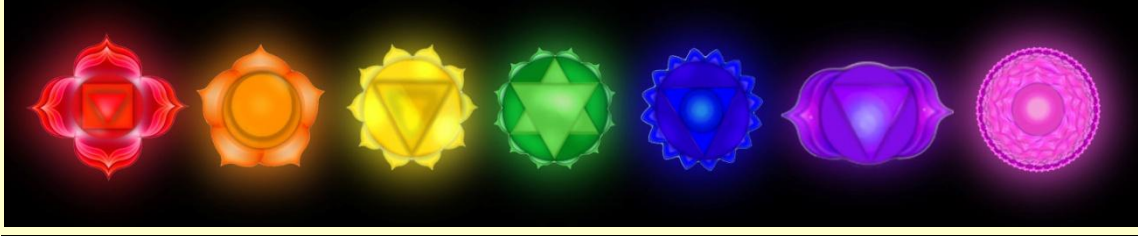


Los Chakras

www.plataentupiel.com



La física cuántica nos dice que toda materia es **energía** en diferentes niveles de vibración, y que la des-armonía de las vibraciones causa un estado de desequilibrio, que en el cuerpo humano se traduce en enfermedad.

Todas nuestras emociones de negatividad, como podrían ser el odio, los nervios, el estrés, la envidia, el orgullo, los apegos a las cosas materiales, etc., **bloquean** el funcionamiento normal de los chakras o centros energéticos y a su vez por esta razón se bloquea también el buen funcionamiento de todo nuestro organismo, por lo que surgen la mayoría de las enfermedades que conocemos tanto a nivel físico como psíquico.



CHAKRAS: Nuestro sistema Energético



Hay 7 CHAKRAS o centros de energía principales en el cuerpo que controlan el flujo de la Fuerza Vital Universal. La palabra chakra proviene del sánscrito y se traduce como “rueda”, por referirse a las ruedas de energía del cuerpo etéreo que da vida a una parte de nuestro cuerpo físico.

La función de los chakras es la recepción, acumulación, transformación y distribución de la energía. Cuando los chakras están abiertos el cuerpo físico se mantiene sano, pero cuando hay un desequilibrio en alguno de estos puntos, el problema se manifiesta en el cuerpo energético antes de alcanzar el cuerpo físico.

Cuando nacemos TODOS nuestros chakras están perfectamente alineados y vibrantes. Con el paso del tiempo, a medida que comenzamos a adoptar un “comportamiento adulto” (negando y/o ignorando muchos aspectos de nosotros mismos, dejando de demostrar nuestras emociones, pensamientos y personalidad) estas

negaciones causan bloqueos y desbalances en nuestros chakras.

Para que el **equilibrio o desbloqueo** de los chakras se produzca hay que poner en funcionamiento óptimo el flujo de energía que por ellos circula con el fin de abrirlos al máximo y dejarlos girar para que nos permitan mantenernos sanos de mente, cuerpo y espíritu.

Cada punto energético o Chakra tiene una función en el organismo que vamos a describir brevemente a continuación:



El Chakra de la Raíz (Primer CHAKRA)

- Ubicación: Está situado en el perineo, el espacio que se encuentra entre el ano y los órganos sexuales(justo en la base de la columna).
- Conexión con el organismo: Suministro de energía a la columna vertebral, riñones, vejiga y las glándulas suprarrenales.

Físicamente es el responsable de sistema linfático y la glándula endocrina, sistema óseo, la próstata, el sacro, vejiga, y las extremidades inferiores (piernas, pies, tobillos, etc.).



Emocionalmente gestiona la seguridad, la supervivencia, la confianza, la energía física y voluntad de vivir la relación con el dinero, el hogar, el trabajo. La capacidad de mantenerse firme, de estar presente aquí y ahora y la conexión con el cuerpo físico.

- Representa: La vida, la vitalidad física de nacimiento, y la creación. Es la puerta de la vida y de la muerte, lugar de nacimiento y de la reencarnación. Lo que nos mantiene unidos a la tierra y el que nos permite tomar la abundancia del planeta.
- Color: Rojo

El Chakra del abdomen o tándem (Segundo CHAKRA)

- Ubicación: Está situado debajo del ombligo y gestiona el sistema reproductor, órganos sexuales, plexo lumbar y la glándula endocrina de las gónadas.



