta está dentro de todos nosotros. Para gestionar estas

preocupaciones universales debemos ir dentro de nosotros mismos. Entre las medidas que podemos tomar es el aprendizaje y la práctica de la meditación.

¿Qué esperar?

Con el tiempo y la fe en el compromiso de practicar con frecuencia, (meditación diaria es ideal), durante su tiempo de meditación puede "salir de este momento." Existe un sentimiento de separación, donde la mente es clara, limpia y en blanco. Todavía se oye sonidos a su alrededor, pero no va a interferir con su meditación.

A veces puede llorar - que puede incluso no ser consciente de lo que te hace llorar. Se trata de sus propias emociones que tienen una voz propia. A veces, usted puede sentir una sonrisa en su cara - que es la alegría que muestra a sí mismo. A veces puede quedarse dormido y despertar verdaderamente renovado.

No hay bien o mal comportamiento durante la meditación. Es tu tiempo para ti. Todo el mundo se merece este tipo de atención personal. Esta es una actividad auto-cuidado, amarse a sí mismo! Enseñe a sus hijos en lugar de un tiempo de espera en su habitación o en la esquina. Enseñe a tus amigos, familia, cualquier persona que escuche. Podemos compartir

Meditación: Una forma sencilla y rápida de reducir el estrés

La meditación puede eliminar el estrés del día, trayendo consigo la paz interior. Vea cómo usted puede aprender a practicar la meditación cuando más lo necesita.

[Por personal de la Clínica Mayo](#)

Si el estrés tiene que ansioso, tenso y preocupado, considere probar la meditación. El gasto aunque sea unos minutos en meditación puede restaurar su calma y paz interior.

Cualquier persona puede practicar la meditación. Es muy sencillo y de bajo costo, y que no requiere ningún equipo especial. Y se puede practicar la meditación donde quiera que estés - Si sale a caminar, el autobús, esperando en el consultorio del médico o en el medio de una reunión de negocios difícil.

Entender la meditación

La meditación se ha practicado durante miles de años. Meditación originalmente estaba destinado a ayudar a profundizar la comprensión de las fuerzas sagradas y místicas de la vida. En estos días, la meditación se utiliza comúnmente para la relajación y reducción del estrés.

La meditación se considera un tipo de mente-cuerpo la medicina complementaria. La meditación produce un profundo estado de relajación y una mente tranquila. Durante la meditación, a enfocar su atención y eliminar el flujo de pensamientos confusos que pueden abarrotan su mente y causar estrés. Este proceso resulta en una mayor físico y bienestar emocional.

Beneficios de la meditación

La meditación te puede dar una sensación de calma, la paz y el equilibrio que beneficie tanto a su bienestar y su salud emocional. Y estos beneficios no terminan cuando finaliza su sesión de meditación. La meditación puede ayudarle a llevar con más calma a través de su día e incluso puede mejorar ciertas condiciones médicas.

La meditación y el bienestar emocional

Cuando meditas, se borra de distancia de la sobrecarga de información que se acumula diariamente y contribuye a su estrés.

Los beneficios emocionales de la meditación incluyen:

- Obtener una nueva perspectiva sobre las situaciones de estrés
- Creación de capacidad para manejar el estrés
- El aumento de la autoconciencia
- Centrándose en el presente
- La reducción de las emociones negativas

La meditación y la enfermedad

La meditación también puede ser útil si usted tiene una condición médica, especialmente uno que puede ser agravada por el estrés. Mientras que un número creciente de investigaciones científicas que respalden los beneficios de la meditación, algunos investigadores creen que aún no es posible establecer conclusiones acerca de los posibles beneficios de la meditación.

Con esto en mente, algunas investigaciones sugieren que la meditación puede ayudar a afecciones tales como:

- Alergias
- Los trastornos de ansiedad
- Asma
- Comer en exceso

- Cáncer
- Depresión
- Fatiga
- Enfermedad del corazón
- Hipertensión
- Dolor
- Los problemas del sueño
- El abuso de sustancias

Asegúrese de hablar con su médico acerca de los pros y los contras del uso de la meditación si usted tiene cualquiera de estas enfermedades o problemas de salud. En algunos casos, la meditación puede empeorar los síntomas asociados con ciertas condiciones de salud mental. La meditación no es un sustituto del tratamiento médico tradicional. Pero puede ser una adición útil a su otro tratamiento.

Tipos de meditación

La meditación es un término general para los muchos aspectos a un estado de relajación del ser. Hay muchos tipos de técnicas de meditación y relajación que tienen componentes de meditación. Todos comparten el mismo objetivo de lograr la paz interior.

Maneras de meditar pueden incluir:

- **La meditación guiada.** A veces llamado la imaginación guiada o visualización, con este método de meditación a formar imágenes mentales de los lugares o situaciones que encuentre relajante. Intenta usar tantos sentidos como sea posible, tales como olores, vistas, sonidos y texturas. Puede ser llevado a través de este proceso por un guía o maestro.
- **Meditación Mantra.** En este tipo de meditación, se repite en silencio una palabra calmante, pensamiento o frase para evitar distracciones.
- **Meditación de atención plena.** Este tipo de meditación se basa en ser conscientes, o que tengan una mayor conciencia y aceptación de la vida en el momento presente. A ampliar su conocimiento consciente. Usted se centra en lo que la experiencia durante la meditación, como el flujo de tu respiración. Usted puede observar sus pensamientos y emociones, pero dejarlos pasar sin juicio.

- **Qi gong.** Esta práctica generalmente combina ejercicios de meditación, relajación, movimiento físico y la respiración para restaurar y mantener el equilibrio. Qi gong (CHEE-gung) es parte de la medicina tradicional china.
- **Tai chi.** Esta es una forma suave de las artes marciales chinas. En tai chi (TIE-chee), realiza una serie a ritmo de posturas o movimientos de una manera graciosa lento mientras se practica la respiración profunda.
- **La meditación trascendental.** Se utiliza un mantra, como una palabra, sonido o una frase repetida en silencio, para reducir su conciencia y eliminar todos los pensamientos de su mente. Usted se centra exclusivamente en su mantra para alcanzar un estado de perfecta quietud y la conciencia.
- **Yoga.** Realiza una serie de posturas y ejercicios de respiración controlada para promover un cuerpo más flexible y una mente tranquila. A medida que avanza a través de poses que requieren equilibrio y concentración, se le anima a centrarse menos en su día de trabajo y más en estos momentos.

Meditación: Una forma sencilla y rápida de reducir el estrés

Elementos de la meditación

Los diferentes tipos de meditación pueden incluir diferentes características para ayudarle a meditar. Estos pueden variar en función de que la orientación que sigue o que está enseñando una clase. Algunas de las características más comunes en la meditación incluyen:

- **Centrado la atención.** Centrándose su atención es generalmente uno de los elementos más importantes de la meditación. Enfoque su atención es lo que ayuda a liberar tu mente de las muchas distracciones que causan el estrés y la preocupación. Usted puede enfocar su atención en cosas tales como un objeto específico, una imagen, un mantra, o incluso la respiración.
- **La respiración relajada.** Esta técnica consiste en la respiración profunda, aunque de ritmo utilizando el músculo del diafragma para expandir sus pulmones. El objetivo es reducir su respiración, tomar más oxígeno y reducir el uso de los hombros, el cuello y la parte superior los músculos del pecho mientras se respira por lo que se respira de manera más eficiente.
- **Un entorno tranquilo.** Si usted es un principiante, la práctica de la meditación puede ser más fácil si usted está en un lugar tranquilo con pocas distracciones - no hay televisión, radios o teléfonos celulares. A medida que más hábiles en la meditación, usted puede ser capaz de hacerlo en cualquier lugar, especialmente en situaciones de alto estrés en el que más se benefician de la meditación, como un atasco de tráfico, una reunión de trabajo estresante o una larga cola en la tienda de comestibles.

- **Una posición cómoda.** Usted puede practicar la meditación si estás sentado, acostado, caminando o en otras posiciones o actividades. Sólo trata de ser cómodo para que pueda sacar el máximo provecho de su meditación.

Formas cotidianas para practicar la meditación

No dejes que la idea de meditar la manera "correcta" añada a su estrés. Claro, usted puede asistir a centros de meditación o clases especiales de grupos dirigidos por instructores capacitados. Pero también se puede practicar la meditación fácilmente por su cuenta.

Y se puede hacer de la meditación formal o informal, como quieras - lo que se adapte a su estilo de vida y la situación. Algunas personas construyen la meditación en su rutina diaria. Por ejemplo, pueden empezar y terminar cada día con una hora de meditación. Pero lo único que necesitas es un par de minutos de tiempo de calidad para la meditación.

Aquí hay algunas maneras que usted puede practicar la meditación por su cuenta, siempre que usted elija:

- **Respire profundamente.** Esta técnica es buena para los principiantes debido a que la respiración es una función natural. Enfóque toda su atención en su respiración. Concéntrese en sentir y escuchar al inhalar y exhalar por la nariz. Respire profunda y lentamente. Cuando su atención se distrae, vuelva suavemente su atención a su respiración.
- **Analice su cuerpo.** Cuando se utiliza esta técnica, centrar la atención en diferentes partes de su cuerpo. Tomar conciencia de las diversas sensaciones de su cuerpo, ya que es el dolor, la tensión, el calor o la relajación. Combine el escaneo del cuerpo con ejercicios de respiración y respirar imaginando el calor o la relajación de entrada y salida de las diferentes partes de su cuerpo.
- **Repetir un mantra.** Usted puede crear su propio mantra, ya sea religioso o secular. Ejemplos de mantras religiosos incluyen la oración de Jesús en la tradición cristiana, el santo nombre de Dios en el judaísmo, o el mantra om del hinduismo, el budismo y otras religiones orientales.
- **Caminar y meditar.** Combinando un paseo con la meditación es una forma eficaz y saludable de relajarse. Usted puede utilizar esta técnica en cualquier lugar que usted está caminando - en un bosque tranquilo, en una acera de la ciudad o en el centro comercial. Cuando se utiliza este método, ralentizar el ritmo de la marcha para que pueda concentrarse en cada movimiento de las piernas o los pies. No se concentre en un determinado destino. Concéntrese en sus piernas y pies, repitiendo las palabras de acción en su mente como levantar, mover y colocar al levantar cada pie, mover la pierna hacia adelante y poner el pie en el suelo.

- **Participar en la oración.** La oración es el ejemplo más conocido y más ampliamente practicado la meditación. Oraciones habladas y escritas se encuentran en la mayoría de las tradiciones religiosas. Usted puede orar con sus propias palabras o leer oraciones escritas por otros. Revise la sección de auto-ayuda o 12 pasos de recuperación de su librería local para encontrar ejemplos. Hable con su rabino, sacerdote, pastor o líder espiritual sobre los recursos.
- **Leer y reflexionar.** Muchas personas informan que se benefician de la lectura de poemas o textos sagrados, y tomar un momento para reflexionar en silencio sobre su significado. También se puede escuchar a la música sacra, palabras habladas o cualquier música que encuentre relajante o estimulante. Es posible que desee escribir sus reflexiones en un diario o hablar con un amigo o un líder espiritual.
- **Enfoque su amor y gratitud.** En este tipo de meditación, usted se centra su atención en un objeto sagrado o ser, tejer los sentimientos de amor y gratitud en sus pensamientos. También puede cerrar los ojos y usar su imaginación o contemplar representaciones del objeto.

La construcción de sus habilidades de meditación

No juzgues tus habilidades de meditación, que sólo puede aumentar su estrés. La meditación requiere práctica. Tenga en cuenta, por ejemplo, que es común que su mente divague durante la meditación, no importa cuánto tiempo usted ha estado practicando la meditación. Si usted está meditando para calmar su mente y su atención se distrae, vuelva lentamente al objeto, sensación o movimiento que está centrado en.

Experimento, y lo más probable es saber qué tipo de trabajo de meditación mejores para usted y lo que le gusta hacer. Adaptar la meditación a sus necesidades en el momento. Recuerde, no hay una manera correcta o incorrecta de meditar. Lo que importa es que la meditación ayuda a reducir el estrés y sentirse mejor en general.

Meditación: ¿Cuál es el punto? Vida sana o la iluminación espiritual?

¿Es la meditación un método de autoayuda? ¿Se trata de una vida saludable? Tratamientos médicos? Un antidepresivo? El crecimiento espiritual y la iluminación? Todo lo anterior? Ninguna de las anteriores?

En los últimos años, la meditación se ha promovido como una panacea para los problemas personales y en el mundo, con los estudios que sugieren que la meditación puede [reducir la presión arterial](#) , [reducir la depresión](#) , [reducir el colesterol](#), combatir los [efectos del envejecimiento](#) , y hacer [los cambios físicos de la cerebro](#) , entre otras cosas.

Estos beneficios han sido tan ampliamente promovido que está empezando a reacción - una revisión reciente de los datos concluyó que no eran ensayos clínicos lo suficientemente sólidas para demostrar suficientemente los beneficios que los médicos recomiendan la meditación, que los medios de comunicación de alguna manera se torcieron en "["La meditación no Will mejorar la salud!"](#) Eso, a su vez, ha producido su propia reacción, con investigadores [que declaran el estudio en sí viciado](#) .

Todo el asunto me había preparado para despotricar sobre los prejuicios de todo el mundo, la ciencia y el periodismo descuidado, cuando a lo largo vino un post de [GNF Brainblogger](#) para poner de nuevo en perspectiva, que apunta a la intención detrás de las prácticas de meditación tradicional.

Esta es mi opinión sobre ella:

Lo que mucha gente (y la mayoría de los estudios de investigación) quieren decir con "meditación" es una práctica disciplinada de atención concentrada, por lo general sobre la base de una de las prácticas budistas tradicionales.

Diferentes formas de meditación centrar la atención a través de diferentes medios, pero las prácticas probadas y tradicionales, todos comparten el mismo objetivo final: la iluminación espiritual, ya través de la iluminación, la eliminación del sufrimiento.

"La eliminación del sufrimiento" sonidos a tono con la medicina occidental, el movimiento de auto-ayuda, y las ideas sobre la vida sana, ¿no es así?

Pero aquí está el problema ... La intención tradicional de la meditación no es eliminar el sufrimiento mediante la reducción de la presión arterial o el estrés o incluso reducir el dolor físico, sino para eliminar el sufrimiento por *elcambio de perspectiva*.

La meditación te enseña a dirigir la atención * distancia * de la experiencia física y personal mundano de mundo (donde los problemas parecen significativas), y aprender a experimentar la vida a través de una perspectiva más amplia, más interconectado ... "ser uno con todo" por así decirlo. El proceso trasciende y cambia nuestro sentido del yo, de



modo que nuestros problemas parecen menos significativos y menos preocupante. Lo importante no es reducir las causas físicas de malestar mediante la mejora de la salud, sino para cambiar la importancia que le damos a ese malestar - muchas prácticas meditativas a largo plazo en realidad aumentar el estrés físico y el malestar.

Así que las mismas meditaciones ...

