

CHAKRAS DEL CUERPO COLORES PIEDRAS PATOLOGIAS

Yoga para activar los colores de tus chakras. Aprende cómo alinear los siete chakras del cuerpo humano. Vive una vida más consciente y dichosa despertando los chakras de tu cuerpo y tu energía Kundalini. Practica Kundalini Yoga y conoce técnicas para activar, equilibrar y alinear cada uno de tus chakras. Según la tradición hinduista, en el ser humano existen unos canales de energía semejantes a los nervios del cuerpo físico. Era ya conocida por los antiguos la existencia de un cuerpo energético o sutil, compuesto por tres canales y siete centros psíquicos o chakras. Toda la energía que absorbemos y asimilamos, a través de la alimentación y la respiración, entre otros medios, tiene como fin circular por estos canales o Nadis. La Respiración Yoga o Pranayama, limpia y purifica los Nadis dejando que la energía circule libremente abriendo de manera armoniosa estos centros energéticos. En cada uno de los siete chakras se manifiestan varias cualidades espirituales. La energía Kundalini, se encuentra dormida en la base de la espina dorsal, cuando despierta, asciende por la columna eliminando las obstrucciones de los chakras y liberándonos de nuestros problemas físicos, emocionales y mentales, dándonos un equilibrio con nosotros mismos y armonizándonos con

nuestro entorno.

Cuando los Nadis están llenos de impurezas, la respiración no entra en el Sushumna. Como el cerebro y la conciencia no son alimentados con la energía de la verdad (Sattwa), que procede del canal central, toman su soporte energético de los canales laterales (el canal izquierdo Ida Nadi), y el canal derecho (Pingala Nadi), y desde ellos establecen su concepto del mundo, de sí mismo y de todos los datos que les aportan los sentidos. En el plano fisiológico se corresponden con el sistema nervioso simpático, constituido por dos cadenas continuas y simétricas situadas a lo largo de la espina dorsal.

Sin embargo, la energía de estos canales tiene la particularidad de producir distorsiones en la elaboración del significado: El canal izquierdo tiende a absorber la energía de la conciencia. Contiene las memorias, los condicionamientos del pasado, y genera un sentimiento de pasado. Es el que nos proporciona la energía para desear (Tamas) y es responsable de nuestro aspecto emocional. El canal derecho tampoco transporta la energía de la conciencia, sino que la refleja. Contiene las expectativas, las imágenes ideales, proyectos y deseos de acción para el futuro. Es el que nos proporciona la energía para la acción (Rajas).

Las imágenes de posturas de Yoga se pueden ampliar. Nuestra personalidad vendrá configurada por la

estructura energética que tengamos. En líneas generales se puede decir que en aquellos en los que predomine la energía del canal izquierdo (energía Tamas), serán más bien introvertidos, emocionales y con una cierta tendencia a vivir en el pasado. Por el contrario, en los que predomine la energía del canal derecho (energía Rajas), serán personas extrovertidas, orientados al futuro, amantes de experimentar sensaciones y de gozar de los sentidos. Tamas es más intuitivo, mientras que Rajas es más racional.

Aunque en cada uno de nosotros hay un predominio de estas dos energías, generalmente estamos oscilando entre ambas: a veces nos encontramos decaídos y pesimistas (Tamas) y otras, excitados o eufóricos (Rajas). En los extremos patológicos, el desequilibrio del canal izquierdo produce estados melancólicos y depresivos, sumergiéndonos en el mundo del subconsciente. El desequilibrio del canal derecho origina una hipertrofia del ego, deseo de dominar a los demás y excitación maníaca. Tamas, Rajas y Sattva Las Tres Gunas.

Vemos pues, que el ser humano no está conectado con el plano de lo real (Sattva), ya que la energía que llega hasta la consciencia está distorsionada, ya sea por la influencia de Tamas o la de Rajas. Pero ¿Cómo lograr esta conexión? Muchos han sido los caminos espirituales o de crecimiento personal que han ido apareciendo a lo largo de la historia: Yoga, ascetismo, Zen ... A pesar de haber muchos caminos son muy pocos los que lo

consiguen, pues la conexión sólo puede producirse al final, cuando todo el sistema sutil está limpio de obstrucciones y siempre por la gracia de un Maestro o Gurú adecuado. En este punto, la conexión producirá la iluminación instantánea. Estos tres canales sutiles, reciben en lengua sánscrita el nombre de: Ida Nadi, Pingala Nadi y Shushumna Nadi (Nadi, en sánscrito significa río o canal).

IDA NADI: Según la tradición yoga, la respiración de la fosa nasal izquierda es fría, denominándose al canal por el que transcurre Ida Nadi, el canal de la Luna. Nos da el poder de las emociones en su estado puro, proporcionando las cualidades de gozo profundo, amor puro, compasión y habilidades artísticas. Este lado es el más femenino de hombres y mujeres. Los problemas típicos del lado izquierdo son el apego emocional, la depresión, la baja autoestima, el sentimiento de culpa o el letargo.

PINGALA NADI: La tradición yoga afirma que la respiración por la fosa derecha es caliente y denomina a este canal como Pingala Nadi, el canal del Sol. Da poder a nuestra mente racional, que nos permite aprender y obtener la fuerza necesaria para superar los problemas mediante el esfuerzo. Es el lado más masculino de los hombres y mujeres. Los problemas típicos del lado derecho son el comportamiento egoísta o violento, la arrogancia y el orgullo.

Estos dos conductos nerviosos sutiles corresponden en el

cuerpo a la situación de los ganglios simpáticos, que van describiendo una espiral en torno al Sushumna. Ambos Nadis parten de las fosas nasales para que el organismo reciba alternativamente energía caliente y refrigerante. El aliento fluye alternativamente, una hora por cada fosa. Mientras el aliento fluye a través de Ida y Pingala, el hombre se halla plenamente ocupado en sus actividades mundanas. Cuando Sushumna opera, el hombre muere para el mundo y entra en Samadhi. La luna es de naturaleza Tamásica y el sol de naturaleza Rajásica. El veneno es solar, el néctar lunar. Ida y Pingala indican tiempo. Sushumna es el disipador del tiempo. Los nadis son tubos contruidos con materia astral y son conductores de las corrientes pránicas, los cuales pueden ser vistos, solamente, con los ojos astrales.

SUSHUMNA NADI: Situado en la medula espinal, en el interior de la columna vertebral, el Shushumna Nadi, el canal central, es el equilibrio de los otros dos canales. Sushumna es el Nadi a través del cual el Yogui busca canalizar toda su energía a través de las asanas, el Pranayama, la meditación y otras técnicas para alcanzar el centro superior de la cabeza, Sahasrara Chakra. La práctica diaria de Yoga nos lleva a un enfriamiento del canal del Sol y a un calentamiento del canal lunar, consiguiendo así un estado de equilibrio en el que la atención deja de pasar de un canal al otro, de la tristeza a la euforia, de la hiperactividad al letargo, y permanece siempre en el centro.

