



Curso taller

***MEDICINA
ALTERNATIVA;
A YURVEDA Y CHAKRAS***

Dr. David Hidalgo

Rector

Centro Universitario de Alternativas
Medicas



**¿HACIA UN NUEVO
PARADIGMA
DE LA MEDICINA?**



¿HACIA DÓNDE NOS DIRIGIMOS EN EL TIEMPO?

Escenarios más probables:

- **Mantenimiento de la situación actual.**
- **Aumento de las discordancias.**
- **Solución de las discordancias.**

SOLUCIÓN DE LAS DISCORDANCIAS

- **Tolerarse mutuamente**
- **Diálogo constructivo**
- **Tender puentes**
- **La integración**
- **Una nueva síntesis**

LA NUEVA SÍNTESIS

- **La integratividad**
- **El holismo**
- **La investigación:** Rompimiento del monopolio. Ampliación del escenario.
- **Los autocuidados**

INTEGRATIVIDAD

- **Reconocimientos de las visiones angulares** (los sabios ciegos)
- **La unidad en la diversidad**
(la medicina es una)
- **Adición y sinergia**
(recurrir a los otros modelos)
- **Ampliación del paradigma**
(la medicina del terreno)

ESTILO DE VIDA

Es el conjunto de hábitos de vida que tenemos, abarca desde nuestra forma de alimentación y ejercicios, hasta los patrones emocionales, de actitud y pensamiento.

MACROFUNCIONES

Conjunto de funciones generales cuyo propósito es mantener el terreno en un estado óptimo, las principales son:

- **Asimilación**
- **Eliminación**
- **Estimulación**
- **Circulación**

EL HOLISMO

- El ser humano en sus 3 dimensiones: física, mental y espiritual.
- Este ser humano total está inmerso en el medio social.
- Los sistemas totales tienen propiedades adicionales a las de las partes.
- El impulso hacia el aumento organizativo (evolutivo)
- El ser humano es una totalidad, la separación en partes, aunque necesaria, es artificial.
- Lo cuantitativo y lo cualitativo.
- Todos los fenómenos están interconectados.

LA INVESTIGACIÓN

- **Métodos cuantitativos**
- **Métodos cualitativos**
- **Transdisciplina**
(criterios de validación)

LOS AUTOCUIDADOS

- El ser humano responsable por su vida y destino.
- Necesidad del conocimiento en salud.
- Necesidad del manejo de los autocuidados.
- Relación horizontal con el terapeuta, el Estado.
- La salud sólo es posible partiendo de la responsabilidad de cada quien.
- Ser su propio médico.

LA TERAPÉUTICA

- En armonía y cooperación con el trabajo autocurativo del organismo.
- Dirigida hacia los factores causales básicos de la enfermedad.
- Utiliza los recursos del ambiente en primer término. Priorizando la sencillez, eficacia e inocuidad.
- Centrada en el usuario, su acción y responsabilidad.
- Holística: cuerpo, mente, espíritu.
- La enfermedad como experiencia de crecimiento.

EVOLUCIÓN DE LA MEDICINA

**Medicina
Primitiva**

Mágico religiosa
Ayurvédica
Tradicional china
Tradicional japonesa
Tradicional latinoamericana
Hipócrates - Naturismo
Homeopatía
Alopatía
Terapia Neural
Terapia Floral
Otras

**Holomedicina
Integrativa**

EL NUEVO TERAPEUTA

- Alta competencia (formación)
- Especificidad
- Holismo
- Integratividad



BIOCÉUTICOS

- **Fomentadores de la salud**
- **Derivados de los promotores de la vida**
- **Carácter: especificidad**



Elementos del Sistema Medico

- Cuerpo explicativo del fenómeno
Salud-m-Enfermedad
- Sistema de diagnostico
- Herramientas terapéuticas

Ejemplos de Medicinas Alternativas

- Medicina Tradicional del extremo Oriente (China)
- Medicina Tradicional Latinoamericana
- Medicina Ayurvédica
- Homeopatía
- Medicina Natural

David Hidalgo



AYURVEDA

“El antiguo sistema de la India para proteger la salud.”

“La Ciencia de la Vida y la Longevidad.”

MEDICINA AYURVEDA

- **El Ayurveda nació para que los seres humanos podamos cumplir con el propósito de la existencia: descubrir nuestra realidad interna. La salud es la base para poder cumplir esta meta. El Ayurveda ayuda a la persona sana a conservar la salud y al enfermo a obtenerla**

La Medicina Ayurvédica

- También llamada La Antigua Ciencia Hindú de la Vida, o Ciencia de la Vida y la Longevidad, data desde las edades védicas (1500-800 AC), ha sido una parte integral de la cultura hindú y es básicamente una ciencia empírica. Es de tradición básicamente oral, y así fue transmitida de los gurús a sus discípulos. Los antiguos textos sobre Ayurveda fueron escritos como sutras, que expresan mediante aforismos la esencia de la tradición ayurvédica en forma de poemas escritos en sánscrito, los tratados médicos de Characa (siglo I de DC) y de Susrutas (siglo IV de DC) constituyeron las bases de la Medicina Ayurvédica que son los orígenes de algunos sistemas de salud naturista tales como la Homeopatía.