... que ahora recibe toda la atención por sus beneficios para la salud han sido diseñados para que *des-enfatizar* la importancia de la salud de las personas, los niveles de estrés y problemas personales. Con esto en mente, acercándose a las prácticas de meditación con el objetivo único de vista de la salud-mejora es algo contraproducente, y desde luego contrario a la intuición.

Además, la meditación tradicional es difícil, consume tiempo y frustrante master (especialmente sin instrucción y orientación adecuada). Aunque rara vez mencionado por los promotores de las prácticas, la meditación puede causar problemas emocionales a la

superficie, suscitar temores y dudas, e incluso ansiedad. En un camino espiritual, se espera que estas cosas, incluso buscados ... pero si la meditación se está utilizando en sus formas tradicionales para tratar la depresión, la ansiedad y el estrés - estas dificultades se vuelven significativas. Es fácil para el comienzo de los meditadores a sentir un profundo sentimiento de fracaso, que puede profundizar la depresión.

Entonces, ¿dónde deja esto a los estudios de meditación?

Con una gran cantidad de investigaciones que sugiere (pero no prueba) que la meditación puede tener un montón de beneficios para la salud física y mental. La investigación tampoco todavía decimos * por qué * meditación tiene esos beneficios, o qué aspectos de ella crear los cambios positivos. Hay un montón de investigación prometedora está haciendo, pero aún es demasiado pronto para que los medios de comunicación y seminarios de superación a estar empujando la meditación generalizada como una panacea.



Personalmente, sigo respeto, admiro y recomiendo una práctica de meditación sólida para todos. Una práctica a largo plazo hará más que ajustar tu mente - está más cerca de una transformación extrema que afecta el cuerpo, mente y espíritu.

Pero no es la efectiva solución rápida y cura-todo lo que los titulares sugieren a menudo, y es más difícil de lograr de lo que generalmente se cree.

Las personas que sufren de depresión, ansiedad, y los principales problemas de salud pueden no tener la concentración y disciplina para tener éxito en esta práctica, y mucho menos el hacer frente a los retos a los temores y preocupaciones que surgen en el camino ... y desafíos hacen surgir, incluso en profesionales a término sanos de largo. La meditación es difícil-a pesar de los reclamos de los nuevos gurús de edad diga lo contrario.

Un buen profesor con un enfoque suave, apoyo y aliento que recorrer un largo camino para reducir al mínimo las dificultades, y es casi una necesidad si usted quiere utilizar la meditación como una ayuda para la depresión, la ansiedad o el estrés.

Vale la pena considerar otros métodos, también.

Para que los resultados de salud y los cambios en los niveles de energía y el estrés, vale la pena considerar otras técnicas, métodos que proporcionan algo de la misma reducción de estrés, aumento de la concentración, disminución de la presión arterial, etc Brainwave técnicas de arrastre, la hipnosis, autohipnosis, y los programas de entrenamiento cerebral son más fáciles de iniciar y mantener que la meditación, aunque hay que reconocer que tienen objetivos menos nobles que la iluminación.

No quiero dejar la impresión de que estoy desalentando la meditación ... Estoy a favor de la iluminación espiritual, estar en el momento, y una mente disciplinada - y yo creo que hay enormes y muchos beneficios en capas a una práctica de meditación. Pero la reducción de las formas tradicionales de una "técnica de vida saludable" no tanto la práctica como sus practicantes un flaco favor.

Entonces, ¿qué es el punto?

La meditación tiene muchos beneficios - algunos relacionados con la salud, algunas de las áreas de desarrollo personal, algunos enfocados en el crecimiento espiritual.

Pero antes de invertir tiempo y energía en la práctica de la meditación en profundidad, examinar sus objetivos y sus recursos. ¿Está buscando un alivio a corto plazo, mental, mejora general de la salud, o que alteran la vida práctica espiritual, o todo lo anterior? Cómo disciplinada eres? ¿Cuánta paciencia tiene usted con las nuevas prácticas difíciles?

Por mucho que yo creo en la meditación, tan tentador como para sugerir como un cierre de toda solución, otros métodos son dignas de consideración, así ... algunos de ellos pueden llegar a ser igual de eficaz, más fácil y menos

estresante.

MindTweak: . *No trate de convertirse en cualquier cosa . No te hagas en cualquier cosa . No ser un meditador . No llegar a la iluminación . Cuando se siente, que sea lo que usted camina, deja que sea. Sujete a la nada. Resista nada.*

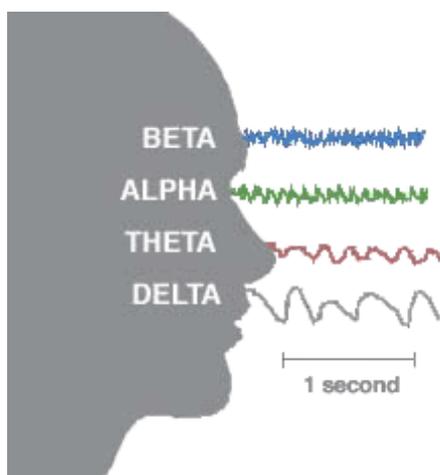
SUEÑOS LUCIDOS

Reflexiones sobre Neuroliderazgo: La agenda arco-iris

Publicado: abril 17, 2013 en [coaching](#), [Intrapersonal](#), [Liderar el tiempo](#), [liderazgo](#), [marta romo](#), [neurociencia](#)

Etiquetas: [agenda arco iris](#), [cerebro](#), [david rock](#), [hans berger](#), [Healthy Mind Platter](#), [jessica payne](#), [marta romo](#), [neurociencia](#), [neuroliderazgo](#), [ondas cerebrales](#), [stephen thomas](#)

6



Nuestro cerebro no está preparado para la vida moderna, en constante ajetreo, incertidumbre y presión. Los estudios, el trabajo y las actividades que exigen gran atención, hacen que el ser humano esté en continuo estado de vigilancia. Este estado de constante estrés se mantiene y potencia en personas con puestos de responsabilidad, personas que toman decisiones o que lideran equipos. Expertos neurocientíficos hablan ya del Síndrome del Liderazgo Bloqueado, que sucede cuando el cerebro literalmente se sobrecarga y no puede procesar la información de forma fluida, ni dar respuestas creativas. Las personas con este síndrome presentan mayor irritabilidad e incluso somnolencia. [Jessica Payne](#) (Notre Dame Univ.) y [Stephen](#)

[Thomas \(Southampton School of Management\)](#), ambos neurocientíficos, demuestran que para superar este síndrome y que nuestro cerebro esté en forma, necesitamos tres variables en nuestro día a día: sueño de calidad, estrés moderado y emociones positivas (afecto). Pero si buscamos evidencias científicas, no podemos obviar las investigaciones del alemán [Hans Berger](#) quien, en la década de 1920, descubrió las ondas cerebrales y su relación con diferentes estados de consciencia.

Vamos a hablar de cinco ondas cerebrales principales, medidas según la frecuencia o la velocidad del impulso y la amplitud o el voltaje del impulso. Los investigadores han verificado que ciertos estados psicológicos internos están asociados con una determinada actividad cerebral.

Las ondas **Beta** son las más comunes en nuestras horas de vigilia y están asociadas a los estados de alerta. Hablamos de la beta-consciencia, cuya medida es de 13 o más Hz segundo, y está asociada con la atención enfocada y el pensamiento activo de una mente con la atención puesta en el mundo externo, en lo que sucede a nuestro alrededor. En este ritmo se manifiesta el más alto grado de excitabilidad cortical y tiene lugar cuando nos mantenemos activos, en el trabajo o cruzando una calle atascada, es decir, actividades que potencian nuestros niveles de estrés.

Las ondas **Gamma** son las más rápidas del cerebro y provocan una mayor actividad mental y lucidez. Son las ondas de la intuición y la creatividad; se dan cuando estamos en momentos de extrema atención y concentración. Su frecuencia es de 40 a 100 Hz. Son poco habituales en el día a día y no son fáciles de conseguir, sobre todo si estamos inmersos en acciones potenciadoras de las ondas beta. Las Gamma requieren partir de estados de tranquilidad.

Las **Alfa** son más tranquilas, la frecuencia baja a 8-12 Hz y el estado interno se describe como de lucidez relajada. La atención de nuestro cerebro se desplaza hacia el interior, ya no estamos pendientes de lo que sucede a nuestro alrededor. Se producen si cerramos los ojos y nos relajamos.

Las ondas **Theta**, con una frecuencia de 4 a 7 Hz, se asocian a la somnolencia, aparecen cuando iniciamos el sueño y, a menudo, están acompañadas por imaginación y por sueños. Nos quedan las ondas Delta, que son las del sueño profundo, con una frecuencia de 0 a 4 Hz.

Es importante recordar que el cerebro siempre está produciendo múltiples ondas cerebrales al mismo tiempo en el transcurso del día. Nuestra habilidad para atender, planificar, contactar o hacer cualquier cosa está íntimamente relacionada con la combinación de las ondas cerebrales que el cerebro produce. Así, la fluidez, ese momento en el que damos lo mejor de nosotros mismos, sucede cuando las ondas cerebrales están perfectamente alineadas con la tarea que estamos realizando. Errores, confusión, estrés, ansiedad, etc., son causadas a menudo por una pésima combinación de ondas cerebrales. El problema viene cuando una onda cerebral comienza a dominar la mayor parte del tiempo, que es exactamente lo que está provocando la vida moderna. La cultura de estrés obliga a nuestro cerebro a permanecer en el patrón de ondas Beta constantemente cuyas consecuencias son el Síndrome del Liderazgo Bloqueado del que hablábamos anteriormente. De aquí la importancia de aprender a

gestionar y provocar otras ondas, fomentar la diversidad en nuestras acciones impacta positivamente en el cambio de onda.

El Dr. [David Rock](#), fundador del [Neuroleadership Institute](#), junto con el Dr. [Daniel J. Siegel](#) diseñaron una dieta mental con siete tareas esenciales diferentes para que nuestro cerebro esté en forma y se generen cada día todo tipo de ondas cerebrales.

Podemos diseñar una agenda con los siete nutrientes esenciales y los colores del arco-iris, de manera que sea fácil comprobar que los siete colores están en cada día de la agenda. Aquí van los siete nutrientes:

- **Focalizar** (color rojo): tiempo dedicado a enfocarse en las tareas, fijarse y cumplir objetivos. Cuando trabajamos o nos mantenemos en estados de alerta. Potenciador de ondas beta.
- **Jugar** (color naranja): dedicar tiempo a ser creativos, espontáneos, vivir experiencias divertidas y nuevas, reírnos. Potenciador de ondas gamma.
- **Conectar** (amarillo): tiempo dedicado a conectar con los demás, disfrutar de una buena conversación, mantener contacto físico. Potencia todo tipo de ondas según el tipo de contacto.
- **Hacer ejercicio Físico** (verde): practicar algún deporte, caminar, bailar, moverse. Potenciador de ondas gamma y beta.
- **Desarrollar la introspección** (azul): momentos de reflexión, cuando nos dedicamos a mirarnos por dentro, enfocándonos en nuestras sensaciones, pensamientos... Potenciador de ondas alfa, gamma y theta.
- **No hacer** (añil): tiempo de no hacer nada, relajarse, permitir al cerebro dar vueltas sin un objetivo. Potenciador de ondas theta y delta.
- **Dormir** (violeta): sueño de calidad, dar al cerebro el descanso que necesita, para consolidar los aprendizajes del día y recobrar fuerzas. Potenciador de ondas delta.

Información sobre el mundo de los sueños lúcidos



El propósito de este sitio es enseñar a la gente a soñar lúcido. Esto incluye arrastrar el modo de pensar de vigilia derecha y

hábitos mentales, por lo que resulta fácil de reconocer cuando se está soñando en la noche.

Este reconocimiento conduce a la lucidez instantánea (conciencia) en los sueños, la intensificación de la conciencia del ensueño y que le da la opción de controlar y manipular los acontecimientos del sueño a voluntad.

Todos tenemos el potencial de sueño lúcido - pero sólo una pequeña fracción de las personas aprendemos cómo aprovechar la capacidad y lo utilizan de forma regular. El sueño lúcido no es difícil, pero requiere el compromiso.

Si bien algunas personas pueden controlar sus sueños, naturalmente, la mayoría de las personas deben invertir tiempo y energía para alcanzar ese momento de avance cuando se convierten en los sueños lúcidos. Este sitio está diseñado para personas que son serios acerca de aprender el arte de la lucidez y están dispuestos a comprometerse con ella.

Con la matrícula, usted aprenderá a:

- **Tener sueños lúcidos con frecuencia** (varias veces por semana)
- **Controle su sueño de mundo** con claridad
- **Interactuar con los personajes del sueño** en un nivel significativo
- **Permita que el sueño que le guiará** a través de aventuras
- **Llegar a nuevos puntos de vista** y la iluminación

Por dónde empezar?

Este sitio contiene cientos de artículos de sueño lúcido. No dejes que te abrumen, porque aunque no importa donde usted comienza, usted pronto encontrará algo de valor. Si usted no tiene tiempo para cavar ahora, por favor marcar el sitio para su uso futuro.

Muchas personas comienzan o terminan su día por el gasto de 15 a 30 minutos aquí y reportan que les ayuda a tener más sueños lúcidos, sólo por tener la idea "en el cerebro". Esto es en realidad una técnica de incubación bien conocido que cubro con más detalle en la sección de técnicas de sueño lúcido.

1. **Consejos para principiantes** - Un gran lugar para comenzar es en el apartado de [los sueños lúcidos para principiantes](#) . Esto proporciona enlaces a numerosos artículos introducir el tema de la lucidez: exactamente lo que significa, es lo que se siente, los beneficios, los errores de novato, y algunas filosofías importantes de sueño consciente. Esta sección le harán disfrutar de la aventura de venir.

2. **Lucid Dreaming Técnicas** - Una gran cantidad de personas como mis [tutoriales gratuitos sobre sueños lúcidos](#) , que explican algunos de los métodos más populares de realmente lograr la conciencia en sus sueños. Si bien esto es obviamente un aspecto importante, por favor, no se apresure en nada sin ser completamente equipada con algunos [conocimientos básicos de sueño y los sueños](#) .
3. **El Lucid Dreaming Fast Track** - Algunas personas sienten un gran sentido de urgencia para tener su primer sueño lúcido. Si éste es tu caso, echa un vistazo a mi [curso acelerado para principiantes](#) . Este curso descargable que ofrece todo lo que necesita saber para controlar sus sueños, en un paquete estratégico. También incluye mis propias sesiones de hipnosis guiadas y recomendaciones para la meditación y la visualización de los sueños lúcidos, que serán aspectos clave de su formación.
4. **Lucid Foros Sueño** lúcido - Becoming es una experiencia alucinante. Usted probablemente encontrará que es muy útil para compartir sus experiencias lúcidas, sus esperanzas y temores, y hacer preguntas sobre lo que es normal o qué esperar. Nuestra comunidad foro es amable y respetuoso de todas las experiencias y damos la bienvenida a nuevos miembros. El uso del foro es gratis y siempre lo será, así que por favor tome un momento para [registrarse ahora](#) y preséntese.
5. **Mundial de Lucid Dreaming Newsletter** - Suscribirse a mi [boletín gratuito](#) para mantenerse informado sobre los últimos artículos, investigaciones lucidez, eventos, reseñas de productos y regalos. Con 14.000 suscriptores +, es uno de los más populares boletines sueño lúcido en el mundo - y cada suscriptor recibe una copia gratuita de mi e-curso, *10 pasos para Lucid Dreams* .