Retiros de Yoga en Pirineos

LOS SIETE CHAKRAS DEL CUERPO Y SUS COLORES

Kundalini es una energía cósmica latente en el cuerpo de todo ser humano. La fuerza vital del cuerpo humano se concentra en los centros denominados chakras. Un chacra es un centro de energía, que normalmente no puede ser percibida, pero dirige el perfecto funcionamiento de las partes del cuerpo físico que están bajo su control. La meta del yoga , es excitar la dormida Kundalini para que ascienda, activando y energizando los Chakras. Es muy importante para nuestro bienestar un correcto entendimiento de lo que afecta a cada chacra, ya que cada acción o pensamiento influye en la sensibilidad y funcionamiento de estos centros.

Es necesaria una preparación muy elevada, la superación de toda imperfección, egoísmo y sobre todo, la sabia guía y orientación de un verdadero Gurú. Inmediatamente después del despertar de Kundalini, los chakras se activan y comienza el lento proceso de limpieza de toda la energía negativa acumulada durante años de actividades autodestructivas, como la obscenidad, la violencia, la drogadicción, el alcoholismo, la ira o el fanatismo de cualquier tipo. En contrapartida, para la persona pura, los beneficios son inmediatos; las pequeñas ansiedades se reducen y el gozo y la objetividad comienzan a manifestarse.

PRANA Y APANA: Prana y Apana son sinónimos de HA - THA o

YIN - YANG. Son dos corrientes vitales existentes en el cuerpo vital. Prana es HA (corriente positiva), provocando el primer instinto o impulso natural en el ser humano: "vivir"; Apana es THA (corriente negativa), siendo el segundo impulso primario, el "sexual" que le lleva a reproducirse y mantener la vida. Ambas fuerzas se hallan latentes en todo el universo.

El desequilibrio entre estas dos fuerzas es la causa general de casi todas las enfermedades, porque al estar interrelacionado con el cuerpo físico, éste no recibe la energía necesaria y comienza a desequilibrarse, desvitalizarse y enfermar. Prana fluye hacia arriba y Apana hacia abajo. Mediante el Pranayama, Apana se lleva hasta los centros superiores del ser humano, situados en lo alto de la cabeza. Esta energía puede ser detenida cuando uno retiene su respiración (kumbhaka, bandhas), llegando a controlar el impulso sexual. Al tiempo, Prana desciende y se unen ambas energías en el chakra Muladhara, llegando a activar o despertar el poder serpentino o energía kundalini.

SHAT CHAKRAS: Los Shat Chakras son centros de energía espiritual. Ellos están situados en el cuerpo astral, pero tienen correspondencia con los centros del cuerpo físico. Estos centros son difíciles de ver a simple vista. Sólo el clarividente puede verlos con sus ojos astrales. Existen siete chakras importantes: Muladhara con 4 pétalos y situado en el ano; el Swadhisthana con 6 pétalos y localizado en los órganos genitales; el

Manipura con 10 pétalos y ubicado en el ombligo; el Anahata con 12 pétalos en el corazón; el Vishuddha con 16 pétalos situado en la garganta y el Ajna con 2 pétalos situados en el espacio comprendido entre las dos cejas. El séptimo chakra es conocido con el nombre de Sahasrara, con mil pétalos y ubicado en la cabeza.

Correspondencia de los chakras con los plexos:

Plexo Sacro corresponde con el Muladhara

Plexo Prostático con el Swadhisthana

Plexo Solar con el Manipura

Plexo Cardíaco con el Anahata

Plexo Laríngeo con el Vishuddha

Plexo Cavernoso con el Ajna

Hipotalamo con el Sahasrara

Los Chakras, son los centros de absorción e irradiación del cuerpo vital o doble eterico. Los Chakras principales son siete, que se corresponden con plexos nerviosos del sistema autónomo y su función básica es captar, absorber y canalizar el Prana contenidos en las energías latentes en el espacio, así como las telúricas y etericas del Planeta. La forma de los Chakras es circular, y su función es giratoria, dependiendo su velocidad de su desarrollo y forman un vértice cuyo tamaño varía según la evolución del Ser Psíquico, generalmente tienen entre los 5 a 20 centímetros de diámetro. Cuando se abren, nos dan cualidades como la diplomacia, la compasión, la sabiduría y la creatividad. Siguiendo un orden ascendente, los siete chakras son:

energía

LOS CHAKRAS MULADHARA CHAKRA: Chakra kundalíneo,

primordial latente en el ser humano. Su tonalidad cromática es rojo anaranjado fuerte y contiene cuatro rayos o pétalos. En los seres muy brutos añade a su color el púrpura oscuro. Este primer chakra está situado debajo del hueso sacro, en el cual reside la Kundalini. Su aspecto principal es la inocencia, que es la cualidad que nos permite experimentar el gozo puro, sin las limitaciones de los prejuicios y los condicionamientos. La inocencia nos da dignidad, equilibrio y un fuerte sentido de lo correcto; una sabiduría intuitiva que está siempre presente en los niños, pero que poco a poco perdemos inmersos en el mundo. Esta cualidad existe en todos nosotros, y sólo está esperando el despertar de la Kundalini para manifestarse en toda su belleza y pureza. Este chakra no debe desarrollarse antes de haber superado todas las imperfecciones.



LOS CHAKRAS SWADISTHANA CHAKRA: Este chakra está situado a la altura y lado del bazo, y es uno de los más importantes del cuerpo vital. Su tonalidad cromática es

rosada, mas o menos intensa y radiante, según su desarrollo, aunque muy resplandeciente por su gran fuerza magnética, necesaria para atraer e incorporar las energías de la atmósfera, las cuales distribuye en diversas partes del cuerpo físico, así como vitalizar el cuerpo astral. Según la tradición, este chakra consta de seis rayos o pétalos. Es el chakra el de la creatividad, el conocimiento y la atención puras. El que nos conecta con la fuente interna de inspiración y nos permite apreciar la belleza que nos rodea.

El conocimiento puro que este chakra nos otorga no es mental, sino que es una percepción directa y absoluta de la realidad. En este centro se encuentra nuestra capacidad de concentración y de atención. En el plano físico, cuida de la parte inferior del hígado, de los riñones y de la parte baja del abdomen. La función principal del Swadhishtana Chakra es absorber las energías contenidas en el medio ambiente, tales como los rayos proyectados por el sol, los rayos cósmicos, electricidad atmosférica, magnetismo, etc., así como las emanaciones telúricas del planeta. Estas energías contienen prana y el chakra Swadhishtana extrae esa energía distribuyéndola por los diversos chakras y órganos, lo que contribuye a fortalecerlos y activarlos. En una persona de salud vigorosa, su bazo trabaja más activamente, por la influencia de este chakra, por lo que mantiene una cantidad de prana mayor de la que necesita, irradiando a través de los poros de la piel el

sobrante, formando lo que se conoce como el aura de la salud, que son emanaciones del cuerpo vital, que desempeñan el fin de proteger a las personas de la invasión de gérmenes patógenos productores de enfermedades. Un mayor desenvolvimiento de este chakra permite recordar mejor las vivencias del cuerpo astral, en la denominada cuarta dimensión.