La Medicina Ayurvédica

A colorful illustration of a person in a meditative pose, surrounded by a complex geometric pattern of squares and lines, representing the human body and the universe in Ayurveda. The person is depicted in a seated, meditative posture, with their hands resting on their knees. The background is a vibrant, multi-colored geometric pattern, likely a Sri Yantra or a similar sacred geometric design, which is a common motif in Ayurvedic art. The colors are primarily warm tones like red, orange, and yellow, with some cooler tones like blue and green. The overall style is traditional and spiritual.

Characa, uno de los más importantes exponentes de esta ciencia la ha definido como **la Ciencia que instruye acerca de la vida** y Susrutas como **la Ciencia a través de la cual se obtiene el conocimiento.**

La Medicina Ayurvédica

- Los conceptos básicos Ayurvedas indican que los seres humanos son únicos en su individualidad y a la vez que son un conglomerado de modificaciones de los cinco elementos: tierra, cielo, aire, fuego y agua; cuando ellos están en equilibrio, la persona está saludable, sin embargo, algo que debe ser notado, es que a diferencia de la Medicina Occidental, el concepto ayurvédico de salud no está centrado alrededor de las enfermedades corporales y a su curación, éste cubre aspectos metafísicos, y mentales de la vida humana que es realmente un producto de una perspectiva cosmológica distinta.

Características principales

- **Es el primer sistema holístico que integra el cuerpo, la mente y el espíritu.**
- **Está comprobado por la experiencia a lo largo de 5000 años.**
- **Sus principios son universalmente aplicables a la existencia diaria de cada individuo.**
- **Es capaz de tratar la causa de la enfermedad en vez de atender meramente los síntomas.**

Características principales



- **Se centra en el tratamiento integral del paciente**
- **Utiliza multitud de recursos terapéuticos, usualmente desatendidos, de la propia persona.**
- **La terapéutica específica se realiza fundamentalmente con remedios de origen natural.**
- **Está orientado a lograr el rejuvenecimiento y a restablecer el equilibrio corporal**
- **Depura las toxinas acumuladas a través de las técnicas de Panchakarma**

Postulados principales



- **Existe una equivalencia entre el universo o macrocosmos y la persona o microcosmos.**
- **Toda experiencia positiva o negativa a nivel corporal tiene su efecto sobre la mente y viceversa.**
- **Así como la verdad es infinita y única cada persona, los tratamientos posibles son infinitos y específicos para cada uno de nosotros.**

Postulados principales

- **La mejor medicina es la que cura al paciente.**
- **Todo alimento es remedio y cada remedio es alimento.**
- **Tradicionalmente, existen ocho especialidades: medicina general, pediatría y obstetricia, cirugía, oftalmología y otorrinolaringología, toxicología, virilización y rejuvenecimiento y psicología.**
- **Sus bases filosóficas se rigen por la Teoría de los cinco elementos (éter, aire, fuego, agua y tierra), de la Tridosha (Vata, Pitta y Kapha) o de los tres tipos corporales, los siete dhatus o tejidos, los tres malas o productos de excreción, y la Trinidad de la vida conformada por cuerpo, mente y espíritu.**

TRANSDICIPLINA

- La farmacopea ayurveda incluye más de 5000 formulaciones distintas las cuales se han ido desarrollando a lo largo de milenios. Se ha comprobado su efectividad, tolerancia y seguridad en el laboratorio de la vida. La Organización Mundial de la Salud ha manifestado en declaraciones internacionales que los remedios ayurvédicos tradicionales, por este motivo, no requieren ser sometidos a estudios clínicos y de laboratorio para ser aprobados como medicamentos.

Estilo de Vida como base

- *El Ayurveda, según la constitución de cada persona, ofrece un plan integral para mantener y/o restablecer el equilibrio mente-cuerpo en base a la alimentación, la actividad física, las rutinas cotidianas, la armonía mental y el desarrollo espiritual, sumando el apoyo de hierbas medicinales y de técnicas de desintoxicación y rejuvenecimiento.*