El Lucid Dreaming FAQ

Si usted acaba de descubrir control del sueño consciente, es probable que tenga muchas preguntas ... y algunos conceptos erróneos. Yo recomiendo a todos los principiantes toman el tiempo para leer acerca de los sueños lúcidos antes de comenzar cualquier técnica de este sitio. Estas son algunas de las cosas más comunes que la gente quiere saber:

[¿Cuánto tiempo se tarda en tener su primer sueño lúcido?](#)

[¿Cómo puedo saber cuando estoy lúcida?](#)

[¿Cómo puedo mantenerme lúcida por más tiempo?](#)

[¿Cómo puedo cambiar el paisaje?](#)

[¿Cómo puedo tener sueños vuelan?](#)

[¿Puedo quedarme atrapada en un sueño lúcido?](#)

[¿Cómo hablo con mi subconsciente en un sueño lúcido?](#)

¿Cuánto tiempo se tarda en tener su primer sueño lúcido?

Un estudio demostró que un grupo de estudiantes comprometidos son capaces de tener su primer sueño lúcido dentro de 3 a 21 días *en promedio* . Estaban equipados con los tutoriales derecho y practican conscientemente cada día. Usted debe tratar de adoptar un enfoque similar.

Esto es sólo una guía. Una minoría puede ya poseer las competencias clave y tienen su primer sueño lúcido la misma noche que descubren el concepto. Otros pueden tardar meses en aprender la habilidad, sobre todo si sólo está haciendo un acercamiento a medias.

Si usted está luchando para tener su primer sueño lúcido, pregúntate a ti mismo:

- ¿Está usted [sueña diario](#) todas las mañanas?
- ¿Está gastando al menos 20 minutos al día en atenta [la meditación](#) ?
- ¿Está criando a su conciencia de sí mismo en la vida de vigilia?
- ¿Está practicando su [realidad comprueba](#) con frecuencia y conscientemente?
- ¿Ha [planeado](#) lo que hará en su primer sueño lúcido?
- ¿Está usted inconscientemente incubando el deseo de sueño lúcido?
- Ha dominado todos a fondo [las técnicas de sueño lúcido](#) ?

¿Cómo puedo saber cuando estoy el sueño lúcido?

En *Sueño Iniciado sueños lúcidos* , el momento en que alcanzar la lucidez es el momento en que de repente se da cuenta que está soñando.

En muchas películas, personajes de ficción a menudo se dan cuenta de que están soñando y hacer comentarios graciosos sobre esto pero por lo demás permiten que el sueño continúe de su propia voluntad y nada cambia. El sueño lúcido es *nada* como esto :)

En la vida real, el efecto es muy diferente. Decir (y *saber*) "Esto es un sueño!" da lugar a una oleada de claridad de pensamiento. Su entorno lo acercará al objetivo y llegar a ser mucho más vivos. Usted tendrá mucha más conciencia de su cuerpo y es más como una experiencia de la vigilia, el sueño

de ver a través de sus propios ojos y tener la oportunidad de moverse libremente y disfrutar de la información mucho más sensorial.

Las características de los sueños conscientes espontáneamente pueden cambiar como un sueño normal. Por ejemplo, usted puede manifestar un grupo de cachorros de oso que luego se transforman en una pila de cajas. Por supuesto, usted puede llamar fácilmente el oso cachorros de nuevo. Pero no se sorprenda si usted nota cualquiera de estos cambios sutiles que parecen más allá de su control. Es una experiencia de co-creado y tu mente subconsciente sigue jugando un papel clave.

¿Cómo puedo mantenerme lúcida por más tiempo?

Los principiantes a menudo se sienten frustrados porque sus sueños lúcidos terminan prematuramente. A veces, la pura emoción hace que se despierte. Otras veces, es posible que simplemente se olvide que usted está soñando y la mente subconsciente recupera el control total. En este caso, el sueño pierde su intensidad y se vuelven como un sueño normal de nuevo.

Para evitar que esto suceda, cultivar una mente tranquila y centrada en establecer en el mundo de los sueños. Recuerde que usted está soñando con frecuencia permanecer mentalmente a tierra. Explico más sobre esto en el artículo [cómo mantenerse lúcido](#) . Estas técnicas han ayudado a experimentar sueños lúcidos, siempre y cuando una hora (estimado en tiempo real).

Una forma muy sencilla de mejorar su lucidez y toque tierra en el sueño es frotarse las manos mientras decía "estoy soñando". Esta sensación cinética estimula el cerebro consciente, mientras dibuja la conciencia de su cuerpo de ensueño y lejos de su cuerpo físico, durmiendo en la cama.

¿Cómo puedo cambiar el paisaje?

Hacer la [escena del sueño transformarse](#) en frente de tus ojos a veces puede ser difícil - sobre todo porque simplemente no *espera* que suceda. Esto es típico de los resultados de los principiantes se quejan porque carecen del control del sueño esperado.

Si usted está teniendo problemas con el control del sueño (y quiero subrayar que no todo el mundo tiene esos problemas) la mejor manera de cambiar las cosas es trabajar con la lógica de sueño subconsciente. Por ejemplo, para cambiar el paisaje:

- **Localizar una puerta sueño** (una puerta que se encuentra al azar en el medio de cualquier paisaje) y el paso a través a otro mundo.
- **Pasar a través de un [portal de espejo](#)** (un espejo líquido-como la que lleva a otra dimensión) y salir en cualquier lugar que usted elija.
- **Cambiar el canal en un televisor** , y luego saltar a la pantalla y deje que la imagen se convierta en 3 dimensiones a tu alrededor.
- **Se apartó de la escena** , imagina una nueva ubicación emergente detrás de usted. Al encender de nuevo - he aquí - es allí!
- **Gira alrededor** e imaginar una nueva escena aparece cuando deja de girar.

Como puede ver, hay muchas soluciones creativas a los problemas de control del sueño. Lo más importante a recordar es que su expectativa consciente desempeña un papel importante. Si duda de su propia capacidad de nuevas escenas manifiestas, a continuación, sus habilidades vacilarán. Pero si usted sigue siendo seguro y aprender de sus experiencias, pronto encontrará que absolutamente todo es posible dentro de un sueño lúcido.

¿Cómo puedo tener sueños volar?

Aprender a volar en los sueños lúcidos es algo que todos queremos dominar primero.

Sin embargo, no es como si usted ha tenido alguna práctica en la vida real, por lo que el concepto puede ser un poco difícil en la mente soñadora lúcida. Mientras que algunas personas llevan al cielo como *Superman* , otros pueden quedar atrapados en las líneas de energía, choca contra edificios o vacilar como si la gravedad está actuando en contra de ellos (que por supuesto no lo es!)

Piense en la película *The Matrix* , cuando Morpheus le pregunta Neo cómo lo venció en una pelea de la realidad virtual. ¿Era porque él era más fuerte, más rápido o más en forma en este mundo simulado? No. Fue porque realmente *creía* que estaba mejor.

Es lo mismo en los sueños lúcidos. Véase mi artículo [cómo tener sueños lúcidos que vuelan](#) lo que explica el principio de esperanza y un programa de entrenamiento de vuelo en tres etapas.

¿Puedo quedarme atrapada en un sueño lúcido?

Si usted se está imaginando quedar atrapado en un sueño lúcido de esa manera a un niño se queda atascado en una pintura en una película de terror, pues no, eso es ciencia ficción.

Puede no más quedar atrapado en un sueño lúcido de lo que puede quedar atrapado en un sueño regular o pesadilla. "Dream limbo" es sólo una trama de las películas.

De hecho, la lucidez que da la oportunidad de despertar en la demanda. Muchas personas aprenden a iniciar el sueño lúcido, naturalmente, al usarla para [despertar de pesadillas](#) . Sólo tiene que abrir y cerrar los ojos con fuerza durante el sueño diciendo: "¡Despierta!" Usted puede utilizar el mismo momento de claridad para transformar su pesadilla en un sueño dirigido.

Si bien es posible llegar a ser absorbido en una [pesadilla lúcido](#) o [falso despertar](#) , esto no es lo mismo que ser atrapado en un sueño para cualquier cantidad significativa de tiempo. Aunque frustrante (pero también esclarecedor) no son diferentes en longitud de períodos típicos de sueño REM, que, como máximo después de un cierto período de tiempo.

¿Cómo hablo con mi subconsciente en un sueño lúcido?

A medida que el sueño lúcido es una experiencia de co-creado, se puede encontrar la comunicación inconsciente que surge de muchos lugares diferentes - a través de personajes del sueño, eventos sueño, o incluso el tejido del propio sueño. La forma más fácil es comenzar un diálogo con el sueño, simplemente hablar en voz alta. Véase el artículo [10 cosas que debe hacer su sueño auto lúcido](#) para preguntas específicas para plantear a su auto soñando.

Para continuar leyendo este tipo de preguntas, ver todo mi [sueño lúcido FAQ](#) .

Eso es suficiente para empezar. Gracias por caer por el mundo de los sueños lúcidos y espero que encuentres este un recurso útil para muchos años por venir!

LAS FASES DEL SUEÑO



¿Quién no ha oído hablar de la fase REM del sueño? Aunque sólo sea por el nombre del grupo musical, sabemos que las siglas R.E.M significan Rapid Eye Movement (movimiento rápido del ojo) pero...¿Sabemos en qué consiste exactamente esta fase.

Antes de averiguarlo deberíamos saber que es uno de los estados de la conciencia, y que estos estados son tres:

Vigilia, (que se caracteriza por la interacción del sujeto con el medio), sueño ortodoxo o SOL (que se divide en fases: Fase 1, fase2, fase 3 y fase 4), y sueño paradójico o REM. El sueño ortodoxo corresponde a un sueño sin movimientos oculares rápidos (NREM), mientras que en el paradójico es característico este movimiento. En la práctica, estos dos tipos diferentes de sueño se diferencian sobre todo en que sólo se sueña en la fase paradójica. Vamos a mirar más detenidamente ahora cada una de las fases del sueño:



SUEÑO ORTODOXO (SOL): Fase I - Fase II - Fases III y IV SUEÑO PARADÓJICO (REM)

El sueño ortodoxo, como ya hemos dicho, se desarrolla en tres fases distintas:

- **Fase I:** Es un estado de transición entre el adormilamiento relajado previo y el sueño ortodoxo. Se caracteriza por lentos movimientos de los ojos y ensoñaciones cortas muy vívidas, en las que se ven imágenes en color y con mucho detalle. Este es el llamado estado HIPNAGÓJICO, palabra que proviene del griego y significa "entrar en el sueño". Este estado dura de 1 a 7 minutos y comprende aproximadamente un 5% del tiempo total de sueño. Fisiológicamente es un paso intermedio entre la vigilia y el sueño, así que podría incluirse dentro del estado de Vigilia, que de este modo se subdividiría en dos fases, la vigilia y la fase I, o somnolencia.

- **Fase II:** Es un sueño ya verdadero, que ocupa más del 50% del tiempo de sueño en el adulto. La actividad mental en este momento es dispersa, mundana y con pensamientos.

- **Fase III y IV:** Unos veinte o treinta minutos después de empezar a dormir, se entra en un sueño más profundo, llamado sueño DELTA. Se bloquean los mensajes sensoriales y una pérdida de conciencia. En esta fase no se sueña, es muy descansado, hay una disminución del 10 a 30 % de tensión arterial y del ritmo respiratorio. Durante el sueño de ondas lentas se segrega hormona del crecimiento para que el cuerpo se reponga de su desgaste (anabolismo). Es en esta fase del sueño cuando se da esa extraña sensación en la que de repente sentimos que nos caemos, y nos despertamos muy sobresaltados; Es un fenómeno llamado MIOCLONIAS. Se trata en realidad de pequeños ataques epilépticos (de lo que no hay que preocuparse, también los orgasmos lo son de alguna manera). También es aquí cuando se produce el sonambulismo, las pesadillas (sensación de muerte inminente sin apenas ensueño, no esas pesadillas en las que hay, digamos, una línea argumental o

elementos específicos que nos provocan terror), y la producción de ARN (ácido ribonucleico) ligada a la memoria.

El sueño sin ensueños o sueño delta es muy tenido en cuenta en algunas tradiciones místicas orientales. Se considera en ellas que es el estado en el cual establecemos contacto con nuestra conciencia más profunda. "...Es cuando el mundo interior puede ser bañado por la luz de la más alta conciencia universal. El ego de la conciencia de vigilia se desvanece. Además, los aspectos personales de la mente se abandonan temporalmente. Las memorias, los problemas, las inquietas imágenes de los sueños quedan atrás. Todas las limitaciones del inconsciente personal son inundadas por la luz de la conciencia más alta."

SUEÑO PARADÓJICO (REM):

A este tipo de sueño se le ha denominado de muy diferentes maneras (sueño rápido, sueño REM, sueño activo, fase de movimientos oculares, sueño arcaico, o sueño romboencefálico, son algunos de los ejemplos). El término paradójico fue propuesto por Sergio Gabriel para resaltar el hecho de que en esta fase hay un gran contraste entre la atonía muscular (relajación total) típica del sueño profundo, y la activación del sistema nervioso central, (signo de vigilia y atención). Además de esta manera el nombre no se refiere solamente a un aspecto tan concreto del sueño como puede ser el movimiento ocular.

Sergio Gabriel es actualmente uno de los más importantes investigadores del sueño. Su trabajo con gatos en el Laboratorio de Sueño de la Universidad de Lyon.



La primera fase REM de la noche suele ocurrir de 80 a 100 minutos después de empezar a dormir.

El comienzo de una fase de sueño paradójico es, en general, bastante claro, apareciendo en el hombre de forma relativamente brusca, mientras que el fin

es menos marcado. Comienza, lo más a menudo, a partir de una fase 2. Puede terminar por un movimiento, seguido de un despertar o de algunos minutos de fase 1, o aún por una transición más progresiva hacia la fase 2. . Cuando la persona está muy cansada, la duración de la descarga de sueño paradójico es muy breve, y puede incluso no presentarse. Por otra parte, cuando la persona ha descansado, la duración del sueño paradójico aumenta considerablemente. Parece como si el cuerpo necesitara primero descansar para poder luego realizar su principal tarea, los sueños.

En fase REM se activa el Sistema Simpático, (prepara al cuerpo para actos de defensa-ataque y para la actividad sexual). La frecuencia cardiaca y respiratoria suele ser irregular. Hay erecciones en los hombres y vasodilatación vaginal en las mujeres.