LOS CHAKRAS MANIPURA CHAKRA: El chakra Manipura esta situado a la altura del ombligo. Su tonalidad cromatica es una mezcla de rojo en diversos matices, con mucho verde, matiz que recibe del chakra Swadhishtana. Esta constituido por diez rayos, divisiones o pétalos. El tercer chakra es el que nos da la cualidad de la generosidad y el sentido completo de satisfacción y felicidad. Cuando la Kundalini ilumina este chakra, proporciona rectitud y un sentido interno de moralidad, dándonos el equilibrio en las diferentes. facetas de nuestra vida.

Tiene relación con el plexo solar, vitalizando la región de los intestinos, estomago, hígado, páncreas, riñones, etc., por lo que tiene una gran influencia sobre el

metabolismo y la asimilación de los alimentos ingeridos. Cuando este chakra esta bien desarrollado, ejerce fuerte influencia sobre los centros psíquicos y emocional, que hace a la persona mas sensible a toda clase de influencias externas.

Rodeando al segundo y al tercer chakras, se encuentra el Vacío, que establece el principio del Guru en nosotros. En muchas tradiciones espirituales se le denomina el "océano de la ilusión" que sólo se puede cruzar con la ayuda de un guía espiritual.



LOS CHAKRAS ANAHATA CHAKRA: El cuarto chakra, el chakra del corazón, es el lugar donde reside el espíritu, nuestro verdadero ser. Desde el corazón se manifiestan el amor y la compasión, y este chakra nos proporciona el sentido de la responsabilidad. En su parte central, a la altura del esternón, se manifiesta como completa seguridad y confianza en uno mismo. Todos nuestros miedos y temores se disipan cuando la Kundalini atraviesa el chakra del corazón.

Su tonalidad cromática es dorada y resplandeciente,

conteniendo doce rayos o pétalos. Recibe el rayo amarillo del chakra manipura, que da fuerza al corazón, continuando por el chakra laríngeo hasta alcanzar el coronario o Sahasrara chakra. El rayo amarillo viene del chakra Manipura, al alcanzar el Anahata, interpenetra la sangre que va a irrigar el cerebro, vitalizando las células cerebrales, así como todo el cuerpo.



LOS CHAKRAS VISHUDDHA CHAKRA: Este chakra con dieciséis rayos o pétalos tiene como función principal la de proporcionar energía a las cuerdas vocales de la laringe, la garganta y oídos. También influye en el funcionamiento de las glándulas que se hallan en su área, como la tiroides, paratiroides y el timo. Su tonalidad cromática es azul, hacia plateado, con influencia de lila, por el rayo azul y violeta que recibe del chakra Manipura. Y esa tonalidad azul es energía de salud, necesaria para mantener las cuerdas vocales en normal funcionamiento.

Cuando este chakra es muy activo, vigoriza las cuerdas vocales, al punto de proporcionar una voz potente, como

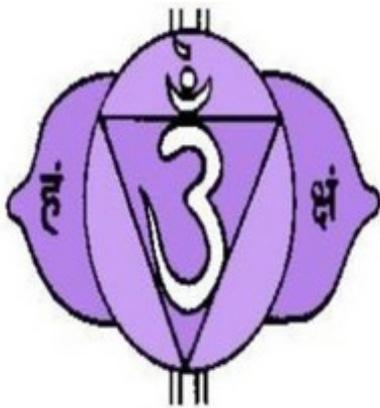
en el caso de los barítonos, tenores, sopranos y oradores. Y cuando este chakra está bien desarrollado en una persona, le facilita la audición psíquica, conocida como clariaudencia (mediunidad aditiva); o sea que la persona puede oír voces de seres del astral y percibir los reinos de seres elementales.

El quinto chakra es el de la diplomacia. Este chakra aporta la energía que se necesita para comunicarnos con los demás. Su buen estado repercute en que las relaciones sean correctas y en que podamos expresar las percepciones del corazón. Este chakra se obstruye con los sentimientos de culpa y cuando culpabilizamos a otros con nuestra arrogancia, es decir, cuando se falta a la dignidad propia o ajena.



LOS CHAKRAS AJNA CHAKRA: El chakra Ajna está situado en el entrecejo o base de la frente. Su tonalidad cromática es predominantemente rosada, con influencia del amarillo que recibe del chakra manipura y del azul púrpura de Vishuddha, que le atraviesa para alcanzar el Sahasrara chakra. Contiene noventa y seis pétalos.

El sexto chakra se encarga del perdón y la compasión, y permite trascender de la conciencia mental pensante a la conciencia espiritual sin pensamiento (en sánscrito Nirvichara). El mejor exponente del perdón es Jesús. Sus últimas palabras, "perdónales porque no saben lo que hacen", son el mejor ejemplo de perdón. Cuando este chakra se abre, entendemos el verdadero significado del perdón, al igual que nos hacemos conscientes del mal que nos hace el odio y el rencor. Estos últimos son incompatibles con la paz y el amor a los que un ser humano aspira desde el interior noble de su espíritu. El despertar de Ajna chakra permite a la persona percibir visiones de objetos, lugares y gente más allá de su vista física, así como los seres elementales invisibles. Y una vez desarrollado permite a la vista psíquica manifestarse, con lo que despierta la clarividencia.



LOS CHAKRAS SAHASRARA CHAKRA: Sahasrara es el chakra más grande, de mayor potencia e irradiación del doble etérico del ser humano. Cuando se activa, el chakra

Sahasrara es el más resplandeciente de todos, con sus novecientos sesenta pétalos o rayos, situados en la parte alta de la cabeza.

En la filosofía hindú, se denomina a Sahasrara como “loto de los mil pétalos”. Además de esto, posee o refleja una porción central de menor actividad, con doce ondulaciones propias. No tiene una tonalidad cromática definida; pues, así como la región central refleja un blanco resplandeciente, inundado de dorado, los novecientos sesenta pétalos producen tonalidades múltiples y radiantes. Este chakra es el factor de unión entre el cerebro psíquico o mente humana y el cerebro físicoorgánico. Y es a través de estos dos instrumentos (cerebros psíquico y físico, ligados por el cuerpo etérico) que la Mente Espiritual o Ego Superior puede manifestarse en el plano físico. El chakra Sahasrara facilita, de este modo, la unión del mundo espiritual superior con el mundo material.

El séptimo centro integra los seis anteriores con todas sus cualidades y aspectos. Representa el último escalón en la evolución de la conciencia humana. La humanidad en su globalidad se encuentra ante la posibilidad de despertar este chakra que hasta ahora era desconocido.

El Sahasrara nos da la percepción directa de la realidad, conseguida mediante la realización, a través del despertar espontáneo de la Kundalini.