Emocionalmente este Chakra se asocia con las partes de la conciencia relacionadas con la comida y el sexo. Con lo que el cuerpo quiere y necesita, y con lo que encuentra placentero. Este Chakra también está asociado al cuerpo emocional y a nuestra voluntad de sentir emociones.

- Representa: La energía sexual, las percepciones y las primeras impresiones de la gente. Aquí reside el poder de generación de energía de la vida. Es esencial para lo que se refiere a la vitalidad y la salud.
- Conexión con el organismo: Suministro de energía a los órganos reproductores, las piernas y las glándulas. Facilita la asimilación de los alimentos y regula la circulación sanguínea
- Color: Naranja

El Chakra del Plexo Solar (Tercer CHAKRA)

- Ubicación: Se encuentra justo por encima del ombligo, debajo del pecho y se encarga del páncreas el sistema

muscular, la piel, el intestino grueso, el estómago, el hígado y otros órganos y glándulas ubicadas al nivel del plexo solar.

Representa: La voluntad. El poder y el equilibrio de los poderes. Aquí es donde se produce la asimilación de la energía que absorbe el organismo. Es el centro del poder masculino.



Emocionalmente gestiona las percepciones relacionadas con el poder, el control, la libertad, Autoestima, la facilidad de ser uno mismo y también la definición de uno mismo, la actividad mental.

- Conexión con el organismo: Suministro de energía a las emociones, el estómago, el hígado, la digestión, la vesícula biliar y el páncreas.
- Color: Amarillo

Chakra del corazón (Cuarto CHAKRA)

Ubicación: en el centro del pecho está relacionado con el sistema circulatorio, los pulmones, con la glándula del **timo** y la zona del pecho.



Emocionalmente es el responsable de las percepciones de amor, es el centro a través del cual amamos, nos

relacionamos con la gente, por ejemplo con nuestra pareja, hermanos, padres o hijos. El chakra del Corazón.

- Representa: Las emociones, el amor, la devoción, el crecimiento espiritual y la compasión. A través de este chakra expresamos el amor al prójimo y nos relacionamos con todo y con todos.
- Conexión con el organismo: Suministro de energía al corazón, la glándula timo, el hígado, los pulmones y el sistema de circulación.
- Color: Rosa y verde

El Chakra de la Garganta (Quinto CHAKRA)

Está ubicado en la base de la garganta y controla la garganta, el cuello, los brazos y las manos y está asociado al plexo braquial o cervical y a la glándula tiroides.



Emocionalmente representa los aspectos de expresar y recibir. La expresión puede manifestarse tanto en la forma de comunicar lo que se siente, como en forma de expresión artística.

- Representa: La libre expresión, las emociones, la comunicación y la creatividad. Está asociado con las cosas

etéreas, el oído y el sonido. Aquí yace la creatividad, la vibración y la clarividencia. Es el centro de la pureza.

- **Conexión con el organismo:** Suministro de energía a la garganta, glándula tiroides, los pulmones superiores, los brazos y el tracto digestivo.
- **Color:** Azul claro

El Chakra del Tercer Ojo (Sexto CHAKRA)

Está ubicado en la parte central de la frente y está asociado con la frente, las sienes, glándula pituitaria y con el plexo carótido.



Este Chakra está asociado con el nivel interior profundo del Ser al que llamamos **Espíritu**, y también está asociado a lo que consideramos espiritualidad y perspectiva espiritual, el punto de vista desde esa parte más profunda de nuestro ser que las tradiciones occidentales consideran subconsciente o inconsciente.

Es el lugar en el que se encuentran nuestras verdaderas motivaciones, y es el nivel de conciencia que dirige nuestras acciones y, de hecho, nuestras vidas.

- **Representa:** La percepción psíquica, la telepatía, y PES. Está relacionado con la capacidad y la conciencia. Es el

centro del poder femenino y de la creación de realidades personales.

- **Conexión con el organismo:** Suministro de energía a la columna vertebral, el cerebro inferior, ojo izquierdo, la glándula pituitaria, la nariz, oídos y sistema nervioso central.
- **Color:** Indigo

El Chakra Corona (Séptimo CHAKRA) Chakra de la coronilla.