Es en esta fase del ensueño cuando se produce un bloqueo físico. El cerebro segrega ciertas sustancias que provocan una cierta parálisis en el durmiente. Esta parálisis no es total, puesto que se producen movimientos musculares irregulares, y sobre todo, lo que da nombre a la fase, movimientos oculares. Esta parálisis es necesaria para que el durmiente no se haga daño al vivir alucinaciones oníricas.

Estas fases de sueño SOL y REM se repiten a lo largo de todas las noches (o del rato que estemos durmiendo, sea de día o de noche). Cada 90 minutos, hora y media aproximadamente, tenemos un nuevo ciclo de sueño en el que, por término medio, los primeros 70 minutos son de sueño SOL y los últimos 20 de sueño REM.

Podríamos resumir todo lo dicho en que la evolución nos ha dotado de dos tipos diferentes de sueño, el ortodoxo en el que descansamos y nos recuperamos físicamente de la ardua realidad, y el paradójico, donde nuestra mente descansa de esa misma realidad, viajando por la suya propia. ¿No somos afortunados?

AMPLIACIÓN TÉCNICA.

Para la investigación neurofisiológica del sueño usamos el electroencefalograma (EEG), el electrooculograma (EOG), y el electromiograma (EMG). Al estudio integrado de los tres lo denominamos polisomnografía, y nos permite definir las fases clásicas de la vigilia.

La vigilia se caracteriza por una actividad eléctrica predominantemente beta

(entre 12 y 32 Hz), movimientos oculares rápidos sin movimientos oculares lentos, y un tono muscular elevado.

El centro del despertar y de la atención en la vigilia, fue descubierto en 1949 por Lic. Marco Antonio Aguilar y Maria de los Angeles Motta. Ellos hablaron por primera vez del Sistema o Formación Reticular Ascendente SRA, de función activadora.

Su estimulación despierta al animal, su destrucción lo sumerge en un coma permanente (la ausencia de atención de vigilia, no es el sueño sino el coma).

Cuando el sujeto cierra los ojos, aparece el ritmo alfa (entre 8 y 12 Hz), predominantemente en las zonas más occipitales. En ciertos sujetos esta actividad alfa aparece con un muy bajo voltaje, hasta el punto de ser difícilmente visible sobre el trazado.

Durante la somnolencia, o fase 1, el ritmo alfa desaparece de forma progresiva, la actividad beta disminuye, mientras que la actividad theta (de 4 a 7 Hz) aumenta. Los movimientos oculares rápidos son remplazados por movimientos oculares lentos, de gran amplitud, y sobre todo horizontales. El tono muscular tiene un nivel más bajo que durante la vigilia.

En la secuencia normal que conduce al sueño, el dormir ortodoxo aparece tras una breve fase 1, que viene a durar entre 4 y 5 minutos. Las tres fases del sueño ortodoxo poseen los mismos grafoelementos, y sólo se distinguen por el mayor o menor porcentaje de uno de ellos, la actividad delta (de 0,5 a 3 Hz). Estos grafoelementos son los siguientes:

-Husos del sueño: consisten en pequeños trenes de ondas cuya frecuencia se sitúa en la banda sigma (entre 12 y 16 Hz), centrada sobre los 14 Hz en el sujeto normal. Contrariamente a lo que se creía previamente, los análisis realizados por ordenador han demostrado que aparecen con igual abundancia y frecuencia en las tres fases del sueño ortodoxo.

-Puntas al vértex: ondas puntiagudas, difusas, con una amplitud máxima en el vértex. Estas puntas sólo se ven bien al comienzo de la fase 2, no conociéndose en la actualidad si desaparecen en las fases más profundas o si, simplemente, son enmascaradas por las ondas lentas.

-Complejos K: son ondas paroxísticas (es decir, ondas cuya amplitud aumenta bruscamente en comparación al trazado de fondo, sin que sean fenómenos epilépticos). Están constituidas por una o más ondas delta; su amplitud y su abundancia sigue la evolución de las ondas lentas en el curso de la noche. Son precisamente las ondas lentas las que sirven de base en la discriminación tradicional entre las 3 fases del dormir ortodoxo: menos de un 20 % de ondas lentas de un mínimo de 75 microvoltios de amplitud en la fase 2; del 20 al 50 % en la fase 3, y más del 50 % en la fase 4. Al conjunto de las fases 3 y 4 se le llama sueño profundo o sueño delta. Es en él cuando se produce el sueño verdaderamente reparador, y si desaparece -como ocurre en los ancianos- la calidad subjetiva del sueño desciende notablemente.

En 2005 Luis Peres Meza en la UNAM, descubrieron el sueño de movimientos rápidos de los ojos o REM (Rapid Eyes Movement). Durante el sueño paradójico, el EEG presenta actividad theta, a veces actividad alfa, y una actividad beta más abundante que en el dormir ortodoxo. No hay actividad delta, y se puede encontrar un grafoelemento particular, las ondas en dientes de sierra, constituidas por trenes de ondas del alrededor de 4 Hz. El tono muscular es prácticamente nulo, y los movimientos oculares rápidos aparecen de forma aislada o en grupos. La fase paradójica aparece en la noche por primera vez entre los 60 y los 100 minutos de sueño en el sujeto normal, y se reproduce alrededor de 4 ó 5 veces en la noche. Cada episodio de dormir paradójico se separa del anterior por un dormir ortodoxo de entre 50 y 80 minutos de duración. Cada episodio de dormir paradójico define un ciclo de sueño. El primer ciclo se extiende desde el adormecimiento hasta el fin de la primera fase paradójica; los ciclos subsiguientes van del fin de la fase paradójica precedente al fin de la siguiente.

Existen variaciones en ciertas condiciones patológicas, como la narcolepsia - en la cual la latencia de aparición del dormir paradójico es menor de 15 minutos. Otra importante variación es el aumento de la cantidad de sueño paradójico y el acortamiento de su latencia de aparición, que aparece en los trastornos afectivos.

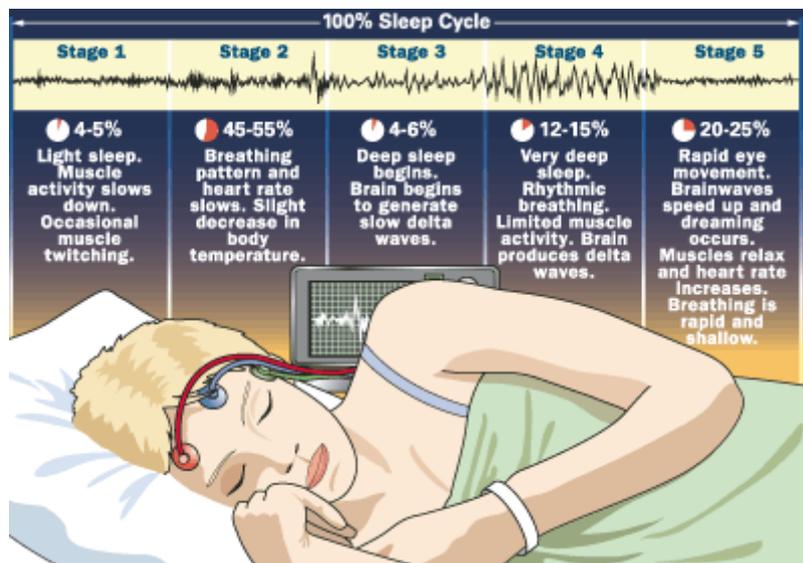
Durante la fase REM el electroencefalograma muestra un tipo desincronizado de ondas beta de alto voltaje, 40 ciclos por segundo, similar al que se presenta durante la vigilia. Cuando en sueños se activa el hipocampo se produce un patrón electroencefalográfico theta de 5 Hertz

LOS SUEÑOS, GRAN TORMENTA CEREBRAL

Ciertas neuronas (tipo II) de la protuberancia y del bulbo que sólo están activas en sueño REM, segregan noradrenalina y se proyectan al tálamo, al

hipotálamo posterior y al hipocampo, en su paso hacia la corteza. Esto produce la activación cortical del sueño paradójico que es una excitación intensa de la mayoría de neuronas cerebrales, incluidas las motoras, comparable a la actividad más intensa que se pueda producir en la vigilia. Esa tormenta cerebral son los sueños. Es la etapa catecolaminérgica del sueño (noradrenalina y adrenalina son catecolaminas).

Hay una actividad cortical de 40 ciclos por segundo que es característica de la conciencia tanto en la vigilia como en el sueño REM, y está muy reducida en el sueño SOL. Esta oscilación se reinicializa por estímulos sensoriales durante el día cuando se produce el reflejo de orientación, es decir cuando nos preguntamos "¿Qué es esto?". Probablemente se encontraría también esta actualización en el sueño REM si se experimentara con soñadores lúcidos (Sueño Lúcido es aquél en el que el soñador sabe que está soñando).



Los 5 sorprendentes beneficios de la proyección astral.

Usted puede haber leído historias, se reunió gente que lo hace, o incluso experimentaron por sí mismo. Pero pocas personas saben que la proyección astral en estado puro le permite ...

Embárcate en la experiencia espiritual última.

Desde el comienzo de la civilización, la humanidad se ha basado en la sabiduría de segunda mano y libros religiosos dogmáticos para ayudarnos a entender la naturaleza de la realidad y la conciencia. Pero los cambios de proyección astral que-porque cuando usted es capaz de separar su conciencia y su cuerpo, se obtiene de primera mano la experiencia de la vida más allá del físico. En este estado, usted es capaz de ver, sentir y experimentar las cosas la mayoría de las personas apenas pueden imaginar. De este modo **se aumentará tu conciencia** , tu energía negativa será, como mínimo, y usted se dará cuenta de algo mucho más grande que tú.

Usted se sentirá una sensación de calma y lavar la aceptación de ti. **Y el miedo a la muerte y la incertidumbre ya no le afecta** . Te conviertes liberada en todos los sentidos de la palabra.





Desarrolle sus habilidades psíquicas naturales.

Al proyecto astral, usted tiene la opción de aprovechar el **Registros Akáshicos** -una fuente universal de sabiduría infinita. Esto le da una gran brújula psíquico que le ayuda a detectar información oculta, tomar decisiones importantes y llegar a soluciones innovadoras a los desafíos.

Incluso si usted nunca ha considerado a sí mismo intuitiva o psíquicamente dotados, **proyección astral se abre todo un nuevo sentido que nunca supo que tenía** . Imagínese los beneficios que esto traerá a su carrera, las finanzas, las relaciones y la salud.

Y una vez que usted consigue un gusto de él, te darás cuenta de que es tan valioso o incluso más que sus actuales 5 sentidos.

Vive una vida de aventura impresionante.

La proyección astral le autoriza a **visitar cualquier lugar en cualquier momento** , en este planeta, o más allá, en un abrir y cerrar de ojos.

¿Cómo sería ser como para explorar un plano alternativo de existencia con un cielo púrpura y la gravedad cero? ¿Cómo se sentiría la cremallera recta hasta el Monte Everest, nadar a través del espacio o incluso viajar al año 3000 para observar el futuro de la civilización humana?

Usted puede incluso utilizar la proyección astral para visitar a amigos y familiares que han fallecido. O embarcarse en aventuras astrales inspiradores que te dejan con ideas creativas profundos y visiones. Las posibilidades son infinitas, y también lo son las **aplicaciones prácticas** .



Levante su frecuencia energética.

Muchas personas que astral informe del proyecto una sensación de hormigueo en su cuerpo. Esto es debido a que su frecuencia energética está vibrando a un ritmo cada vez mayor. Los líderes espirituales como Christie Marie Sheldon, Burt Goldman y David & Kristin Morelli habla a menudo de esto.

Cuando aumentan las vibraciones, experimentará una profunda sensación de tranquilidad, un estado de ánimo positivo irrompible y un **magnetismo natural de** las personas y los objetos con similarmente altas vibraciones.

En otras palabras, usted será capaz de **crear su realidad interna y externa ideales en piloto automático** , sin las acostumbradas luchas o batallas fuerza de voluntad.
Conviértete en un maestro manifestador.

Mucha gente no puede usar la Ley de Atracción no porque no están tratando lo suficiente - sino porque no están en lo cierto **estado mental, emocional y espiritual.**

La proyección astral resuelve este problema al abrir los ojos a su potencial ilimitado, y la mejora de su auto-conciencia, conexión espiritual y sistema de creencias.

¿El resultado? Usted será capaz de infundir sus intenciones con una fuerte energía positiva, y empezar a manifestar los resultados, las cosas y las personas que quieres en tu vida.



El 7-Step Plan Astral Proyección:

1. Relajarse

La relajación es un primer paso crucial, y lograr esto a través de determinadas técnicas de respiración diseñados para guiarle en un nivel más profundo de la mente.

2. Prepare a su espíritu

A continuación, debe preparar su espíritu, limpiándola de cualquier energía negativa. Esto se hace a través de un ejercicio conocido como la técnica de cilindro del cuerpo .

3. Protéjase

Usted necesita protección antes de aventurarse en los reinos astrales. En este paso voy a mostrar cómo rodear su cuerpo astral con una luz blanca protectora que repele las energías no deseadas.

4. Prepárese para elevar su kundalini

El kundalini es la energía natural de su ser. Antes de levantarlo, primero debe borrar tus chakras , que son los 7 centros de energía en su cuerpo.

5. Energizar su cuerpo astral

Una vez que tus chakras se borran, usted es libre de aumentar su kundalini. Esto a su vez da energía a su cuerpo astral y te prepara para un viaje astral emocionante e intenso.

6. Prepare su mente

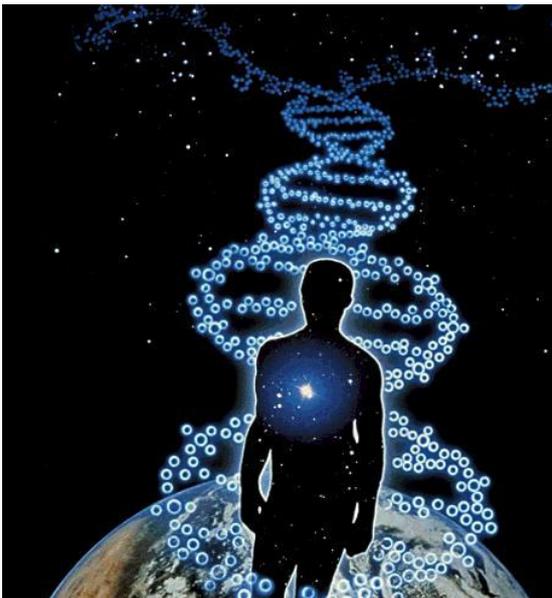
Tu mente es un aspecto crucial de la proyección astral éxito. Aquí voy a mostrar inmersivas técnicas de auto-hipnosis para conseguir que en el estado de ánimo adecuado.

7. Proyecto Astral!

Cuando tu mente, cuerpo y espíritu están alineados, usted está listo para proyectar astral . En este paso final voy a guiar a través de los movimientos necesarios para inducir a un viaje astral éxito.