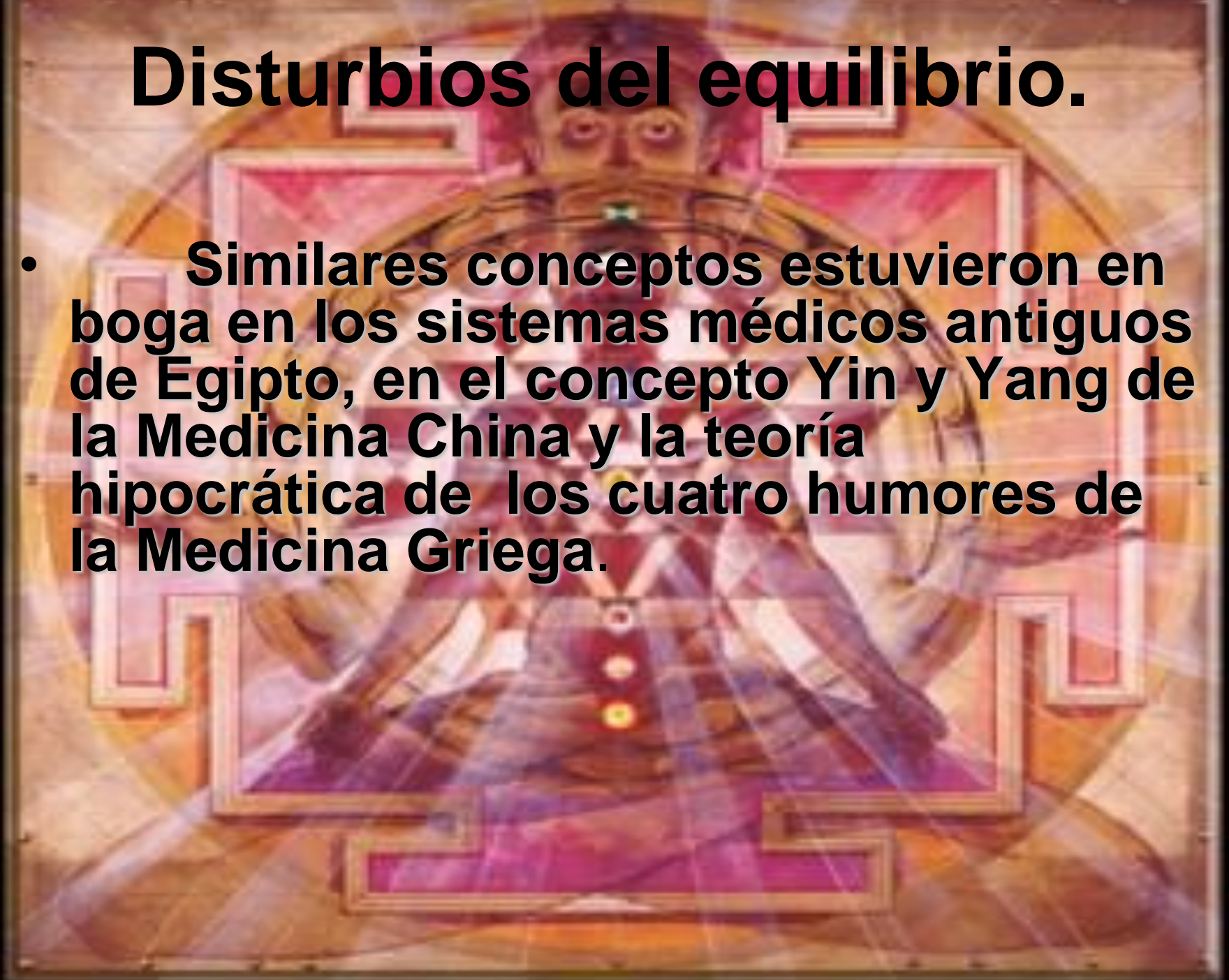
Disturbios del equilibrio.



- El equilibrio de los elementos corporales es perturbado por un incremento o decrecimiento de cada uno de los tres elementos Vata, Pitta y Kapha manifestándose en una gran variedad de enfermedades. En la terminología ayurvédica esos tres elementos son llamados “doshas” (elementos mórbidos) y la filosofía es denominada de las tres morbilidades.

Disturbios del equilibrio.

- **Similares conceptos estuvieron en boga en los sistemas médicos antiguos de Egipto, en el concepto Yin y Yang de la Medicina China y la teoría hipocrática de los cuatro humores de la Medicina Griega.**



Disturbios del equilibrio.

- El mayor concepto básico de Ayurveda sostiene que el ser humano es un conglomerado de modificaciones de los cinco elementos: tierra, cielo, aire, fuego y agua; cuando ellos están en equilibrio, la persona es saludable.



Vata, Pitta y Kapha



- **Acorde con los principios de la Medicina Ayurveda, hay diferentes tipos de personas lo cual es determinado por la presencia de los tres tipos de humores (Vata, Pitta y Kapha) y cada persona es única como combinación física, mental y emocional en su característica, varios factores internos y externos pueden afectar esta constitución como por ejemplo:**
- **El estado emocional.**
- **La alimentación diaria.**
- **La estación del año, el tiempo.**

Vata, Pitta y Kapha



- Los traumas físicos.
- El trabajo.
- Las relaciones familiares.

Comprendiendo cual o cuales de estos factores pueden causar un desbalance en su constitución, se actúa para anular o minimizar sus efectos o eliminar la causa. Los médicos ayurvédicos ponen también especial atención en el pulso, la lengua, los ojos y las uñas.