¿COMO ACTIVAR LOS CHAKRAS?: A través de las prácticas del Kundalini Yoga, tales como: Asanas o posturas, respiraciones o pranayamas, mantras, relajación, kirtan, meditación e, incluso, la alimentación, entre otros aspectos, se logra el desarrollo equilibrado de estos centros de energía o chakras, aunque para su desarrollo total se precisa más de una encarnación. Es contraproducente y hasta peligroso dedicarse a desarrollar los chakras sin la guía de un Gurú, ya que la persona no capacitada puede causarse serios perjuicios. En especial, es de importancia recalcar el gran peligro de desarrollar, entre todos ellos, el chakra Kundalini Muladhara o fundamental, ya que para ello se requiere una pureza en determinados aspectos morales, que rara son las personas que la han alcanzado en la situación en que se halla actualmente nuestra humanidad.

COMO DESPERTAR LOS CHAKRAS: Las místicas energías del

Yin y el Yang se manifiestan en todo el universo como una fuerza vibracional con ritmo y polaridad. Para que la vida suceda, para poder existir, todo ha de tener un polo opuesto. Los extremos opuestos o polos, sólo existen por el otro; si desaparece una polaridad, tampoco existe la otra. Esta es una ley universal y como regla fundamental puede aplicarse a todo. Por ejemplo, no puede haber noche si no hay día; sólo podemos espirar si también inspiramos; si dejamos uno de ellos, también se nos priva de lo otro; lo interior condiciona lo exterior; el día condiciona la noche; la luz condiciona la sombra; el nacimiento, la muerte; la mujer, el hombre; siendo siempre ambas polaridades mutuamente complementarias. Cada polo necesita fundirse con un opuesto. Chakras, cuerpo etéreo, cuerpo astral, aura, kundalini. Lado Luminoso y Lado Oscuro.

El Maestro Invoca al Reino Elemental. La Magia se despliega, El Maestro - Luz invoca atrayendo al opuesto, lo oculto seducido aparece realizando el mayor acto de confianza para el LADO OSCURO... (el Mundo de lo Invisible), esta confianza es VOLVERSE VISIBLE... desconectar el "dispositivo encubridor."

El Femenino Interno ES la personificación del "lado oscuro" del símbolo del Yin y el Yang. El Maestro - Luz se funde con la Diosa - Oscuridad. Se despejan los bloqueos en los chakras. Sus respectivos chakras se armonizan y equilibran. La Voz del Sat Gurú sugiere al Maestro: Fúndete con ella. Déjala fluir a través de ti.

No interpretes, no pienses, ten fe en la corriente de la vida.

El Maestro habla de Amor a la Oscuridad: Fúndete en la Luz de mi Arco Iris. Fluye por siempre conmigo en el Corazón del Río de las formas creadas. Fundidos en ardiente abrazo, se aman recreando el incesante juego de los Tantras, llevando la liberación a los Elementos: Tierra, Agua, Aire, Fuego. Sublimados en el ÉTER. GU 'Oscuridad' y RU 'Luz' el amor de ambos surge en la cavidad del corazón. Encarnado dentro del cuerpo, vive un No-Nacido Eterno: El Principio del Gurú.

CHAKRAS EL PRIMER CHAKRA

NOMBRE: Muladhara.

YOGA: HATHA YOGA. Desarrollo de la conciencia a través de la purificación y estimulación de la base corporal mediante determinados ejercicios y posturas físicas unidos a ejercicios respiratorios.

YOGA: KUNDALINI YOGA. Despertar de la denominada energía de la serpiente, que discurre desde el hueso coxal paralelamente a la columna vertebral y que, en su ascenso, activa y vivifica todos los demás chakras. Para ello existen diferentes ejercicios físicos y espirituales.

MANTRA: Lam.

COLOR: Un primer chakra activo luce con color rojo

fuego.

ELEMENTO: Tierra.

TATTWA: Prithivi.

DEIDAD: Kitichi.

NOMBRE DE LOS ESPÍRITUS ELEMENTALES: Gnomos (o Enanos).

SENTIDO: Olfato.

SÍMBOLO: Loto de cuatro pétalos.

PRINCIPIO: Voluntad corporal para el ser (como polo opuesto a la voluntad espiritual de ser en el séptimo chakra).

CORRESPONDENCIAS FISICAS: Todo lo sólido, como columna vertebral, huesos, dientes y uñas; ano, recto, intestino grueso, próstata, sangre y estructura celular.

GLÁNDULAS: Glándulas suprarrenales.

CORRESPONDENCIAS ASTROLOGICAS DEL PRIMER CHAKRA

ARIES/MARTE: Reinicio, energía vital original, fuerza para imponerse, agresividad.

TAURO: Vinculación con la tierra, perduración, posesión, goce sensorial.

ESCORPIO/PLUTÓN: Vínculo inconsciente, fuerza sexual, transformación y renovación.

CAPRICORNIO/SATURNO: Estructura, resistencia.

En el Ayurveda también se asigna al chakra radical el Sol, como dador original de la vida.

AROMATERAPIA PARA ACTIVAR EL PRIMER CHAKRA

CEDRO: El aroma áspero del aceite de cedro te une con las fuerzas terráqueas y las esencias de la naturaleza.

Ayuda a hacer acopio de energía, transmite tranquilidad y la sensación de seguridad en el seno de la madre Tierra.

CLAVO: El olor de clavo de especia ayuda a disolver las

energías estancadas en el chakra radical. Favorece la disposición para liberar estructuras que constriñen, surgidas de la necesidad de delimitación y seguridad, y a estar abierto para nuevas y frescas energías. De esta forma, aporta transformación y renovación si dejas que entre en ti el mensaje de sus vibraciones.

GEMOTERAPIA PARA ACTIVAR EL PRIMER CHAKRA

ÁGATA: La ágata proporciona seriedad, resistencia y equilibrio. Ayuda a disolver emociones negativas y protege al ser interior. Despierta la valoración del propio cuerpo y actúa de forma constructiva sobre los órganos de la reproducción. Los discos de ágata con una inclusión cristalina introducen en ti una vida creciente (ya sea un niño físico o espiritual), seguridad y protección. Proporcionan confianza y facilita los

partos.

HEMATITES: La hematites da resistencia y fuerza, tiene un efecto potenciador y edificante sobre el cuerpo y moviliza fuerzas ocultas. Por lo tanto, ayuda en estados de debilidad y supone un apoyo para la sanación después de una enfermedad. Además, favorece una formación sana de sangre y células.

JASPE SANGUINEO: El jaspe sanguíneo, de colores verde y rojo, te une con la fuerza elemental y el amor paciente de la «madre Tierra». Te enseña el carácter no utilitario y la modestia, fortalece la sangre, aporta vitalidad y estabilidad, resistencia y paciencia.

Purifica y transforma el cuerpo físico, y transmite el

sentimiento de seguridad en el ciclo natural de la vida, del que pueden crearse energía y reposo.

GRANATE: El granate aporta energía activa, intensidad de la voluntad, autoconfianza y éxito. Abre la vista para lo oculto hasta llegar a la clarividencia. Estimula la sexualidad y contribuye a modificarla en una fuerza transformadora y constructiva. A nivel corporal, colabora en las enfermedades de los órganos sexuales y estimula la circulación sanguínea.

CORAL ROJO: El coral rojo proporciona energía vital fluida y fuerza. Tiene un efecto estimulante y vivificador y favorece la hematopoyesis. Da estabilidad, y al mismo tiempo favorece la flexibilidad, de forma que puedes tener seguridad en ti mismo mientras simultáneamente sigues el curso de la vida.