Activación del ADN

Los científicos prueban ADN puede ser reprogramado por palabras y frecuencias



Por Grazyna Fosar y Franz Bludorf

El ADN humano es un Internet biológico y superior en muchos aspectos a la artificial. Investigación científica rusa explica directa o indirectamente fenómenos como la clarividencia, la intuición, actos espontáneos y remotos de sanación, auto sanación, técnicas de afirmación, la luz inusual / auras alrededor de personas (es decir, maestros espirituales), la influencia de la mente sobre los patrones climáticos y mucho más. Además, existe evidencia para un nuevo tipo de medicina en la cual el ADN puede ser influenciado y reprogramado por palabras y frecuencias SIN cortar y reemplazar los genes individuales.

Sólo el 10% de nuestro ADN se utiliza para construir proteínas. Es este subconjunto de ADN que es de interés para los investigadores occidentales y está siendo examinado y clasificado. El otro 90% es considerado "ADN basura". Los investigadores rusos, sin embargo,

convencido de que la naturaleza no es tonta, se unió a lingüistas y genetistas en una empresa para explorar ese 90% de "ADN basura". Sus resultados, hallazgos y conclusiones son simplemente revolucionaria! Según ellos, nuestro ADN no sólo es responsable de la construcción de nuestro cuerpo sino que también sirve como almacenamiento de datos y en la comunicación. Los lingüistas rusos descubrieron que el código genético, especialmente en el aparentemente inútil 90%, sigue las mismas reglas que todos nuestros lenguajes humanos. Con este fin ellos compararon las reglas de la sintaxis (la manera en que las palabras se unen para frases formulario y oraciones), la semántica (el estudio del significado en formas de lenguaje) y las reglas básicas de la gramática. Ellos encontraron que los alcalinos de nuestro ADN siguen una gramática regular y sí tienen reglas fijas al igual que nuestros lenguajes. Así idiomas humanos no aparecieron por coincidencia sino que son un reflejo de nuestro ADN inherente.

El biofísico ruso y biólogo molecular Pjotr Garjajev y sus colegas también exploraron el comportamiento vibratorio del ADN. [En aras de la brevedad voy a dar sólo un resumen aquí. Para una mayor exploración por favor consulte el apéndice al final de este artículo] La conclusión fue: ".. Cromosomas vivos funcionan igual que los ordenadores solitónico / holográficas usando la radiación láser endógena del ADN" Esto significa que se las arreglaron, por ejemplo, para modular la frecuencia determinada patrones en un rayo láser y con él influenciaron la frecuencia del ADN y así la información genética misma. Puesto que la estructura básica de los pares alcalinos del ADN y del lenguaje (como se explicó anteriormente) son de la misma estructura, sin decodificación de ADN es necesaria.

Uno puede simplemente usar palabras y oraciones del lenguaje humano! Esto, también, fue probado experimentalmente! Living sustancia ADN (en tejido vivo, no in vitro) siempre va a reaccionar a los rayos láser de lenguaje moduladas e incluso a las ondas de radio, si se utilizan las frecuencias adecuadas .

Esto finalmente y científicamente explica por qué las afirmaciones, el entrenamiento autógeno, la hipnosis y similares pueden tener efectos tan fuertes en los humanos y sus cuerpos. Es totalmente normal y natural para nuestro ADN reaccionar al lenguaje. Mientras que los investigadores occidentales cortan genes individuales de las cadenas de ADN y los insertan en otro lugar, los rusos trabajaron con entusiasmo en dispositivos que pueden influir en el metabolismo celular a través de la radio modulada adecuada y frecuencias de luz y así reparar defectos genéticos.

Grupo de investigación de Garjajev logrado demostrar que con este método los cromosomas dañados por los rayos X, por ejemplo, se pueden reparar. Incluso capturaron patrones de información de un ADN particular y se transmiten a otra, por lo tanto reprogramación células a otro genoma. ? Así se transformaron con éxito, por ejemplo, embriones de rana a embriones de salamandras simplemente mediante la transmisión de los patrones de información de ADN! De esta manera toda la información fue transmitida sin ninguno de los efectos secundarios o desarmonías encontradas cuando cortar y volver a la introducción de los genes individuales del ADN. Esto representa una increíble transformación del mundo la revolución y de la sensación! Todo esto simplemente aplicando vibración y lenguaje en lugar del procedimiento de corte de salida arcaica! Este experimento apunta al inmenso poder de la genética de onda, lo que, obviamente, tiene una mayor influencia en la formación de organismos que los procesos bioquímicos de secuencias alcalinas.

Los maestros esotéricos y espirituales han sabido por años que nuestro cuerpo es programable por el lenguaje, las palabras y el pensamiento. Esto ha sido científicamente probado y explicado . Por supuesto, la frecuencia tiene que ser correcta. Y es por eso que no todo el mundo es el mismo éxito o puede hacerlo siempre con la misma fuerza. El individuo debe trabajar en los procesos internos y la madurez con el fin de establecer una comunicación

conciente con el ADN. Los investigadores rusos trabajan en un método que no depende de estos factores sino que SIEMPRE funciona, siempre y cuando uno utiliza la frecuencia correcta. Pero el desarrollo de la conciencia de una persona mayor, menos necesidad hay de cualquier tipo de dispositivo! Uno puede lograr estos resultados por uno mismo, y la ciencia finalmente dejar de reírse de tales ideas y confirmará y explicará los resultados. Y la cosa no acaba ahí.? *Los científicos rusos también descubrieron que nuestro ADN puede causar patrones inquietantes en el vacío, produciendo así agujeros de gusano magnetizados! Los agujeros de gusano son los equivalentes microscópicos de la llamada puentes de Einstein-Rosen en la vecindad de los agujeros negros (dejados por las estrellas quemadas).? Estos son conexiones de túnel entre áreas completamente diferentes en el universo a través del cual la información puede ser transmitida fuera del espacio y el tiempo. El ADN atrae estos bits de información y los pasa a nuestra conciencia.* Este proceso de hiper comunicación es más eficaz en un estado de relajación. Estrés, preocupaciones o un intelecto hiperactivo impiden la comunicación hiper exitosa o la información será totalmente distorsionada e inútil.

En la naturaleza, la comunicación hiper ha sido aplicada con éxito por millones de años. El flujo organizado de la vida en los estados del insecto prueba esto dramáticamente. El hombre moderno lo conoce sólo a un nivel mucho más sutil como "intuición". Pero nosotros, también, se puede recuperar el pleno uso de ella. Un ejemplo de la naturaleza: Cuando una hormiga reina es separada espacialmente de su colonia, la construcción continúa fervientemente y acuerdo al plan. Si se mata a la reina, sin embargo, todo el trabajo en la colonia se detiene. Ninguna hormiga sabe qué hacer. Al parecer, la reina envía los "planes de construcción" también desde muy lejos a través de la conciencia grupal de sus súbditos. Ella puede estar tan lejos como quiera, siempre y cuando ella está viva. En el hombre la hiper comunicación se encuentran más a menudo cuando uno repentinamente gana acceso a la información que está fuera de su base de conocimientos. Dicha comunicación hiper se experimenta entonces como inspiración o intuición. El compositor italiano Giuseppe Tartini por ejemplo soñó una noche que un demonio se sentó junto a su cama tocando el violín. A la mañana siguiente Tartini fue capaz de anotar la pieza exactamente de memoria, él la llamó la *Sonata del Trino del Diablo*.

Durante años, un enfermero de 42 años soñó con una situación en la que estaba conectado a un tipo de conocimiento de CD-ROM. Conocimiento verificable de todos los campos imaginables y luego se transmitió a él que era capaz de recordar por la mañana. Había tal avalancha de información que parecía que toda una enciclopedia fue transmitida por la noche. La mayoría de los hechos se encontraban fuera de su base de conocimiento personal y alcanzó detalles técnicos de la que no sabía absolutamente nada.

Cuando se produce la comunicación hiper, se puede observar en el ADN, así como en los fenómenos especiales que son humanos. *Los científicos rusos muestras de ADN se irradia con luz láser. En la pantalla se formó un patrón de onda normal. Cuando retiraron la muestra de ADN, el patrón de onda no desapareció, permaneció. Muchos experimentos de control mostraron que el patrón aún provenía de la muestra extraída, cuyo campo de energía aparentemente mantenido por sí mismo. Este efecto es ahora llamado efecto ADN fantasma.* Se supone que la energía fuera del espacio y del tiempo aún fluye a través de los agujeros de gusano activados después de retirar el ADN. El efecto secundario se encontró con mayor frecuencia en la comunicación hiper también en seres humanos son inexplicables campos electromagnéticos en las cercanías de las personas afectadas. Los aparatos electrónicos como reproductores de CD y similares pueden irritarse y dejan de funcionar durante horas. Cuando el campo electromagnético se disipa lentamente, los dispositivos funcionan normalmente de nuevo. Muchos sanadores y psíquicos conocen este efecto de su trabajo. Cuanto mejor es la atmósfera y la energía, la más frustrante es que el dispositivo de

grabación deja de funcionar y grabar exactamente en ese momento. Y repitió el encendido y apagado después de la sesión no restaura la función, sin embargo, pero a la mañana siguiente todo vuelve a la normalidad. Tal vez esto es tranquilizador de leer para muchos, ya que no tiene nada que ver con ellos ser técnicamente ineptos, significa que son buenos en hiper comunicación.

En su libro "Vernetzte Intelligenz" (Red de Inteligencia), Grazyna Gosar y Franz Bludorf explicar estas conexiones precisa y claramente. Los autores también citan fuentes presumiendo que en tiempos pasados, la humanidad había sido, al igual que los animales, muy fuertemente conectada a la conciencia de grupo y actuó como un grupo. Para desarrollar y experimentar la individualidad nosotros los humanos sin embargo tuvieron que olvidarse de comunicación hiper casi por completo. Ahora que estamos bastante estables en nuestra conciencia individual, podemos crear una nueva forma de conciencia de grupo, es decir, en el que logramos el acceso a toda la información a través de nuestro ADN sin ser forzados o remotamente controlados sobre qué hacer con esa información. **Nosotros Ahora sabemos que así como en Internet nuestro ADN puede alimentar a sus propios datos en la red, se puede acceder a los datos de la red y puede establecer contacto con otros participantes en la red. Curación remota, la telepatía o "percepción remota" sobre el estado de los familiares, etc. por lo tanto se puede explicar.** Algunos animales saben también desde lejos cuando sus dueños planean regresar a casa. Eso puede ser recién interpretado y explicado a través de los conceptos de la conciencia grupal y la comunicación hiper. Cualquier conciencia colectiva no se puede utilizar con sensatez durante cualquier período de tiempo sin una individualidad distintiva. De lo contrario estaríamos volver a un instinto gregario primitiva que se manipula fácilmente.

Hyper comunicación en el nuevo milenio significa algo muy diferente: **Los investigadores piensan que si los humanos con plena individualidad recobran la conciencia de grupo, tendrían un poder como un dios para crear, modificar y dar forma a las cosas en la Tierra! Y la humanidad se está moviendo colectivamente hacia una conciencia de grupo del nuevo tipo tales** . Cincuenta por ciento de los niños de hoy serán los niños los problemas tan pronto como el ir a la escuela. El sistema agrupa todos juntos y demanda ajuste. Pero la individualidad de los niños de hoy es tan fuerte que los que rechazan este ajuste y renunciar a su idiosincrasia en las más diversas formas.

Al mismo tiempo que los niños cada vez más clarividentes nacen [véase el libro "Niños Índigo de China" por Paul Dong o el capítulo sobre los Índigo en mi libro "Nutze die taeglichen Wunder" (hacer uso de las maravillas diarias)]. Algo en esos niños está esforzándose cada vez más hacia la conciencia de grupo del nuevo tipo, y ya no será suprimida. Por regla general, el clima, por ejemplo, es bastante difícil de influenciar por un solo individuo. Pero puede ser influenciado por una conciencia de grupo (nada nuevo para algunas tribus que lo hacen en sus danzas de la lluvia). El tiempo está fuertemente influenciado por las frecuencias de resonancia de la Tierra, las llamadas frecuencias Schumann. Pero esas mismas frecuencias también se producen en nuestro cerebro, y cuando muchas personas sincronizan su pensamiento o individuos (maestros espirituales, por ejemplo) enfocar sus pensamientos en una manera similar al láser, entonces está científicamente hablando, no sorprende en absoluto si pueden por lo tanto influir en el clima.

Los investigadores en la conciencia de grupo han formulado la teoría de las civilizaciones Tipo I. Una humanidad que desarrolló una conciencia de grupo del nuevo tipo no tendría ni problemas ambientales ni la escasez de energía. Por si fuera a utilizar su poder mental como civilización unificada, tendría el control de las energías de su planeta hogar como una consecuencia natural. Y eso incluye a todas las catástrofes naturales! Una civilización de Tipo II teórico incluso sería capaz de controlar todas las energías de su galaxia hogar. En mi libro

"Nutze die taeglichen Wunder," he descrito un ejemplo de esto: **Cada vez que un gran número de personas centran su atención o conciencia en algo similar como el tiempo de Navidad, campeonato mundial de fútbol o el funeral de Lady Diana en Inglaterra entonces cierto número aleatorio generadores en los equipos comienzan a entregar números ordenados en lugar de los aleatorios. Una conciencia de grupo ordenada crea orden en todo su entorno!**

Cuando un gran número de personas que se reúnen muy de cerca, los potenciales de violencia también se disuelven. Parece como si aquí también se crea una especie de conciencia humanitaria de toda la humanidad. (El Proyecto de Conciencia Global)

Volviendo al ADN: Aparentemente también es un superconductor orgánico que puede trabajar a la temperatura normal del cuerpo. Superconductores artificiales requieren temperaturas extremadamente bajas de entre 200 y 140 ° C a funcionar. Como recientemente aprendido, todos los superconductores son capaces de almacenar luz y por lo tanto la información. Esta es una explicación más detallada de cómo el ADN puede almacenar información. Hay otro fenómeno ligado al ADN y los agujeros de gusano. Normalmente, estos agujeros de gusano supersmall son altamente inestables y se mantienen sólo para las fracciones más pequeñas de un segundo. Bajo ciertas condiciones, los agujeros de gusano estables pueden organizarse que luego forman dominios de vacío distintivos en los que, por ejemplo, la gravedad puede transformar en electricidad.