Vata, Pitta y Kapha

- **Ayurveda identifica tres tipos de Energías o principios funcionales que están presentes en todo; la Energía es requerida para crear movimiento en los fluidos y nutrientes de las células del cuerpo, en su funcionamiento y estructura, y son llamados doshas.**

Vata



- **Vata: Es la Energía del movimiento, en el cuerpo físico se compone por el Espacio y el Aire. Controla todas las formas del movimiento en el cuerpo, incluye la circulación sanguínea, el paso de los alimentos por el tracto digestivo, los impulsos nerviosos, la respiración y el movimiento de las membranas celulares.**
- **Cuando hay equilibrio, Vata es la promotora de la creatividad y la flexibilidad.**

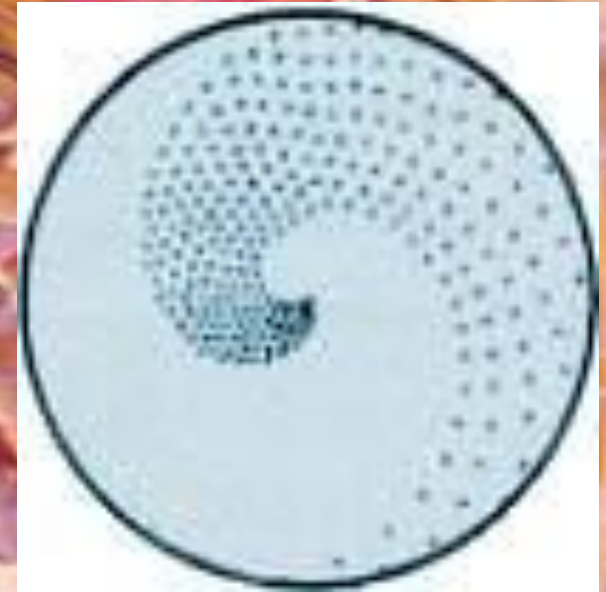
Vata



- **Cuando hay desequilibrio produce temor, miedo, ansiedad, insomnio, tristeza, fatiga, piel seca y sobrepeso.**
- **Las características y tendencias del tipo corporal metabólico del dosha Vata son:**
- **Delgado.**
- **Facciones y articulaciones prominentes.**
- **Piel fría y seca.**

VATA

- **Hiperactivo.**
- **Voluble.**
- **Vivaz.**
- **Come y duerme a toda hora.**
- **Imaginativo.**
- **Trastornos nerviosos.**
- **Estreñimiento.**
- **Energía entusiasta y contagiosa.**
- **Intuitivo.**
- **Retortijones.**
- **Ansiedad.**



AIRE + ESPACIO

Pitta



- **Pitta: Es la Energía digestiva y del metabolismo. Responsable de las transformaciones de los procesos bioquímicos y fisiológicos. En el cuerpo físico se compone por el Fuego y el Agua, lo que representa todo el sistema metabólico del cuerpo. Gobierna la digestión, absorción, asimilación, nutrición, el metabolismo y la temperatura del cuerpo.**
- **En equilibrio Pitta promueve el entendimiento y la inteligencia.**
- **Cuando está en desequilibrio despierta o aviva la ira, el enfado, la irritabilidad, el odio, el celo y la envidia. Surgen problemas visuales, la piel se vuelve muy irritable y el individuo está muy caluroso.**

Pitta

- Las características y tendencias del tipo corporal metabólico Pitta son:

-
- **Complexión mediana.**
- **Cabello claro y delgado.**
- **Piel caliente de color rosado y sudorosa.**
- **Ordenado, eficiente.**
- **Intenso.**
- **Mal carácter.**
- **No se pierde un alimento.**
- **Vive pendiente del reloj.**
- **Inteligente.**
- **Ulceras, acidez.**
- **Hemorroides.**
- **Cálido, amoroso.**
- **Apasionado.**
- **Piel clara.**
- **Acné.**
- **Perfeccionismo.**

FUEGO + AGUA



Kapha:

-
- **Kapha: Es la Energía que proviene de las estructuras del cuerpo como son: huesos, músculos, tendones y provee la unión o sustento de todas las células del cuerpo. Governa la formación y estructuración de los tejidos, músculos y huesos. Es conformado por la Tierra y el Agua. Suple el agua por todas las partes y sistemas del cuerpo, lubrica las articulaciones, humedece la piel y mantiene la inmunidad.**
- **En equilibrio Kapha se expresa en amor, la calma y el perdón.**
- **En desequilibrio, lleva hacia la agresividad, la avaricia, la envidia y el rencor. Provoca piel grasienta, congestión nasal, obesidad, digestiones lentas, alergias nasales.**

Kapha:

- Las características y tendencias del tipo corporal metabólico Kapha son:
-
- **Complexión robusta.**
- **Cabello grueso y ondulado.**
- **Piel fría, gruesa, pálida, grasosa.**
- **Lento, gracioso.**
- **Relajado.**

Kapha:

- **No se enoja fácilmente.**
- **Come lentamente.**
- **Duerme mucho y tiene el sueño pesado.**
- **Afectuoso.**
- **Obesidad.**
- **Alergias, senos paranasales.**
- **Indulgente, tolerante.**
- **Compasivo.**
- **Colesterol alto.**
- **Desidia.**
-

AGUA + TIERRA



La mayoría de las personas son mezclas de características de los doshas, en las que generalmente un tipo predomina sobre otro.

ESPECIALIDADES



- La tradición antigua de ayurveda se ha mantenido viva gracias a los grandes maestros llamados vaidyas, los cuales poseen amplios conocimientos de las ocho ramas principales de la Medicina Ayurveda que son:
 1. Medicina Interna.
 2. Enfermedades de cabeza y cuello.
 3. Cirugía.
 4. Toxicología.
 5. Psicología.
 6. Pediatría.
 7. Mantenimiento de la longevidad y la vida.
 8. Terapias de rejuvenecimiento y revitalización.