Está ubicado en la parte superior de la cabeza y gestiona la parte superior de la cabeza, el cerebro, todo el sistema nervioso y la glándula pineal.



Emocionalmente se encarga del sentido de empatía, unidad, sentir las experiencias de otras personas. Representa esa parte de nuestra conciencia relacionada con las percepciones de unidad o de separación.

Experimentamos sensaciones de aislamiento y soledad.

- Representa: La iluminación, la intuición y la visión espiritual. Corresponde al nivel más alto de perfección espiritual y de nuestra conexión con el espíritu. (Este es el chakra que está más involucrado cuando nos sintonizan como canal Reiki)

- Conexión con el organismo: Suministro de energía a las glándulas pineal, el cerebro superior y el ojo derecho.
 - Color: Blanco o violeta
-

¿Cómo saber si los chakras están bloqueados?

Es necesario realizar una especie de tests para determinar si alguno de nuestros chakras está bloqueando el paso de energía hacia los demás y si hay más de uno bloqueado. Simplemente has de responder preguntas para cada chakra. Si la mayoría de las respuestas son negativas, ese puede ser el chakra que haya que desbloquear.

Primer chakra (raíz)

¿Te sientes vibrante, saludable? ¿Te sientes como en casa?
¿Tienes un fuerte deseo de vivir? ¿Amas tu cuerpo y crees que es un tesoro maravilloso? ¿Eres una persona llena de energía y movimiento? ¿Eres audaz?

Segundo chakra (sacro)

¿Tienes un impulso sexual saludable? ¿Te sientes pleno en el sexo? ¿Puedes expresarte sexualmente? ¿Puedes dar y recibir placer?

Tercer chakra (plexo solar)

¿Sabes lo que quieres y tienes confianza en ti mismo?
¿Puedes tomar decisiones por tus propios medios? ¿Eres consciente de tus emociones? ¿Puedes controlar lo que sientes? ¿Sientes que eres equilibrado en lo emocional?

Cuarto chakra (corazón)

¿Tienes relaciones sanas? ¿Te amas a ti mismo? ¿Amas a quienes te rodean? ¿Sientes compasión por los seres vivos? ¿Aceptas a los otros tal cual son? ¿Eres bueno en la cooperación? ¿Tienes capacidad de entrega?

Quinto chakra (garganta)

¿Puedes expresarte fácilmente? ¿Llevas una vida feliz? ¿Asumes la responsabilidad de tu vida? ¿Resuelves los problemas por ti mismo? ¿Te sientes digno de recompensa por tus esfuerzos? ¿Tienes fe suficiente para asumir riesgos? ¿Te gustan los desafíos?

Sexto chakra (tercer ojo)

¿Eres mentalmente fuerte? ¿Tienes la capacidad para resolver las cosas? ¿Cuentas con ideas creativas? ¿Haces lo posible para hacer tus sueños realidad? ¿Visualizas tus metas?

Séptimo chakra (coronilla)

¿Te sientes algo grande y maravilloso? ¿Te sientes conectado con Dios o el Universo? ¿Crees que tu vida tiene un propósito?

Afirmaciones para curar los bloqueos en cada chakra.

Durante una sesión de meditación, puedes aprovechar las frases o bien los mantras, unas palabras de una sola sílaba que se repiten varias veces (el más conocido es el “OM”). Para cada chakra existe una **afirmación** y un **mantra específico**.

- Para el primer chakra: “Yo soy uno con todo lo que soy, estoy seguro de que soy amado”. El mantra es LAM.
- Para el segundo chakra: “Yo me amo, me honro a mí mismo hoy y toda la vida”. El mantra es MAM.
- Para el tercer chakra: “Yo soy creador de gran alcance en mi realidad y eso me apasiona”. El mantra es RAM.
- Para el cuarto chakra: “Yo soy amor y aceptación incondicional”. El mantra es IAM.
- Para el quinto chakra: “Yo soy el auto de mi vida. El poder de la elección es mía”. El mantra es JAM.
- Para el sexto chakra: “Es seguro para mí ver la verdad”. El mantra es OM (o AUM).
- Para el séptimo chakra: “Yo soy uno con el momento presente”. No se usa ningún mantra, porque se medita en silencio.



www.plataentupiel.com