RUBÍ: El rubí transmite una energía vivificadora, cálida y creativa que lleva a la clarificación y la transformación. Establece un vínculo armónico entre el amor corporal y espiritual, entre la sexualidad y la espiritualidad, a través de lo cual se abren nuevas formas vivenciales.

CHAKRAS EL SEGUNDO CHAKRA

NOMBRE: Swadhisthana.

YOGA: TANTRA YOGA. En el tantra toda la naturaleza se considera como un juego de las fuerzas femeninas y masculinas, de Shakti y Shiva, que en una perpetua danza creativa generan el mundo de las apariencias o fenómenos. Mediante la apertura de todos los sentidos,

mediante el «si» completo a la vida, y mediante la
sutilización y elevación de la vivencia sexual, en el
tantra se aspira a una unión con esta «sexualidad
cósmica».

MANTRA: Vam.

COLOR: Naranja.

ELEMENTO: Agua.

TATTWA: Apas.

DEIDAD: Varuna.

NOMBRE DE LOS ESPÍRITUS ELEMENTALES: Ninfas (u Ondinas).

SENTIDO: Gusto.

SÍMBOLO: Loto de seis pétalos.

PRINCIPIO: Propagación creativa del ser.

CORRESPONDENCIAS FISICAS: Cavidad pélvica, órganos
reproductores, riñones, vejiga; todos los humores; como:
sangre, linfa, jugos digestivos, esperma.

GLÁNDULAS: Órganos sexuales: ovarios, próstata,
testículos. La función de los órganos sexuales es la
formación de las características sexuales masculinas y
femeninas y la regulación del ciclo femenino.

CORRESPONDENCIAS ASTROLOGICAS DEL SEGUNDO CHAKRA:

CÁNCER/LUNA: Riqueza de sentimientos, sensibilidad,
fertilidad.

LIBRA/VENUS: Dedicación al tú, relaciones de pareja,
sensorialidad, sensibilidad artística.

ESCORPIO/PLUTON: Ambición sensorial, transformación de
la personalidad mediante la superación del yo en la

unión sexual.

NOTA: Existen escritos en lo que se indica el chakra del bazo como segundo chakra. Sin embargo, tal chakra es un importante centro secundario que coincide en su funcionamiento con el tercer chakra. Esta desviación del sistema original tiene su inicio en la negación de la sexualidad en algunas escuelas esotéricas. Con posterioridad se produjo a veces una mezcla de los sistemas, de tal forma que hoy el ámbito de la sexualidad con frecuencia es asignado unas veces al chakra del bazo y otras al centro radical

AROMATERAPIA PARA ACTIVAR EL SEGUNDO CHAKRA

YLANG-YLANG: Este refinado aceite que se extrae de las flores del árbol ylang-ylang es uno de los afrodisiacos más conocidos. Tiene un efecto relajador y al mismo tiempo te abre a sensaciones sensoriales más sutiles. Su dulce aroma transmite un sentimiento de seguridad, desde el que volverás a confiarte al flujo de tus sentimientos. Las emociones estancadas o excitadas se arrastran y disuelven.

SÁNDALO: El aceite de madera de sándalo se ha utilizado con frecuencia en Oriente para aumentar las energías sexuales y elevar la unión con una pareja amada hasta el plano de una experiencia espiritual. Además, estimula la fantasía y despierta la alegría por la acción creadora. Las vibraciones de la madera de sándalo producen la integración de energías espirituales en todos los planos de nuestro pensamiento, sentir y actuar.

GEMOTERAPIA PARA ACTIVAR EL SEGUNDO CHAKRA

CORNALINA: La cornalina te une con la belleza y la fuerza creadora de esta tierra. Te ayuda a vivir y favorece la concentración. Devuelve el asombro por los milagros de la creación, hace que la vida vuelva a fluir y activa la capacidad de expresión creativa.

PIEDRA LUNAR: La piedra lunar te abre para tu riqueza de sentimientos interior. Te une con tu lado esencial sensible, receptivo y soñador, y te ayuda a aceptarlo y a integrarlo en tu personalidad. Absorbe el miedo a los sentimientos y tiene un efecto armonizador sobre el equilibrio emocional.

En el plano corporal apoya la purificación de las vías linfáticas bloqueadas, y en las mujeres se encarga de mantener un equilibrio hormonal adecuado.

CHAKRAS EL TERCER CHAKRA

NOMBRE: Manipura.

YOGA: KARMA YOGA. En el Karma Yoga se aspira al altruismo en la acción, sin pensar en los frutos y resultados personales de las acciones. De esta forma el karma yogui se abre a la voluntad divina y hace concordar su actuación con las fuerzas naturales de la evolución, que reflejan la voluntad de Dios de creación.

MANTRA: Ram.

COLOR: De amarillo a dorado.

ELEMENTO: Fuego.

TATTWA: Tejas.

DEIDAD: Agni.

NOMBRE DE LOS ESPÍRITUS ELEMENTALES: Salamandras.

SENTIDO: Vista.

SÍMBOLO: Loto de diez pétalos.

PRINCIPIO: Configuración del ser.

CORRESPONDENCIAS FÍSICAS: Parte inferior de la espalda, cavidad abdominal, sistema digestivo, estómago, hígado, bazo, vesícula biliar; sistema nervioso vegetativo.

GLÁNDULA: Páncreas (hígado). El páncreas desempeña un papel decisivo en el procesamiento y digestión del alimento. Produce la hormona insulina, que es importante para el equilibrio del azúcar en sangre y para el metabolismo de los hidratos de carbono. Las enzimas segregadas por el páncreas son importantes para el metabolismo de las grasas y las proteínas.

CORRESPONDENCIAS ASTROLÓGICAS DE TERCER CHAKRA:

LEO/SOL: Calor, fuerza, plenitud, aspiración al reconocimiento, poder y posición social.

SAGITARIO/JUPITER: Afirmación de las experiencias vitales, crecimiento y ampliación, síntesis, sabiduría, integralidad.

VIRGO/MERCURIO: Subdivisión, análisis, adaptación, servicio desinteresado o altruista.

MARTE: Energía, actividad, disposición para la acción, imposición de la propia personalidad.

AROMATERAPIA PARA ACTIVAR EL TERCER CHAKRA

LAVANDA: La esencia de lavanda tiene un efecto sedante y relajante sobre un tercer chakra hiperactivo. Sus suaves

y cálidas vibraciones ayudan en la disolución y el procesamiento de las emociones estancadas.

ROMERO: La esencia de romero, aromática y áspera, es particularmente adecuada en caso de hipofunción del chakra del plexo solar. Tiene un efecto vivificante y estimulante, ayuda a superar la pereza y fomenta la disposición para la acción.

BERGAMOTA: Las vibraciones del aceite que se extrae de los frutos del árbol de la bergamota encierran mucha luz. Su fresco y alimonado aroma potencia nuestras energías vitales. Nos aporta confianza en nosotros mismos y autoseguridad.