Terapéutica Ayurveda



- **Los cuatro métodos principales con los cuales la Medicina Ayurvédica maneja las enfermedades son:**
 - 1. La Limpieza y la Purificación.**
 - 2. La Paliación.**
 - 3. El Rejuvenecimiento.**
 - 4. La Higiene Mental y la Curación Espiritual.**

La Limpieza y la Purificación.

- **Mediante los llamados pancha karma, las técnicas de purificación más comúnmente usados son a través del vómito, purgas intestinales, enemas, purificación de la sangre y lavados nasales.**
- **Como preparación para ello se puede dar un masaje con aceite herbario que es absorbido por la piel y recoge diversas toxinas, virus, bacterias, plaguicidas y luego se indica una sauna con vapor herbario.**

La Paliación. (Shaman)

- **Para equilibrar y calmar los doshas corporales, con mayor concentración en la dimensión espiritual de la curación, usando combinaciones de hierbas, ayuno, cánticos, estiramientos y ejercicios respiratorios de yoga, meditación y exposición al sol. Este método, debido a sus aspectos curativos y preventivos también puede ser usado por la persona sana.**

3. El Rejuvenecimiento. (Rasayana)

- **Después de la purificación se inicia este programa de tonificación. Se usa para restablecer la virilidad y la vitalidad del sistema reproductivo, así como aumentar la longevidad retrasando el proceso de envejecimiento mediante hierbas especiales preparadas en forma de píldoras, polvos, jaleas y tabletas, posiciones y ejercicios respiratorios de yoga.**

La Higiene Mental y la Curación Espiritual. (Satvajaya)

- **Es un método para mejorar la mente, alcanzar un nivel más elevado mental y espiritualmente, liberarnos del estrés psicológico, problemas emocionales y de ideas negativas inconscientes. Incluye la terapia de sonidos o mantrams para cambiar los patrones de vibración de la mente; el yantra mediante la concentración en figuras geométricas para que la mente salga de las modalidades comunes de pensamiento; el tantra para orientar las energías a través del cuerpo; la meditación para alterar los estados de conciencia; y las piedras preciosas, los metales y cristales por sus poderes curativos a través de las vibraciones.**

Curso ayurveda

- ***Módulo N°1***
- ***Introducción al Ayurveda***
Bases Filosóficas del Ayurveda
El Ayurveda en la India y en el Mundo
Determinación de la Constitución Mental
Determinación de la Constitución Corporal
Diagnóstico del desequilibrio Ayurvédico y su correlación con la alopática.
Plantas medicinales ayurvédicas

Curso ayurveda

- ***Módulo N° 2***
- ***Planes de Equilibrio para los doshas***
La Anatomía y fisiología desde el Ayurveda
Agni & Ama
¿Cómo elegir la Alimentación más
Adecuada?
Nutrición Ayurvédica
Ayuno
El Ayurveda y la Mente
Plantas medicinales ayurvédicas

Curso ayurveda

Módulo N°3

- ***Panchakarma Clásico***
Panchakarma de Kerala
Programa de Panchakarma Ambulatorio
Masaje Ayurvédico
Ayurveda y deporte
Respiración mente- cuerpo. Técnicas de
Pranayana
Yoga y Ayurveda
La Meditación
Plantas Medicinales Ayurvédica

Curso ayurveda

- **Módulo N°4**
- **Introducción a las plantas Medicinales Principios de la Fitoterapia Ayurvédica Clasificación Ayurvédica de las Plantas Medicinales Plantas medicinales Occidentales, Visión Ayurvédica Las Plantas Medicinales y los órganos Tratamientos Fitoterápicos con Especies y Plantas medicinales Locales Rasayana, Terapia de rejuvenecimiento Plantas Medicinales Locales para el panchakarma Diabetes y Ayurveda 108 Plantas Medicinales Ayurvédicas**



CHAKRAS

Dr. David Hidalgo

CHAKRAS



- **Abordar la anatomía energética humana, es decir, los chakras y sus canales subsidiarios de distribución o nadis, desde una perspectiva estrictamente científica es un reto en la actualidad. Tal vez comiencen a ser extrapolables algunos modelos de la llamada nueva física (Relativista y Cuántica).**
- **La detección del cuerpo energético del hombre, hoy por hoy (quitando los electrodos detectores de puntos de acupuntura y la fotografía kirlian), escapa de la técnica médica actual.**

CHAKRAS



- **El conocimiento de la anatomía energética humana está avalado por 5000 años de experiencia de Escuelas de Medicina tan prestigiosas y difundidas como la Medicina Tradicional China y la Medicina Tibetana o Ayurvédica. Esto supone que el estudio de la enfermedad, y su potencial curación, para dos tercios de los habitantes de este planeta se basa en principios energéticos.**
- **Un sinnúmero de aplicaciones de este saber se han difundido por todo el hemisferio occidental, siendo algunos de ellos: la Acupuntura, el yoga, el tai chi chuan, el reiki..., y otros muchos que no serian eficaces sin la existencia del cuerpo energético humano, pilar en el que se basan.**