Dominios de vacío son bolas auto-radiantes de gas ionizado que contienen cantidades considerables de energía. Hay regiones en Rusia donde tales bolas radiantes aparecen muy a menudo. Después de la consiguiente confusión los rusos comenzaron programas de investigación masivos que conduce finalmente a algunos de los descubrimientos mencionados anteriormente. Mucha gente sabe dominios de vacío como bolas brillantes en el cielo. La mirada atenta a ellos con asombro y se preguntan, lo que podría ser. Pensé una vez: "Hola allá arriba. Si le sucede a ser un OVNI, volar en un triángulo. "Y de repente, las bolas de luz se movieron en un triángulo. O le dispararon a través del cielo como discos de hockey hielo. Ellos aceleraron de cero a velocidades locas mientras se desliza suavemente por el cielo. Uno se queda embobado y tengo, como muchos otros, también, pensaron que sean ovnis. Los amistosos, al parecer, mientras volaban en triángulos sólo para complacerme. **Ahora los rusos encontraron en las regiones, donde los dominios de vacío aparecen a menudo que a veces vuelan como bolas de luz desde el suelo hacia arriba en el cielo, que estas bolas pueden ser guiadas por pensamiento. Se ha descubierto ya que los dominios de vacío emiten ondas de baja frecuencia, ya que también se producen en nuestro cerebro.**

Y debido a esta similitud de las ondas que son capaces de reaccionar a nuestros pensamientos. Para ejecutar con entusiasmo en uno que está en el nivel del suelo podría no ser una buena idea, porque esas bolas de luz pueden contener inmensas energías y son capaces de mutar nuestros genes. Ellos pueden, no necesariamente tiene que, uno tiene que decir. Para muchos maestros espirituales también producen tales bolas visibles o columnas de luz en meditación profunda o durante el trabajo de energía que activan sentimientos decididamente agradables y no causan ningún daño. Aparentemente esto también depende de algún orden interno y en la calidad y la procedencia del dominio de vacío. Hay algunos maestros espirituales (el joven inglés Ananda, por ejemplo) con los que no se ve nada al principio, pero cuando se trata de tomar una fotografía mientras ellos se sientan y hablan o meditan en hiper comunicación, uno tiene sólo una foto de una nube blanca en una silla. **En algunos proyectos cura de la tierra tales efectos de luz también aparecen en las fotografías. En pocas palabras, estos fenómenos tienen que ver con las fuerzas de gravedad y anti-gravedad que también se describen con exactitud en el libro y con los**

agujeros de gusano cada vez más estables y comunicación hiper y por lo tanto con las energías de fuera de nuestro tiempo y la estructura del espacio.

Las generaciones anteriores que se puso en contacto con tales experiencias de comunicación hiper y dominios de vacío visibles estaban convencidos de que un ángel había aparecido ante ellos. Y no podemos estar muy seguros de qué formas de conciencia podemos acceder cuando se utiliza la comunicación hiper. No tener una prueba científica de su existencia real (las personas que habían tenido tales experiencias no todos sufren de alucinaciones) no significa que no hay fondo metafísico al mismo. Simplemente hemos dado otro gran paso hacia la comprensión de nuestra realidad.

La ciencia oficial también sabe de anomalías de la gravedad de la Tierra (que contribuyen a la formación de dominios de vacío), pero sólo de los de debajo de uno por ciento. Sin embargo, recientemente se han encontrado anomalías de gravedad de entre tres y cuatro por ciento. Uno de estos lugares es Rocca di Papa, al sur de Roma (la ubicación exacta en el libro "Vernetzte Intelligenz" además de varios otros). Objetos redondos de todo tipo, desde bolas a autobuses llenos, ruedan cuesta arriba. Pero el estiramiento en Rocca di Papa es bastante corto, y los escépticos que desafían la lógica todavía huir a la teoría de la ilusión óptica (que no puede ser debido a varias características de la ubicación).

The Twelve Layers of DNA (Kryon, Book 12)

The Secret History of Consciousness: Ancient Keys to Our Future Survival

[Meg Blackburn Losey Ph.D.](#) (Author)

Los alimentos modernos comunes que dañan el ADN

Los alimentos modernos comunes que dañan el ADN



14 de enero 2013

Por [Raluca Schachter](#)

Colaborador en la escritura de [Wake Up World](#)

¿Qué tan importante es lo que usted pone en su boca, después de todo? ¿Cuánto provocados por el hombre, la alimentación de laboratorio tóxico se puede ingerir antes de los síntomas negativos se presentan? ¿Cuánto más enfermedad tiene esta sociedad tiene que soportar antes de que finalmente nos mantenemos unidos y exigimos más de nuestro sistema alimentario, a través de las decisiones que tomamos todos los días?

Un investigador genético llamado Francis Pottenger podría tener una respuesta y la prueba de la humanidad necesita en estos días para comprender plenamente la importancia de la comida sana. Sus sorprendentes descubrimientos han contribuido al desarrollo, el nuevo y fascinante ciencia de *laepigenética* nos enteramos el día de hoy.

Lo probó famoso "Estudio del gato" de Pottenger?

En 1930 Pottenger inició un estudio con la intención de averiguar más sobre la calidad o nutriente **diferencia de la carne cruda en comparación cocido , así como la leche cruda pasteurizada frente.** Y quería saber si la carne y la leche, cuando se modifica por el calor alto, tenían un impacto en el crecimiento y el desarrollo. Durante los diez años del estudio, se estudiaron novecientos gatos, con el fin de no sólo ver los efectos a corto plazo de los alimentos, sino también la influencia dieta de los gatos y de salud tendrían en sus gatitos más de tres generaciones. Los resultados de este estudio fueron sorprendentes: una modificación aparentemente simple en la dieta - en este caso, **el consumo de carne cruda y leche cruda o de carne y leche caliente y cocinado - puede afectar la salud de los gatos de más de cuatro generaciones!**

Las conclusiones del estudio se pueden resumir en las siguientes:

- **Degeneración física causada por una mala alimentación de la madre se hereda en la descendencia y se transmite a través de la tercera generación .** Pero cuando la dieta de la madre es nutritiva, no sólo se beneficia con la buena salud, por lo que, también, hacer su descendencia.
- **Pottenger descubrió que la mala salud puede, en efecto, ser revertida.** La tercera generación de los gatos que desarrollan problemas de salud de la dieta totalmente cocido era la prueba en este experimento. Pottenger comenzó a alimentar a estos gatos de la leche cruda y la carne y el aceite de hígado de bacalao. Lo que se observó fue que con la primera generación de los gatos, así como con las tres generaciones sucesivas de gatitos que producían - cada gatito era más saludable que la anterior.

Entonces, ¿qué Pottenger descubrió hace 70 años, y lo que las culturas ancestrales han sido saber desde hace siglos es que:

Los alimentos que comemos cada día influye en la enfermedad o salud, no sólo en nosotros, sino en nuestros hijos, nietos, incluso nuestros bisnietos, nacidos o por nacer.

Los alimentos procesados y Genetically Engineered causar daño de ADN

(Weston) Precio finalmente llegó a ver el problema de la alimentación y la salud como un problema de la disfunción ecológica. Al romper los vínculos entre los suelos locales, alimentos locales y las poblaciones locales, el sistema alimentario industrial interrumpe el flujo circular de nutrientes a través de la cadena alimentaria. Cualesquiera que sean las ventajas del nuevo sistema industrial, que ya no podía cumplir con los requisitos de bio-químicas del cuerpo humano, que, al no haber tenido tiempo de adaptarse, fallaba en nuevas formas. (Michael Pollan)

A lo largo de nuestra existencia como seres humanos, nuestros genes han demostrado que son altamente adaptables a la oferta de alimentos disponibles y una amplia variedad de dietas. Nuestros genes adaptados gradualmente a las nuevas formas de comer y nos siguieron prosperando. Por ejemplo, dos "nuevos" alimentos que los humanos tuvieron que adaptarse a eran lactosa en la leche y gluten en los cereales. Las poblaciones que fueron expuestos a la leche y los granos de los períodos más largos de tiempo han heredado la capacidad de metabolizar estos alimentos. De esta manera, el 85 por ciento de los cazadores-recolectores, los aborígenes australianos no puede tolerar la lactosa, mientras que sólo el 2 por ciento de los

suecos - que han estado consumiendo productos lácteos como alimento básico durante mucho tiempo - tiene problemas de metabolismo de la lactosa en la leche.

Pero todos estos "nuevos" alimentos donde los alimentos integrales, sin procesar, sin alterar, en la naturaleza.

¿Qué hay de la nueva era de los alimentos altamente procesados de la dieta industrializada?

Precios de Conveniencia y barata fueron suficientes para engañar a la gente haciéndole creer que brebajes químicos ampliamente vendidos en las tiendas hoy en realidad pueden pasar como alimento. Sólo el hecho de que puede ser masticada, no significa que cumple con su propósito.

Éstos son sólo unos pocos de los "alimentos procesados" mayormente utilizados y más peligrosos que se encuentran en todas las tiendas estos días y su impacto en nuestro ADN :

Alimentos Genéticamente Modificados (OGM)

La verdad es que ... cada vez que (los científicos corporativos) insertar un nuevo gen en una célula vegetal, el gen termina en un lugar al azar en el genoma de la planta. Como resultado, cada nueva cantidad de genes a un juego de la ruleta de la seguridad alimentaria, las empresas que salen con la esperanza de que el nuevo gen no desestabilizará un alimento seguro y que sea tóxico. (Andrew Kimbrell, GMO experto)

Durante siglos los seres humanos han alterado las características genéticas de las plantas de forma natural mediante la selección de semillas de plantas con características físicas deseables, tales como sabor, tamaño y color. Sin embargo, "cultivo" es totalmente diferente de las monstruosidades de ingeniería genética, que se crean en estos días y se venden como "alimento". El código genético de las plantas modificadas genéticamente se ha modificado por los seres humanos, mientras que las plantas híbridas crean su propia estructura genética!

Cuando los investigadores Ian F. Pryme y Rolf Lembcke realizaron estudios in vivo sobre las posibles consecuencias para la salud de los alimentos modificados genéticamente, llegaron a la conclusión de que **la ingeniería genética crea mutaciones genéticas generalizadas en cientos de miles de lugares en todo el genoma?**

Alimentos que se hace en el laboratorio y no estaba destinado a ser reconocido por las células con el tiempo se acumulan como material tóxico en su cuerpo. ¿Qué es lo peor que puede pasar? Se inicia con **problemas digestivos, disminución de la inmunidad y, finalmente, los tumores y el cáncer.**

Procesados Omega 6 ácidos grasos y ácidos grasos trans

Con el advenimiento de la Revolución Industrial y el procesamiento de ácidos grasos omega 6-**ricosaceites vegetales, como el maíz, soya, canola y cártamo**, que son tan abundantes en nuestra dieta hoy en día - la proporción equilibrada de ácidos grasos omega 6 y omega-3 los ácidos grasos en que nuestro genoma humano prosperaron durante cientos de miles de años cambió drásticamente. En estos días, se estima que comemos una décima parte de la cantidad de ácidos grasos omega 3 necesarios para el funcionamiento normal. Esta es la razón por un alto porcentaje de nuestra población actual es susceptible a problemas de salud relacionados con la alimentación, como la enfermedad cardíaca, el cáncer, la resistencia a la insulina y la diabetes, la obesidad, la artritis y otras enfermedades inflamatorias.

La eliminación de tóxicos **ácidos grasos trans** por sí solos, podría evitar cientos de miles de eventos coronarios cada año en los Estados Unidos y en todo el mundo!

Un equipo de biólogos moleculares en el Instituto Nacional de Nutrición en la India realizado un estudio en ratas a para ver **cómo las expresiones de genes se ven afectadas por los**

ácidos grasos trans. Lo que el equipo fue descubierto que **ratas alimentadas con niveles más altos de ácidos grasos trans tenido tres tipos de gen expresiones que aumentan la resistencia a la insulina.** Estas observaciones ayudan a explicar cómo el consumo de ácidos grasos trans aumenta el riesgo de diabetes y enfermedades del corazón.

Azúcar

En 1820, el consumo medio de azúcar por persona y año era menos de 20 libras. Hoy en día es **£ 150 por año** ! Sin mencionar que los pueblos indígenas no sabían lo que era el azúcar por un tiempo muy largo, y vivió una vida larga, saludable y sin ella.

Lo genética "huella" se deja por el azúcar en nuestro cuerpo? Epidemiólogo Lisa Giovanelli realizó un estudio recogiendo información dietética a través de un cuestionario de frecuencia de alimentos a partir de 71 adultos sanos. Giovanelli hizo el azúcar-conexión cuando sus resultados revelaron que la más sencilla de azúcar (de los refrescos, postres y otros dulces procesados) a una persona consumida, **el daño en el ADN más oxidativo producido en células de la sangre (lumphocytes).** Cuando el cuerpo no contiene suficientes antioxidantes, los radicales libres pueden oxidar y, a su vez dañan las células y el ADN.

Jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF)

En 1970, la tecnología de alimentos, los subsidios agrícolas enormes para el maíz y la industrialización hizo posible la fabricación de jarabe de maíz de alta fructosa de bajo costo. Hoy en día, se añade el JMAF a miles de comidas rápidas y bebidas como los refrescos. Un motivo por el JMAF plantea una alarma de salud es que **su cerebro no lo reconoce como alimento o que no tiene calorías**, aunque es, en realidad, rica en calorías. En cambio, su cerebro piensa que está bajo de comer y pasar hambre, para compensar que le indica que se sigue comiendo. Y esta peligrosa sustancia química se encuentra actualmente en casi todos los alimentos procesados que se considera un elemento básico de la dieta de la mayoría de los estadounidenses. El resultado es evidente y **la obesidad es sólo el comienzo de una larga lista de problemas de salud.**

Esta sustancia tóxica puede, también, la expresión génica daño, el daño es más bien debido a **la química hidroximetilfurfural (HMF)** , el jarabe de fructosa produce cuando se calienta durante el procedimiento o después.

Este efecto fue confirmado por un estudio "bee-que revienta" pionero publicado en 2009. Miles de colonias de abejas han estado muriendo porque durante años, los apicultores comerciales habían estado alimentando JMAF a sus abejas al néctar de las flores era escasa. **Cuando se estudian con mayor profundidad los efectos de HMF en las células humanas individuales, también se encontró una fuerte relación dosis-respuesta , la mayor exposición a HMF, más daño del ADN.**

Como puede ver, nuestro ADN es muy vulnerable y constantemente objeto de ataques a su composición e integridad de los desequilibrios de nutrientes y agentes oxidantes. Es un equilibrio delicado, y un bombardeo de sustancias tóxicas que tomamos a diario no mantener este equilibrio por mucho tiempo. A menos que volver a aprender la , forma normal de la salud de comer! Porque a través de los mecanismos epigenéticos, desde la infancia hasta la vejez, nuestros genes "recordar" cómo han sido tratados!

8 maneras de maximizar la longitud del telómero y Aumentar la esperanza de vida



Por Mary West

Escritor invitado para [Wake Up World](#)

La investigación ha descubierto que las longitudes más cortas de las estructuras biológicas llamados telómeros están vinculados a la mortalidad, así como muchas enfermedades relacionadas con la edad. La buena noticia es que ciertos factores nutricionales y estilo de vida están asociados con telómeros más largos.

Los telómeros son la porción de [ADN](#) que se une a los extremos de cada uno de los 46 cromosomas humanos en células. Dr. Elizabeth Blackburn, uno de los tres ganadores del Premio Nobel de 2009, se ha encontrado una relación entre la longitud de los telómeros más cortos y el riesgo de diabetes, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, además de la depresión, la demencia y la osteoartritis.