GEMOTERAPIA PARA ACTIVAR EL TERCER CHAKRA

OJO DE TIGRE: El ojo de tigre favorece la capacidad visual tanto exterior como interior. Agudiza el entendimiento y contribuye a reconocer los propios errores y a actuar en consecuencia.

ÁMBAR: El ámbar proporciona calor y confianza. Su fuerza solar te conduce por tu camino hacia una mayor alegría y una luz más clara. Te transmite intuición y te indica cómo puedes realizarte en la vida. De esta forma, el ámbar te echa una afortunada mano en las diversas empresas que emprendes. En el plano corporal purifica y depura el organismo, tiene un efecto equilibrador sobre el sistema digestivo y hormonal y purifica y potencia el hígado.

TOPACIO: El topacio de color amarillo dorado te llena abundantemente de la energía fluyente y de la luz cálida

del sol. Aporta mayor conciencia, vigilia y claridad, alegría y vivacidad. Además, elimina los sentimientos que suponen un lastre y los pensamientos turbios: una ayuda para las angustias y depresiones. Fortalece y estimula todo el cuerpo y favorece la digestión espiritual y corporal.

CITRINO: El citrino transmite bienestar, calor y vivacidad, seguridad y confianza. Te ayuda a procesar las experiencias vitales y a integrarlas en la personalidad, así como a aplicar las percepciones intuitivas en la vida diaria. Aporta plenitud, tanto interior como exterior, y te presta apoyo para la realización de tus objetivos. En el ámbito físico favorece la excreción o eliminación de toxinas y ayuda en los trastornos digestivos y en la diabetes. Además, activa la sangre y potencia la actividad nerviosa.

CHAKRAS EL CUARTO CHAKRA

NOMBRE: Anahata.

YOGA: BHAKTI YOGA. El Bhakti Yoga es la vía que lleva al amor a Dios y la entrega a él para la realización en Dios. El bhakta (devoto) profundiza e intensifica sus sentimientos y se dirige hacia Dios. Todo lo refiere a él, lo ve en todas las cosas y se eleva en el amor a él.

MANTRA: Yam.

COLOR: Verde, también rosa y dorado.

ELEMENTO: Aire.

TATTWA: Vayu.

DEIDAD: Pavana.

NOMBRE DE LOS ESPÍRITUS ELEMENTALES: Silfos (o Céfiros).

SENTIDO: Tacto.

SÍMBOLO: Loto de 12 pétalos.

PRINCIPIO: Entrega del ser.

CORRESPONDENCIAS FISICAS: Corazón, parte superior de la espalda con caja torácica y cavidad torácica, zona inferior de los pulmones, sangre y sistema circulatorio, piel.

GLÁNDULA: Timo. El timo regula el crecimiento y controla el sistema linfático. Además, tiene la misión de estimular y fortalecer el sistema inmunitario.

CORRESPONDENCIAS ASTROLOGICAS DEL CUARTO CHAKRA:

LEO/SOL: Calor sentimental, cordialidad, generosidad.

LIBRA/VENUS: Contacto, amor, aspiración a la armonía, complementación en el «tú».

SATURNO: Superación del ego individual, imprescindible para el amor desinteresado.

AROMATERAPIA PARA ACTIVAR EL CUARTO CHAKRA

ESENCIA DE ROSAS: No hay ningún otro aroma que tenga un efecto armonizador tan fuerte sobre todo nuestro ser como la preciada esencia de rosas. Sus delicadas y amorosas vibraciones mitigan y curan las heridas de nuestro corazón. Despiertan la percepción por la manifestación del amor, la belleza y la armonía en toda la creación. Reinstaura en el corazón una profunda alegría y la disposición para la entrega. La esencia de rosas provoca también una estimulación y un refinamiento

de las alegrías sensoriales, propiciando al mismo tiempo su transformación para el amor suprapersonal.

LOS CHAKRAS Y LAS PIEDRAS

GEMOTERAPIA PARA ACTIVAR EL CUARTO CHAKRA

CUARZO ROSA: La delicada y rosácea luz del cuarzo rosa favorece la suavidad, la ternura y el amor. Envuelve tu alma en una vibración amorosa en la que pueden sanar las heridas del corazón originadas por la dureza, la brutalidad o la falta de atención, y puede abrir tu alma cada vez más al amor y darle más amor. El cuarzo rosa te enseña a aceptarte y a amarte a ti mismo, abre tu corazón para la manifestación del amor y de la dulzura que hay en ti, en otras personas y en la creación.

También te hace sensible a la belleza de la música, la poesía, la pintura y otras artes, y estimula tu fantasía y tu capacidad de expresión creativa.

TURMALINA: La turmalina rosa-roja te saca de las estructuras sentimentales indolentes; abre y ensancha tu corazón. También abre tu conciencia al aspecto alegre y jovial del amor. Te une con la manifestación femenina del amor divino, que se expresa en la belleza de la creación, en la jovialidad despreocupada, en la danza espiritual y en el juego. De esta forma integra las diferentes manifestaciones del amor mundano y divino. También es particularmente idónea para el chakra cordial la turmalina rosa con un reborde verde, que con frecuencia se obtiene cortada en discos (turmalina de sandía). Aquí, las cualidades de la turmalina rosa-roja

se encuentran insertas en la vibración curativa y armonizadora del verde.

KUNZITA: En la kunzita se unen el delicado rosa del amor superior y el violeta del chakra coronal, que apoya la unificación con lo divino. La kunzita abre tu chakra cordial al amor divino. Te ayuda a hacer crecer el amor de tu corazón hacia el altruismo y la percepción. Para ello te proporciona orientación y te lleva de vuelta siempre por este camino.

ESMERALDA: La esmeralda es el amor del universo, puesto que intensifica y profundiza el amor en todos los planos. Da paz y armonía y te pone en concordancia con las fuerzas de la naturaleza. También te desafía a hacerte igual a su luz radiante y te muestra las áreas en las que aún no sucede así. La esmeralda atrae energías curativas del cosmos en dirección a la Tierra. Regenera, rejuvenece, refresca y tranquiliza.

JADE: La suave luz verde del jade proporciona paz, armonía, sabiduría de corazón, justicia y modestia. El jade relaja y serena el corazón, te hace descubrir y vivir la belleza de todo lo creado, fomentando así tu estima y amor por la creación. El jade ayuda ante la intranquilidad y el desconcierto, y propicia la conciliación de un sueño apacible y sueños agradables.

CHAKRAS EL QUINTO CHAKRA

NOMBRE: Vishudda.

YOGA: MANTRA YOGA. Los mantras son sílabas meditativas que reflejan en su forma de vibración específica

determinados aspectos de lo divino. En el yoga mántrico los mantras se repiten mentalmente de forma ininterrumpida, se recitan en alto o se cantan. Al hacerlo, la vibración del mantra va transformando paulatinamente el pensamiento y el sentimiento del practicante y entra en resonancia con la potencia cósmica y divina que se manifiesta en el mantra. Una excepción la constituye la meditación trascendental. En esta forma de meditación se enseña una técnica, con cuya ayuda el mantra va experimentándose en planos de consciencia cada vez menos materiales y más sutiles, hasta que el meditante supera incluso el aspecto más sutil del mantra, trasciende y alcanza la vivencia del ser puro. Este proceso se consuma varias veces durante cada meditación.