Chakra	Nombre/Denominación	Símbolo	Posición
1 ^{er} Chakra	Chakra Muladhara, chakra radical, chakra basal, centro coxal (apoyo radical)	Flor de loto de cuatro pétalos	Entre el ano y los genitales, unido con el hueso del coxis, se abra hacia abajo
2 ^o Chakra	Chakra Savadhithana, chakra sacro, centro sacro	Flor de loto de seis pétalos	En la parte superior del hueso sacro, aproximadamente en el límite del vello púbico, se abre hacia delante.
3 ^{er} Chakra	Chakra Manipura, chakra del plexo solar, centro umbilical (chakra del bazo) (chakra del estómago) (chakra del hígado)	Flor de loto de diez pétalos	Dos dedos por encima del ombligo



Chakra	Metal	Principio fundamental	Función sensorial	Color
1^{er} Chakra	Plomo	Voluntad física hacia el ser	Olfato	Rojo fuego
2^o Chakra	Estaño	Propagación creadora del ser	Gusto	Naranja
3^{er} Chakra	Hierro, oro	Configuración del ser	Vista	Amarillo a oro

<i>Chakra</i>	<i>Correspondencia astrológica</i>	<i>Piedra preciosa correspondiente</i>	<i>Elemento</i>	<i>Ac esencial</i>
<i>1er Chakra</i>	<i>Aries/Marte, Tauro, Escorpio/Plutón, Capricornio/Saturno, (en el Ayurveda: Sol)</i>	<i>Ágata, jaspe sanguíneo, granate, coral rojo, rubí</i>	<i>Tierra</i>	<i>Canela, ajo, sandaló</i>
<i>2º Chakra</i>	<i>Cáncer/Luna, Libra/Venus, Escorpio/Plutón</i>	<i>Cornalina, piedra lunar</i>	<i>Agua</i>	<i>Jazmín, neroli, azahar</i>
<i>3er Chakra</i>	<i>Leo/Sol, Sagitario/Júpiter, Virgo/Mercurio, Marte</i>	<i>Ojo de tigre, ámbar, topacio (dorado), citrino</i>	<i>Fuego</i>	<i>Limon, toronja y junipero</i>



<i>Chakra</i>	Forma musical	Vocal	Sonido
<i>1er Chakra</i>	Música de marcado ritmo (músicaailable)	«u»	Do
<i>2º Chakra</i>	Música ligera (bailes populares, música de entretenimiento)	«o» cerrada	Re
<i>3er Chakra</i>	Ritmos ardorosos, música orquestal armoniosa	«o» abierta	Mi

Chakra	Nombre/Denominación	Símbolo	Posición
4° Chakra	Chakra Anahata, chakra cordial o del corazón, centro del corazón.	Flor de loto de doce pétalos	En el centro del pecho (esternón), se abre hacia adelante
5° Chakra	Chakra Vishuddha, chakra del cuello, chakra de la garganta, centro de comunicación	Flor de loto de dieciseis pétalos	Entre la nuez y la laringe, en la parte anterior del cuello, se abre hacia adelante
6° Chakra	Chakra Ajna, chakra frontal, tercer ojo, ojo de la sabiduría, ojo interior (chakra de las órdenes)	Flor de loto de noventa y seis pétalos (2 x 48 pétalos)	Un dedo por encima de la base de la nariz, en el centro de la frente, aproximadamente dos dedos detrás de la frente, se abre hacia adelante
7° Chakra	Chakra Sahasrara, chakra coronal, centro de la coronilla, flor de loto de los mil pétalos	Flor de loto de mil pétalos	En el centro, sobre la cabeza, se abre hacia abajo.

The background of the table is a stylized, artistic representation of a human head in profile, facing right. The head is composed of various geometric shapes and colors, primarily in shades of purple, pink, and orange. Overlaid on the head are several concentric, glowing circles representing chakras. The overall aesthetic is spiritual and energetic.

Chakra	Metal	Principio fundamental	Función sensorial	Color
4° Chakra	Cobre, oro	Entrega al ser	Tacto	Verde, rosa, oro
5° Chakra	Mercurio	Resonancia con el ser	Oído	Azul claro
6° Chakra	Plata	Conocimiento del ser	Todos los sentidos, también en forma de percepción extrasensorial	Añil, también amarillo y violeta
7° Chakra	Platino	Ser puro		Violeta, blanco, oro



<i>Chakra</i>	<i>Correspondencia astrológica</i>	<i>Piedra preciosa correspondiente</i>	<i>Elemento</i>
4° Chakra	Leo/Sol, Libra/Venus, Saturno	Kunzita, esmeralda, jade (verde), cuarzo rosa, turmalina (rosa- roja)	Aire
5° Chakra	Géminis/Mercurio, Marte, Tauro/Venus, Acuario/Urano	Aguamarina, turquesa, calcedonia	Eter (akash a)
6° Chakra	Mercurio, Sagitario/Júpiter, Acuario/Urano, Piscis/Neptuno	Lapislázuli, zafiro, añil, zodalita	
7° Chakra	Capricornio/Saturno, Piscis/Neptuno	Amatista, cristal de roca	