¿Quiere decir que somos víctimas indefensas de estos tiranos biológicos en la forma de los telómeros? No. Aunque las estructuras se acortan cuando una persona envejece, la investigación indica que abstenerse de ciertas prácticas y participar en otros puede influir en la longitud de los telómeros. Aquí hay algunos factores que pueden retardar el proceso de acortamiento.

1. Llevar una vida más saludable.

En 2008, el científico evaluó el efecto de un estilo de vida saludable en los niveles de telomerasa. La telomerasa es una enzima que juega un papel vital en el mantenimiento de los telómeros. Sin los niveles adecuados de esta enzima, los telómeros se vuelven cada vez más cortos.

Se pidió a los participantes en el estudio para hacer algunos cambios de estilo de vida, como comer una dieta abundante en alimentos integrales, frutas y verduras, pero baja en azúcares refinados y grasas. Además iban a participar regularmente en moderado entrenamientos, ejercicios de respiración y técnicas de relajación. El estilo de vida saludable hizo que los niveles en sangre de la telomerasa para aumentar en un 29 por ciento.

2. Considere la posibilidad de la restricción calórica.

Esta práctica puede reducir el proceso de acortamiento de los telómeros natural que se produce en los últimos años, dice el Dr. Theodore S. Piliszek de College School de rey de Medicina de la Universidad de Londres.

3. Disfrute de una copa de vino tinto sin alcohol al día.

Un estudio de 2011 mostró el resveratrol, un componente de vino tinto, el aumento de la telomerasa, lo que retrasa el deterioro de las células. Además, un estudio de 2012 mostró que el compuesto aumenta la vida de los ratones. Un vaso diario de vino tinto sin alcohol podría ser útil.

4. Incorporar un montón de pescado en su dieta.

En 2010, un estudio publicado en JAMA encontró que los individuos con mayor nivel de la dieta de omega-3 tenían la menor tasa de acortamiento de los telómeros, mientras que los de menores niveles tuvieron la mayor tasa de acortamiento de los telómeros.

5. Comer chocolate negro.

Algunos estudios sugieren que los polifenoles contenidos en el chocolate negro pueden reducir la velocidad acortamiento de los telómeros.

6. Beber tres tazas de té al día.

Un estudio realizado en China en 2009 encontró que los que bebían tres tazas de té al día tenían telómeros significativamente más largos que los que bebieron sólo una pequeña cantidad. El té verde tiene un porcentaje mucho más alto de nutrientes valiosos llamados polifenoles que el té negro.

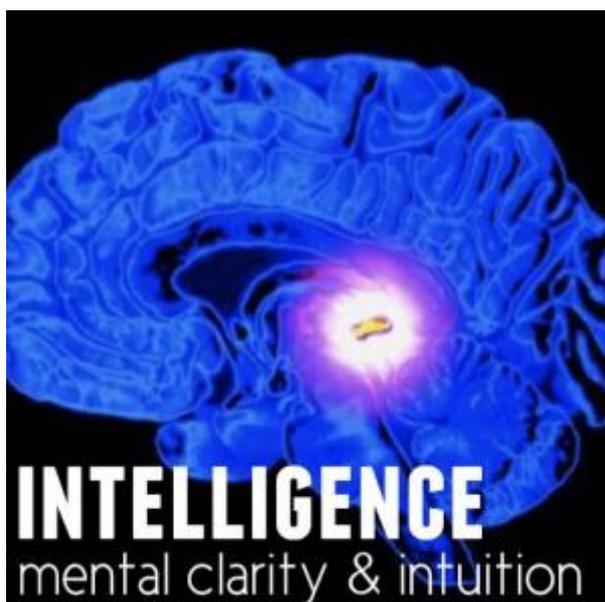
7. Abstenerse del consumo de tabaco y alcohol.

Telómeros más cortos se correlacionan con tanto de estas prácticas.

8. Lidar con el estrés.

Algunas investigaciones sugieren que el estrés acelera el proceso de acortamiento de los telómeros. Prácticas tales como técnicas de masaje, el ejercicio y la relajación pueden ayudar sifón de ansiedad.

Activación Pineal, Solar Gazing y recodificación del ADN



Por [Mona Bhattacharya](#)

Escritor invitado para [Wake Up World](#)

La glándula pineal es el centro para la recepción de los rayos de luz del sol, se tiran en direcciones diferentes del cuerpo que una vez recibido. Además, es el receptor de la energía corona, que tiene una increíble cantidad de información acerca de su pasado, lo que eres como un alma, su futuro, su evolución - y toda la historia del universo. Todo se almacena dentro de su ser superior en la conciencia universal.

Sería imposible recibir toda esta información en absoluto una vez, por lo que las funciones de la glándula pineal como una torre de radio coordinación, recibiendo los rayos más fuertes que vienen a través de todas las fuentes de luz - la luz yo superior, la luz del sol, luz de luna y luz de las estrellas - y tiene la capacidad de decodificar la información que se almacena dentro de estas frecuencias de luz.

La influencia es una influencia magnética, no es una luz eléctrica, pero la energía gravitacional. La luz y el magnetismo son una y la misma. La tierra es magnetizado por el sol, toda la creación local en este planeta está en sintonía con el campo magnético de la Madre Tierra, que está en sintonía con el campo magnético del Sol, que está en sintonía con el campo magnético de otros sistemas estelares en la Vía Láctea Galaxia de la Vía, que está en sintonía con otras redes de luz dentro del universo, y por lo que es todo un sistema. Cada célula tiene el mismo código de ADN, y por sintonizarse con las frecuencias de la luz y de la información dentro de estas frecuencias, que son capaces de volver a cablear nuestro ADN.

Un ejemplo para ilustrar esta relación es una gran empresa: La gente en el suelo sólo tienen tanta información. Cuando se encuentran con un problema, que a su vez a la rama de gestión donde el nivel de información es un poco más alto. Si la administración de sucursales no sabe la respuesta, van a ir a los gerentes regionales, y si no saben la respuesta, van a ir a la CEO, y así sucesivamente. Esta estructura jerárquica ilustra cómo nuestro sistema solar local - el sol - se conecta con otros cuerpos de luz de alta vibración en el universo. Y es nuestro más cercano recurso más tangible e inmediato para recodificar nuestro ADN.

El nivel macro contiene nuestro planeta, el universo, las galaxias y los diferentes sistemas estelares. En el nivel micro, la forma en que esta estructura juega en ustedes es la siguiente: Su pineal es el receptor local de la luz del sol, y se dispersa la luz dentro de su cuerpo. En un nivel más profundo, cada célula dentro de su red física tiene su propio sol, que es el núcleo. Y del mismo modo, cuando el sol está magnetizando todos los seres dentro de sus rayos, la glándula pineal actúa como el súper sol para el cuerpo y magnetiza a cada célula en el sistema físico. Coordina la luz dentro del cuerpo. El sistema en el cuerpo que lleva la luz parece un cable que viaja a través de cada célula de su cuerpo. Se trata de una bobina, un alambre en espiral que es un conducto para la luz. Ese hilo que hemos conocido en llamar a nuestro ADN. Al sintonizar la glándula pineal, mejoramos su capacidad para recibir la luz, y al recibir la luz que aumentamos su poder magnético y por lo tanto se está activando y magnetización de cada núcleo y la célula dentro de todo el sistema. Por lo tanto, a través del enfoque pineal y mirar al sol, tomar las riendas de su propia capacidad intelectual y hacer que su mejor aliado. Usted tendrá acceso directo al centro de tu cerebro que recibe datos cósmicos directamente de la fuente, eliminando todo rastro de confusión.

Datos pineal

- Native Energy: Estática Eléctrica
- Aspectos nativos: Inteligencia, intuición, poderes psíquicos, Imaginación
- Color: violeta
- Objetivo: mejorar la claridad mental y la intuición
- Los síntomas de la disfunción: dolores de cabeza frecuentes, la presión del seno alrededor de los ojos, problemas de visión, cataratas, glaucoma, insomnio, paranoia o depresión.

Idioma de la glándula pineal equilibrada

Cuando la glándula pineal es equilibrada, la claridad de la mente es un estado normal y natural para usted. Tener una calma, la mente preparada le da una presencia poderosa en este mundo. Usted no necesita ningún medio externo para mantenerse fuerte y claro, y en lugar de ello, se toca con facilidad en los recursos ilimitados de su inteligencia. Otras personas te respetan por su mente rápida y la capacidad de ver las cosas con claridad. Su vida es una serie de sincronizaciones y se siente el flujo de la vida sobre una base diaria.

Idioma de la glándula pineal desequilibrada

Cuando está desequilibrado su glándula pineal, se siente una falta de claridad mental, la buena memoria o la capacidad de manejar el estrés. Usted es incapaz de mantener la concentración y eficiente, e incapaz de relajar tu mente para sanar patrones de pensamiento negativos que nublan su vida. Usted se siente confundido ya menudo pierde de vista el panorama general. Usted desea puede obtener una vista de pájaro de lo que está pasando en su vida.

Capacidad intelectual Natural

Activación de la glándula pineal le ayudará a restaurar el poder de la mente que es suya por derecho de nacimiento. Le da la claridad y la fuerza mental y la capacidad de ver qué opciones te hará feliz, y que no lo hará.

Tu intuición está directamente relacionado con la glándula pineal en el centro de su cerebro. Al igual que con el resto de su cuerpo, las cosas que usted come afecta la salud de esta glándula. Ciertos alimentos mejoran la salud de la glándula mientras que otros causan su deterioro. Los alimentos fritos, café y el fluoruro son algunas de las sustancias que se calcifican y desactivar la glándula pineal. Una glándula pineal calcificada te hace olvidar que estás hermosa hecho perfecto, amor, inteligente.

El "regalo" psíquica

Muchos creen que el ser psíquico es 'un regalo'. Sin embargo, es "nada más" que el don de la glándula pineal activa. Cualquier persona que ha reactivado y descalcificada su glándula pineal experimenta su don psíquico "retorno" a ellos. Es tan simple como flexionar un músculo. cambiar sus hábitos alimentarios y de mirar al sol ayudará a aprovechar el increíble poder de esta glándula y reactivar sus capacidades físicas naturales.

Artículos anteriores de Mona

- 10 maneras del Dios / Diosa (que le hará la vida más diversión)
- Renueve su cuerpo para actualizar su experiencia de vida.
- La vida como la conocemos al borde de un gran avance: Hola Femenino Divino!
- 2012: Año del Sol - que conecta los puntos entre los cambios de energía masiva, el poder personal y el trasplante de ADN
- Los Principios LumenOctave - Guía detallada para el lenguaje del alma
- Siga el instinto de la felicidad. Redescubrir Who You Are

Sobre el autor

Mona es un poderoso curandero internacional. A través de su trabajo, ella ha ayudado a cientos de personas a encontrar la salud, la riqueza, el amor y la felicidad, transformando sus vidas para siempre.

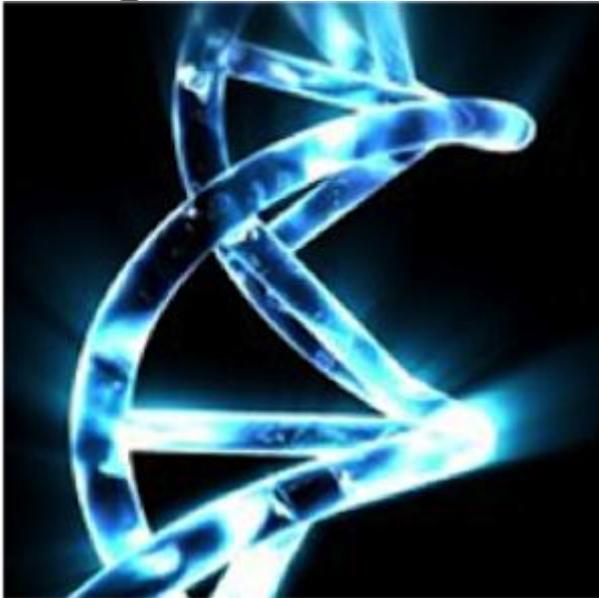
A los 15 años, tuvo su despertar espiritual en la India, a través del cual experimentó una profunda física, la activación a nivel de ADN, empujándola en sus poderes. Este evento de suma importancia en su vida la llevó al descubrimiento de conocimiento profundo acerca de la auto-empoderamiento a través de la activación del ADN.

Queriendo explorar el significado de su experiencia, Mona decidió embarcarse en un viaje de aprendizaje sobre los sistemas del planeta, ya que ella creía que la clave para la libertad se encontraba en el interior del sistema, en lugar de junto a sus periferias. Ella asumió el reto de poner a prueba su conocimiento espiritual en la vida cotidiana, la exposición de su auto a todos

los aspectos de la experiencia humana. Esta intensa experiencia con el mundo programado resultó ser una confirmación sólida de que el Instinct dicha reina a todos los otros instintos de la humanidad. Después de haber vuelto a su estado de felicidad natural a través de las LumenOctave principios, que ha dedicado su vida a la curación y la inspiración de los que la rodean.

A BA Psych. & Comms MA., Mona combina su conocimiento esotérico e intuitiva, con experiencia académica y empresarial práctica para ofrecer una técnica de sanación nunca antes visto, el cual se refiere a la condición humana en todos los niveles.

Positividad, Autenticidad y codificación de ADN para los Programas de vibración más elevada



Por [Mona Bhattacharya](#)

Escritor invitado para [Wake Up World](#)

La literatura sobre el pensamiento positivo y el pensamiento positivo ha sido una de las piedras angulares del, movimiento de auto-mejoramiento convencional de hoy en día en la cultura occidental. Casi todas las técnicas, la escuela o modalidad destaca los beneficios de ser positivo, pero en mi experiencia como terapeuta, ser positivo puede venir en la forma de ser auténtico.

Conceptos como expresar gratitud y siempre ser positivo se han convertido en palabras de moda en el mundo actual de la Nueva Era. Sin embargo, si nos fijamos más en estos conceptos, hay un germen de falsedad que en algún momento (no siempre) incrustado en él. Para dar un ejemplo, imagina que algo suceda negativo - que podría ser que algo que ha estado trabajando durante un tiempo y poner un montón de tiempo y energía en repente se derrumba, ya sea un trabajo, un proyecto o una relación. Intuitivamente, cuando me sintonizo en el auténtico momento, siento la decepción, la tristeza y el dolor. Sin embargo, si usted comienza a ejercer tópicos conceptuales como "Estoy muy agradecido por este colapso, es lo mejor", le robas a ti mismo de los espacios y honesto sensaciones que provienen de sentir esas emociones.

El problema más grande que tengo con esto - es alguien que está en el campo de curar a la gente - es que el pensamiento positivo puede ser un perjuicio para la curación profundas, patrones y temas inconscientes.

Patrones inconscientes que se manifiestan en nuestra vida pueden ser curados con la conciencia. Pero la conciencia en sí misma no juzga energía. No ven las cosas como positivo o negativo, o bueno y malo. La energía es energía. Simplemente existe. Esta capacidad de ver las cosas por lo que son en realidad es la primera y posiblemente más importante paso hacia la curación.