MANTRA: Ham.

COLOR: azul claro, también argenta y verde azulado.

ELEMENTO: Éter.

TATTWA: Akasha.

DEIDAD: Indra.

NOMBRE DE LOS ESPÍRITUS ELEMENTALES: Jerarquías angélicas.

SENTIDO: Oído.

SÍMBOLO: Loto de 16 pétalos.

PRINCIPIO: Resonancia con el ser.

CORRESPONDENCIAS FISICAS: Zona del cuello, zona cervical, zona de la barbilla, orejas, aparato del habla (voz), conductos respiratorios, bronquios, zona superior

de los pulmones, esófago, brazos.

GLÁNDULA: Tiroides. La tiroides desempeña un papel importante en el crecimiento del esqueleto y de los órganos internos. Se encarga del equilibrio entre el crecimiento físico y psíquico y regula el metabolismo, es decir, la forma y la velocidad en la que transformamos nuestro alimento en energía y en que consumimos dicha energía. Además regula el metabolismo del yodo y el equilibrio del calcio en la sangre y los tejidos.

CORRESPONDENCIAS ASTROLOGICAS DEL QUINTO CHAKRA

GÉMINIS/MERCURIO: Comunicación, intercambio de conocimientos y experiencias.

MARTE: Automanifestación activa.

TAURO/VENUS: Sentido del espacio y la forma.

ACUARIO/URANO: Inspiración divina, transmisión de sabiduría y conocimientos superiores, independencia.

AROMATERAPIA PARA ACTIVAR EL QUINTO CHAKRA

SALVIA: El aroma fresco y áspero de la salvia envía vibraciones curativas al «ámbito donde mora el lenguaje». Disuelve las contracciones convulsivas del chakra del cuello, de forma que nuestras palabras se expresan armónicamente y con vigor, y pueden transmitir de la forma más eficaz posible la intención de nuestra alma. **EUCALIPTO:** El aroma refrescante del eucalipto lleva la transparencia y la amplitud al ámbito del quinto chakra. Sus vibraciones nos abren para la inspiración interior y nos dotan para la

automanifestación, la originalidad y la creatividad.

GEMOTERAPIA PARA ACTIVAR EL QUINTO CHAKRA

AGUAMARINA: El color azul luminoso de la aguamarina es como el mar en el que se refleja un cielo despejado. La aguamarina ayuda al alma a convertirse en un espejo para la infinita amplitud del espíritu. Favorece la comunicación con el yo más interior y aporta luz y transparencia a los Ancones más ocultos del alma. Sus vibraciones aportan al alma pureza, libertad y amplitud, con lo que aquella puede abrirse a una clarividencia visionaria y a un entendimiento intuitivo, y también ayuda a expresar libre y creativamente este saber. Bajo la influencia de la aguamarina, el alma puede convertirse en un canal para el amor desinteresado y la fuerza curativa.

TURQUESA: La turquesa, en cuyo color se aúnan el azul del cielo y el verde de la tierra, conjuga los ideales elevados del espíritu con la fuerza original de nuestro planeta. Ayuda a expresar ideas y conocimientos intelectuales y a integrarlos en la vida sobre la Tierra. Además, atrae energías positivas y protege al cuerpo y al alma de los influjos negativos.

CALCEDONIA: La calcedonia blanca y azul tiene un efecto positivo sobre la glándula tiroides. Posee una influencia sedante y equilibradora sobre el estado de ánimo, reduce la irritabilidad y la hipersensibilidad. Gracias a su influencia sedante, abre el acceso a la inspiración interior y propicia la automanifestación por

medio del lenguaje y la escritura.

CHAKRAS EL SEXTO CHAKRA

NOMBRE: Ajna.

YOGA: JÑANA YOGA. El yoga jñana es la vía del conocimiento de la capacidad del discernimiento intelectual entre lo real y lo irreal, lo eterno y lo perecedero. El yogui jnana sabe que sólo hay una realidad inmutable, imperecedera y eterna: Dios. En su meditación se orienta únicamente con ayuda de su poder de discernimiento hacia lo absoluto sin atributos, al aspecto no manifestado de Dios, hasta que su espíritu se funde con ello.

YOGA: YANTRA YOGA. Los yantras son representaciones figurativas compuestas por figuras geométricas que simbolizan el ser divino y sus potencias y aspectos. Sirven como medio auxiliar para las visualizaciones. El meditante ahonda en los aspectos representados de la divinidad y los patentiza en su contemplación interior.

MANTRA: Ksham.

COLOR: Añil, también amarillo y violeta.

SENTIDO: Todos los sentidos, también en forma de percepción extrasensorial.

SÍMBOLOS: Loto de 96 pétalos (dos veces 48 pétalos).

PRINCIPIO: Conocimiento del ser.

CORRESPONDENCIAS FISICAS: Rostro; ojos, oídos, nariz, senos paranasales, cerebelo, sistema nervioso central.

GLÁNDULA: Glándula pituitaria (hipófisis). La hipófisis se denomina también a veces «glándula maestra», puesto

que, mediante su actividad secretora interna, controla el funcionamiento de todas las demás glándulas. Al igual que un director de orquesta, establece una conjunción armónica de las restantes glándulas.

CORRESPONDENCIAS ASTROLOGICAS DEL SEXTO CHAKRA:

MERCURIO: Conocimiento intelectual, pensamiento

racional.

SAGITARIO/JUPITER: Pensamiento holístico, conocimiento de las relaciones interiores.

ACUARIO/URANO: Pensamiento de inspiración divina, intuición superior, conocimiento súbito.

PISCIS/NEPTUNO: Capacidad de imaginación, intuición, acceso (mediante la entrega) a las verdades interiores.

AROMATERAPIA PARA ACTIVAR EL SEXTO CHAKRA

MENTA: El aroma refrescante de la menta disuelve bloqueos en el ámbito del tercer ojo y contribuye a disolver estructuras mentales viejas y restrictivas.

Obsequia a nuestro espíritu con la claridad y la vivacidad y promueve la fuerza de concentración.

JAZMÍN: Por el aroma sutil y a florado del jazmín, nuestro espíritu se abre a imágenes y visiones que llevan en sí los mensajes de verdades más profundas. Sus vibraciones refinan la percepción y unen las energías del tercer ojo con las del chakra cordial.

GEMOTERAPIA PARA ACTIVAR EL SEXTO CHAKRA

LAPISLÁZULI: En el color profundamente azul del Lapislázuli se insertan, al igual que las estrellas sobre un cielo nocturno, inclusiones doradas de pirita.

Transmite al alma una vivencia de seguridad en el cosmos y la abre para la vida infinita en el universo. Guía el espíritu hacia el interior, potencia su fuerza y le ayuda al conocimiento de relaciones jerárquicamente superiores. Al fomentar la intuición y la visión interior, permite reconocer el sentido oculto y las fuerzas que actúan detrás de las cosas; además, transmite una profunda alegría sobre los milagros de la vida y del universo.