<i>Chakra</i>	<i>Av. esencial</i>	Forma musical	Vocal	Sonido
4° Chakra	Rosa, clavel y lirio	Música clásica, música Nueva Era, música sacra	«a»	Fa
5° Chakra	Camomila azul, gardenias y de ylang ylang	Música y cantos tonales, danzas sagradas y meditativas, música Nueva Era	«e»	Sol
6° Chakra	Alcanfor guisante dulce y heliotropo	Música clásica (Oriental y occidental), sonidos cósmicos, música Nueva Era	«i»	La
7° Chakra	Violetas, lavanda, flor de loto, elemí	Silencio	«m»	Si

FUNCIONES DE LOS CHAKRAS DE ACUERDO AL HOLOGRAMA

- Estas funciones varían algo de cómo están descritas en la energía universal:
- **CHAKRA BASE**: Rige la energía vital. Riñón. Voluntad de vivir. A nivel endocrino son las corticoadrenales (suprarrenales).
- **CHAKRA SACRO**: Rige el aparato reproductor. A nivel endocrino corresponde a los testículos y los ovarios.
- **CHAKRA DEL PLEXO SOLAR**: Actúa sobre las vísceras abdominales digestivas de tipo nervioso.

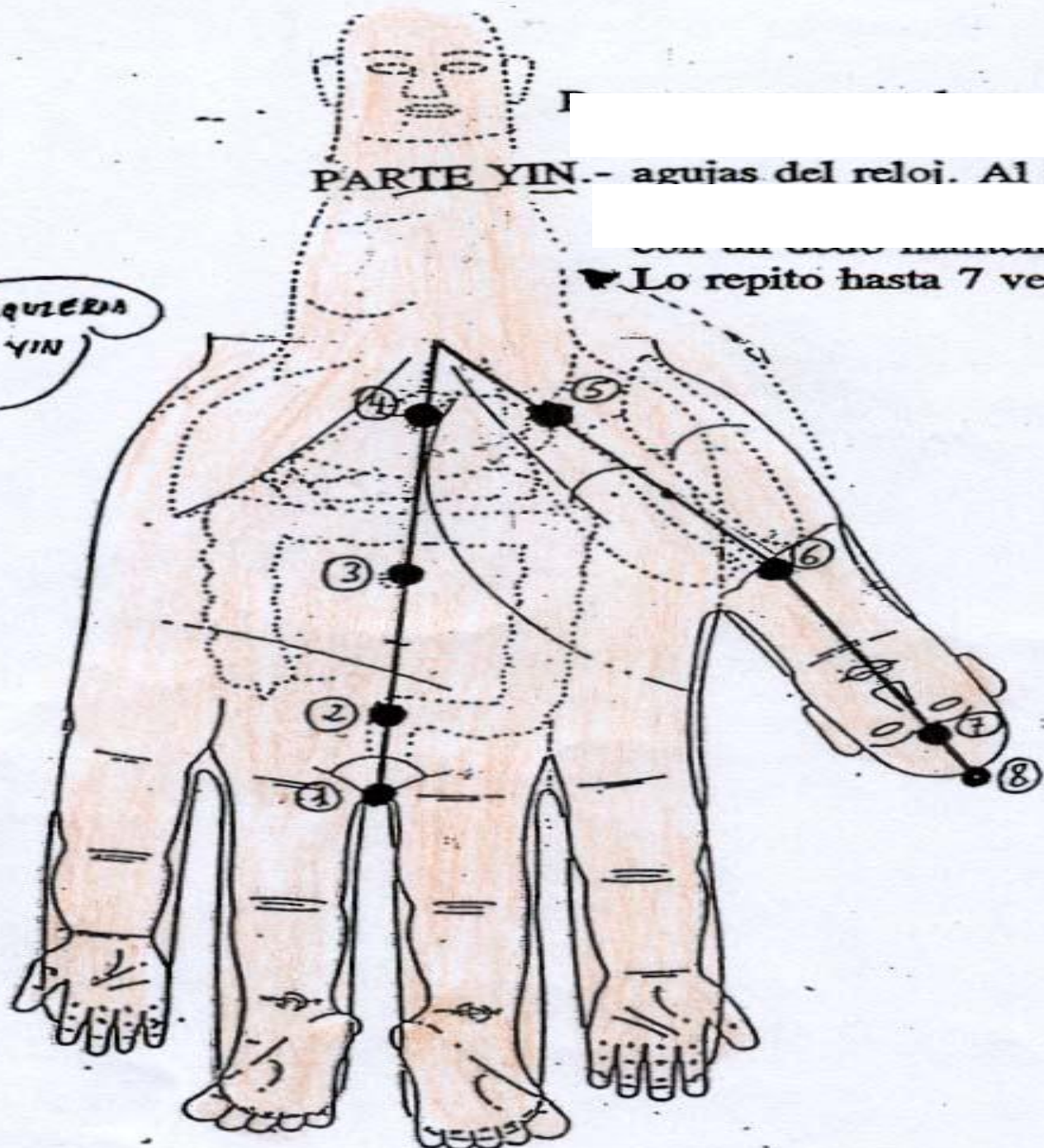
FUNCIONES DE LOS CHAKRAS **DE ACUERDO AL HOLOGRAMA**