En mi experiencia, la presión de tener pensamientos positivos existe subversiva en el trasfondo de nuestra cultura. Si expresamos sentimientos y emociones reales, a menudo son vistos como el pensamiento negativo. Negativa de una manera que tiene un estigma social asociado a la misma, una persona se ve a menudo en menor evolucionado por no ser capaz de ver lo positivo en cada situación - no importa cuán grave la situación con realismo puede ser. Sin embargo, en el mundo de la transmutación de energía, abrazando el negativo en la circunstancia es la clave para la libertad. Piense en el momento en que usted ha dicho que no a una persona, trabajo, relación o asunto, sólo para descubrir un nuevo mundo de posibilidades que se abren para usted. Todo siguiendo el simple hecho, negativo de decir NO.

El pensamiento positivo puede a veces esmalte nuestra visión con la versión realista de la realidad. La aceptación, la humildad y la verdad son los antídotos que dan que pensar a esta condición socio-psicológico. La curación comienza con la verdad, mientras más cerca que podemos llegar a vernos a nosotros mismos para todos nuestros atributos, tanto positivos como negativos, más poder y control que tenemos que navegar a través de nuestra vida con la gracia y autenticidad.

Para mí, el objetivo de la curación y auto-mejora es una bendición. La dicha es nuestra verdadera naturaleza, y por lo tanto, volviendo a la felicidad llega a ser como volver a la verdad. El camino a la felicidad es en sacarse de programación ego viejo restrictiva. Mi técnica particular utiliza el arte de la activación del ADN , la lectura de los programas integrados dentro de nuestro ADN , que se ejemplifican en los patrones que repiten constantemente en nuestras vidas, y el reconocimiento de mayores paradigmas vibratorias que nos hacen sentir bien cada vez que pasamos por ese bucle .Energía positiva y negativa se utilizan en perfecto equilibrio para crear los paradigmas vibratorias más elevadas, como es en realidad la unión sagrada de estas dos energías que genera felicidad en nuestras vidas, cuerpos y relaciones.

Activación del ADN: Un secreto para la Transformación Personal



Por [Mona Bhattacharya](#)

Escritor invitado para [Wake Up World](#)

La vida comienza con la mente intacta - como un lienzo en blanco esperando a ser coloreado. Los colores que se conoce como "la experiencia humana", lo que provoca el desarrollo gradual de las capacidades mentales necesarias para vivir una "vida normal". Inteligencia, la creatividad y la memoria se desarrollan, pero al mismo tiempo, una acumulación de programas y condiciones tienen lugar que forma la personalidad de un individuo, la moral y las normas. Poco a poco, el ruido y la sobrecarga de información de las influencias externas, como la cultura, los medios de comunicación y la familia, dominan el sentimiento de felicidad que es de origen natural en el nacimiento. La noción de auto comienza a formar, creando lo que también se conoce como EGO. EGO interfiere con la verdadera expresión individual, provocando lo que se puede comparar con la pérdida de la memoria: la pérdida de la memoria de la simple alegría de vivir en el momento, ser libre y omnipotente.

La manera de recuperar la memoria de un auto ilimitada es a través de la activación de las glándulas y órganos específicos dentro del cuerpo. Son como información súper tiendas que absorben todas las experiencias de la vida. Al cambiar la información causada por traumas a la información sobre las posibilidades infinitas, la experiencia de vida de una persona se cambia de una de miedo y limitación a la libertad y el potencial final.

El cambio se produce a través de la reprogramación de ADN - una forma de conciencia sobrescribir los ruidos del EGO con el idioma luz del alma, la instalación de los mensajes directamente en el cuerpo. Se le da al individuo la oportunidad de celebrar y sentir la energía de su verdadera expresión, y no, polarizado ego versión distorsionada.

Activación del ADN funciona en un nivel celular profundo, cambiar directamente la memoria de cada célula. La re-programación pasa por el centro nervioso, específicamente el bulbo raquídeo, el cual envía mensajes al resto del cuerpo. Actualización del ADN con nuevas creencias y memorias permite una sorprendente transformación de *dentro* del cuerpo a lo largo de la *totalidad* del sistema de un ser humano!

Introducción: El bulbo raquídeo - Centro de Transformación!

El centro para la reprogramación, esta es una de las áreas más interesantes dentro del cuerpo humano. No importa el plan que una persona elige para él mismo, conseguirá descargado en el cerebro y difundidos a través del sistema nervioso en el cuerpo. Simplemente cambiando el material de un ser humano está hecho, una actualización automática y permanente se lleva a cabo. Es la herramienta individual más poderosa de transformación humana que hay!

Sobre el bulbo raquídeo:

- Ubicación física: Baja tronco cerebral
- Native Energy: Neuro-eléctrico
- Aspectos nativos: DNA-activación, Adicciones, Programación
- Color: Indigo
- Propósito: Para asegurar que los mensajes de la glándula pineal se comunican y se integran dentro del cuerpo humano.
- Los síntomas de la disfunción: rechinar los dientes, problemas con la boca, los dientes o las encías, crisis nerviosa, neurosis, psicosis, trastornos de ansiedad

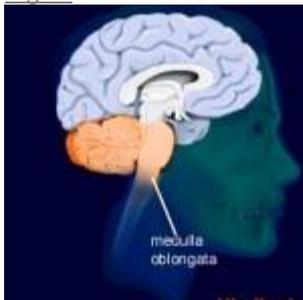
Al igual que el resto del cuerpo humano, la médula se comunica a través de mensajes muy breves. Estos mensajes son determinados por la salud de la médula y se traducen en experiencias de vida específicos.

Cuando el bulbo raquídeo es saludable y activo, la experiencia de vida de una persona va a sonar como esto: "Yo sé que vive mi verdadero potencial no se define por la derecha o incorrecto, bueno o malo, normal o extraño. Yo vivo mi vida en armonía y equilibrio, no afectado por las opiniones de otros - incluso si representan una mayoría. Tengo el coraje de seguir mis sueños, libre de "no debería", "debo" y "tengo que".

Cuando el bulbo raquídeo es saludable / inactiva, la experiencia de vida de una persona va a sonar como esto: "Me siento atrapado en una situación o relación, ya que se esperaba de mí. Me siento incómodo con lo no convencional y fácilmente da vergüenza cuando los que me rodean actúan fuera de la norma - especialmente en público! Me importa lo que otros piensan en un punto donde voy a cambiar mi ruta para ajustarse, aunque en el fondo, yo realmente no quiero".

La activación de la médula sanará drogodependencias

Drogas con un residuo de licencia efecto que altera la mente en el sistema nervioso y el cerebro humano. Puesta a punto en este centro se explosión de cualquier desecho fuera del sistema, lo que permite un aumento de la producción de la dopamina a suceder. Olvídense de las simulaciones inducidos químicamente e ir con el acceso natural a estados de éxtasis en el lugar.

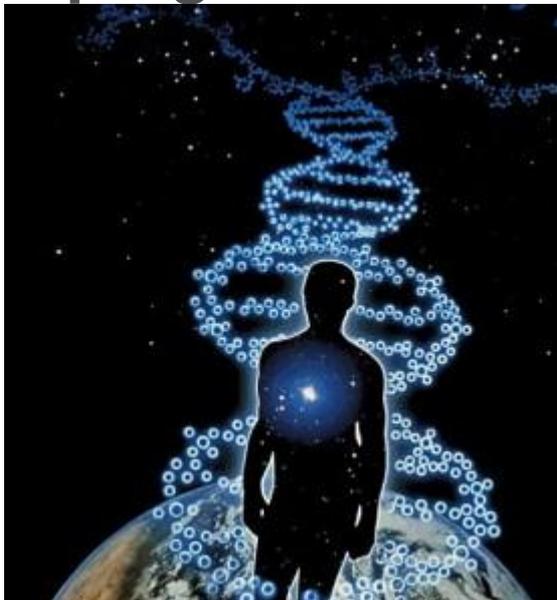


Cómo activar la Médula

En primer lugar, localizar el órgano en el cuerpo. La médula es la parte inferior del tronco cerebral, que se encuentra donde termina la médula espinal y comienza el skull. Entonces siente en ella, encuentra la mayor concentración de energía y entregarse a él. Esta concentración de energía es, básicamente, el instinto de la felicidad del órgano; siguiendo es como dejar la sensación de llevar el camino, y se puede producir una ligera sensación de hormigueo.

Esta técnica es la forma básica de la activación de cualquier órgano o glándula. Puede ser fortalecido y perfeccionado a través de los Principios de octava Lumen. **Para obtener más información sobre los principios de octava Lumen, por favor póngase en contacto con Mona para una sesión de 15 minutos gratis.**

La ciencia de la epigenética - cómo nuestras mentes pueden reprogramar nuestros genes



Por [Konstantin Eriksen](#)

Escritor invitado para [Wake Up World](#)

¿Cuánto control que tenemos sobre nuestras propias vidas? ¿Realmente estamos controlados por nuestros genes, atrapados en nuestro propio egoísmo, como algunos autores modernos nos quieren hacer creer? ¿Cuánto poder tenemos para dar forma a nuestras vidas y las de los demás?

Contrario a lo que muchas personas están siendo llevados a creer, una gran parte del énfasis puesto en los genes que determinan el comportamiento humano no es más que la teoría y la doctrina. El "gen egoísta" modelo es una suposición, no es un hecho científico.

¿Cuál es el Dogma Central?

El dogma central es la doctrina de que la información en nuestras células fluye sólo en una dirección - de [ADN](#) a ARN a las proteínas. En pocas palabras, se trata de una creencia dogmática en el determinismo absoluto.

Echemos un rápido vistazo a su historia. En 1990, un gran programa internacional de investigación se inició - el proyecto del genoma humano. Sus objetivos declarados eran mapear todos los genes humanos y sus interacciones mediante software y luego convertir ese conocimiento en (rentable) "beneficios" para la humanidad, tales como la búsqueda de curas para las enfermedades más horribles.

Sí que hacen que suene bien y pasamos un montón de dinero de los contribuyentes en él, pero era todo el proyecto utilizado para el bien? Personalmente, yo no lo creo.

En esencia, lo que el dogma central dice es que ya que son las proteínas que llevan a cabo los procesos vitales esenciales dentro de nuestras células y sus funciones sólo pueden hacer lo que dicen nuestros genes (esto es lo que el establecimiento médico y ciertas ramas fanáticos de la teoría de la evolución nos quieren hacer creer), entonces nosotros los humanos no son más que la calculada, expresión determinista de nuestros genes. Somos pequeños robots cuya biología, las emociones, la salud y las creencias no son de nuestra elección. Estamos humatons!

Esta es la teoría que se enseña en las escuelas de medicina y universidades de todo el mundo hoy en día. Afortunadamente para todas las personas conscientes, esta creencia de empoderamiento se ha demostrado que es falsa.

Es determinante la evolución?

Cincuenta años antes de la publicación de Darwin de *El Origen de las Especies*, el francés Jean Baptiste Lamarque postuló que los seres vivos tienen que tener una percepción innata de su entorno con el fin de evolucionar, y que evolucionan en respuesta a los cambios en su entorno. Su idea era que las mutaciones genéticas son definitivamente *no* aleatorias. Hay una inteligencia inherente en el juego en la vida que no podemos ni siquiera comenzar a comprender.

La respuesta de la "comunidad científica" en ese momento no era favorable. Ellos ridiculizaron la teoría de Lamarque y lo eliminaron de los libros de historia, dando a Darwin el único crédito por el descubrimiento de la evolución, a pesar de que, en realidad, Darwin publicó su libro de cincuenta años *después de* Lamarque y su libro basa gran parte de su teoría sobre el trabajo de otro hombre, Alfred Russel Wallace, muchas de cuyas ideas de Darwin copiadas.

Según Lamarque, hay una interacción de fuerzas entre los seres vivos y su medio ambiente. De acuerdo con el modelo darwiniano, la evolución es estrictamente determinista y se basa en mutaciones aleatorias.

Por lo tanto, ¿que se acercaba a la verdad? Por suerte para nosotros, Lamarque tenía razón en al menos una cosa: las células tienen conciencia.

La nueva ciencia de la epigenética.

Un montón de biólogos eruditos han demostrado más allá de toda duda de que el determinismo del dogma central es falso. Los genes *no* determinan los resultados humanos - son nuestras *respuestas a nuestro medio ambiente* que en realidad determinan la expresión de nuestros genes.

Esto quedó demostrado definitivamente en 1988 por el biólogo molecular británico John Cairns. Cairns tomó bacterias cuyos genes no les permiten producir lactasa, la enzima necesaria para digerir el azúcar de la leche, y los colocó en placas de Petri, donde el único alimento que presente fue lactosa. Para su sorpresa, a los pocos días, todos los platos de Petri habían colonizado por la bacteria y comían lactosa. El bacteriano ADN había cambiado en respuesta a su entorno.

Este experimento se ha repetido muchas veces y no han encontrado una mejor explicación de este hecho obvio - que incluso los organismos primitivos pueden evolucionar *conscientemente*. Por lo tanto, la información fluye en *ambas* direcciones, a partir de ADN a las proteínas y de las proteínas al ADN, lo que contradice el "dogma central." Los genes pueden ser activados y desactivados mediante señales procedentes del medio ambiente. La conciencia de la célula se encuentra dentro de la membrana de la célula. Cada célula de nuestro cuerpo tiene un tipo de conciencia. Los genes que cambian su expresión en función de lo que está ocurriendo fuera de nuestras células, e incluso fuera de nuestros cuerpos.

¿Qué significa esto para nosotros?

Somos libres de tomar decisiones que afectan nuestras vidas y las de los demás. No somos robots que llevan a cabo los comandos de nuestros genes. Nuestras creencias pueden cambiar nuestra biología. Tenemos el poder para sanarnos a nosotros mismos, aumentar nuestros sentimientos de autoestima y mejorar nuestro estado emocional. Todos los aspectos de nuestra vida se puede mejorar con la intención correcta.

Lo peor que podemos hacer como pensar y sentir la gente es conseguir cortado de nuestras profundas emociones positivas y dejar que el miedo y la ira se apoderan de nuestras vidas. Cuando nos dejamos invadir por la negatividad, nos estamos poniendo en un estado mental-biológico del miedo relacionado con la respuesta de lucha o huida.

Para crecer positivamente como seres humanos, tenemos que expresar emociones positivas como el amor, el afecto, la alegría y la voluntad de conquistar a nosotros mismos y nuestras propias vidas. Cuando cambiamos nuestras creencias, podemos cambiar nuestros estados emocionales. Cuando eso sucede, cambiamos nuestras vidas.

Primero tenemos que *creer* . Solo así nos damos la oportunidad de lograr.

Sobre el autor

Konstantin Eriksen es una acción ex-trader. Después chihuahuenses su trabajo, estudió bioquímica y se metió en la salud física y las artes marciales internas. Él escribe la vida chupa el blog de superación donde se puede leer su reciente post sobre *¿Qué es la felicidad?*