- **ABDOMINAL:** Rige el aparato digestivo: problemas orgánicos del estómago, duodeno, hígado, páncreas, intestino, bazo. También se utiliza en la Diabetes Mellitus.
- **CHAKRA CARDIACO:** Rige el corazón y la circulación sanguínea. Arritmia. Trastornos del Timo.
- **CHAKRA LARINGEO:** Rige los pulmones, bronquios, nariz y vía respiratoria. También rige la piel.
- **CHAKRA FRONTAL:** Rige el Sistema Nervioso Central (SNC): zonas central y derecha del cerebro y el ojo derecho. Corresponde a la glándula hipófisis que rige el sistema endocrino. Se ocupa de la parte más instintiva.
- **CHAKRA DE LA CORONA:** Rige el SNC: corteza cerebral, zona izquierda del cerebro y el ojo izquierdo. Corresponde a la glándula pineal y se ocupa de los aspectos más espirituales.

PARTE YIN.- agujas del reloj. Al m

Lo repito hasta 7 veces

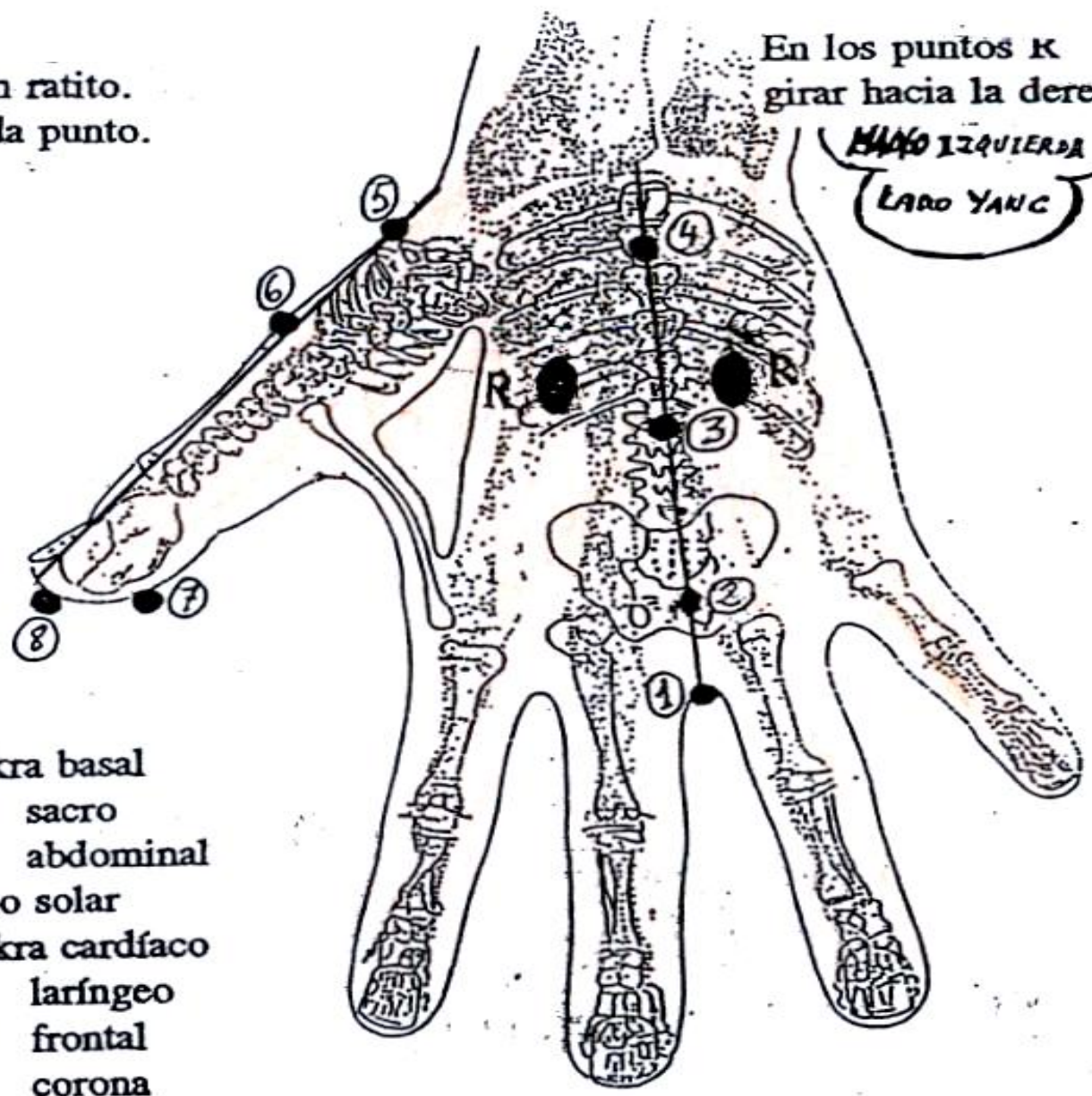
MANO IZQUIERDA
LADO YIN



éndolo un ratito.
ces en cada punto.

En los puntos K
girar hacia la derecha

MANO IZQUIERDA
LADO YANG



1. Chakra basal
2. " sacro
3. " abdominal
4. Plexo solar
5. Chakra cardíaco
6. " laríngeo
7. " frontal
8. " corona