ZAFIRO AÑIL: Un zafiro claro y transparente abre el espíritu para el saber cósmico y las verdades eternas. Sus vibraciones provocan una depuración, transformación y renovación del alma y del espíritu. Constituye un puente entre lo finito y lo infinito, y hace que la conciencia fluya junto con el río del amor y el conocimiento divinos. También da transparencia al alma que busca en la vía espiritual.

SODALITA: La Sodalita de color azul oscuro clarifica el entendimiento y lo faculta para los pensamientos profundos. Su serena radiación aporta serenidad y fortalece los nervios. La sodalita también contribuye a disolver patrones de pensamiento viejos. Transmite la confianza y la fuerza para defender el propio punto de vista y para transmitir ideas y conocimientos en la vida cotidiana.

CHAKRAS EL SEPTIMO CHAKRA

NOMBRE: Sahasrara.

YOGA: Bhakti Yoga, Karma Yoga, Hatha Yoga, Jñana Yoga, Raja Yoga, Dhiana Yoga, Guru Yoga, Kundalini Yoga, Tantra Yoga, Asthanga Yoga... (Todas las sendas).

MANTRA: Om (Aum).

COLOR: Violeta, también blanco y oro.

SÍMBOLO: Flor de loto de 1.000 pétalos.

PRINCIPIO: Ser puro.

CORRESPONDENCIA FISICA: Cerebro.

GLÁNDULA: Glándula pineal (epífisis). Las influencias de la epífisis no se han esclarecido del todo científicamente. Con gran probabilidad influye en la totalidad del organismo. Cuando falla esta glándula se produce una madurez sexual prematura.

CORRESPONDENCIAS ASTROLOGICAS DEL SÉPTIMO CHAKRA

CAPRICORNIO/SATURNO: Intuición, concentración en lo esencial, penetración de la materia con luz divina.

PISCIS/NEPTUNO: Disolución de los límites, entrega, unificación.

AROMATERAPIA PARA ACTIVAR EL SÉPTIMO CHAKRA

OLÍBANO: No es casual que el incienso, que se obtiene de la resina del olíbano, sea el medio clásico utilizado en las ceremonias religiosas para hacer sahumerios. Su aroma tiene un efecto sublimador sobre el espíritu y el alma y purifica la atmósfera. Permite dejar atrás lo cotidiano, profundiza la capacidad de la fe y eleva el alma a un plano donde puede convertirse en receptáculo para la luz divina.

LOTO: La flor de loto es en Oriente un símbolo de

belleza y perfección espiritual. Hundiendo sus raíces en el lodo se eleva con su flor por encima de él.

Igualmente, un hombre completo que vive en el mundo; sin embargo, su auténtica esencia permanece intacta y es una con Dios. La luz y la armonía irradian partiendo de él y difunden al mundo amor, alegría y conocimiento. El aroma de la flor de loto porta este mensaje intrínsecamente.

Dirige al alma sensible y dispuesta por el camino hacia la unidad con Dios.

GEMOTERAPIA PARA ACTIVAR EL SÉPTIMO CHAKRA

AMATISTA: El fuego rojo de la actividad y la luz azul de la sensibilidad, del silencio y de la amplitud se unen en la amatista en una nueva fuerza. La amatista proporciona una tranquilidad llena de vida en la que se disuelven las angustias y las inarmónicas, y transmite confianza y entrega a las fuerzas del universo. Dirige el espíritu hacia la infinitud y favorece la meditación y la inspiración.

CRISTAL DE ROCA: El cristal de roca guía al hombre a una totalidad mayor que aúna en sí armónicamente la variada multiplicidad de la vida. Aporta claridad y luz al espíritu y al alma y promueve el conocimiento espiritual. Ayuda al alma a unirse con el alma universal. Además, disuelve los estancamientos y bloqueos, proporciona protección y da nueva energía.

LOS CHAKRAS SUS FUNCIONES Y PATOLOGÍAS

CHAKRAS MULADHARA

CUALIDADES DEL NADI CENTRAL: Humildad, inocencia,

pureza, espontaneidad, alegría, discernimiento, sabiduría, armonía, equilibrio, auspiciosidad, confianza en la divinidad.

CUALIDADES DEL NADI DERECHO: Castidad, destrucción de las fuerzas negativas, valor, fortaleza, inteligencia (hombres), amor (mujeres).

Patología TAMAS (Shri Ganesha): Homosexualidad, sentimiento de lujuria, obsesión sexual, pensamientos impuros, liberación sexual, apegos emocionales, obsesiones ocultistas, contactos con espíritus, poder oculto, tántrico, etc.

Patología RAJAS (Shri Kartikeya): Vida corrupta (promiscuidad, abuso sexual), represión sexual (puritanismo, ascetismo), austeridad, fanatismo, estreñimiento.

CHAKRAS SWADHISTHANA

CUALIDADES DEL NADI IZQUIERDO: Deseo puro. Cualidades del centro: Conocimiento puro.

CUALIDADES DEL NADI DERECHO: Creatividad, sentido de la estética, inspiración, percepción intelectual, industriosisdad, laboriosidad.

Patología TAMAS (Shri Nirmala Vidya): Tendencias al conocimiento oculto (Psicoanálisis, magia, hipnosis, espiritismo, etc.). Tendencias al conocimiento mentalista (Parapsicología, control mental). Tendencias al conocimiento provocado artificialmente (Drogas, narcóticos, medicamentos), falsos gurus y falsas creencias. La imaginación y la intuición del sentido de

las cosas se deterioran.

Patología TAMAS-RAJAS (Shri Saraswati Brahmadeva): Malas costumbres alimentarias, excesos con el alcohol, comportamientos artificiales o groseros, fanatismo religioso o político, dominio o esclavitud.

Patología RAJAS (Shri Nirmala Chitta): Tendencias a la actividad mental, falta de concentración, explotar los talentos demasiado, exceso de previsión del futuro y planificación, ego, demasiada actividad física, cólera, bebidas alcohólicas, irritación y agresividad.

CHAKRAS MANIPURA

CUALIDADES DEL NADI IZQUIERDO: Generosidad, paz, bienestar interior, auspiciosidad, prosperidad, bienestar físico y material, armonía familiar.

CUALIDADES DEL NADI CENTRAL: Búsqueda del ser, moralidad, ética, Dharma (conducta correcta), honestidad, principio de conservación, evolución, satisfacción, nutrición, mantenimiento.

CUALIDADES DEL NADI DERECHO: Pura atención sobre el Ser, actitud y comportamiento digno, prosperidad financiera, majestuosidad. Patología TAMAS (Shri Gruha Lakshmi): Malas relaciones familiares, profesionales, etc. Miedo a la falta de dinero, trabajo, etc. Falta de auspiciosidad en la vida, ansiedad, stres, tacañería.

Patología TAMAS-RAJAS (Shri Lakshmi Vishnu): Falta de búsqueda espiritual, interés excesivo en la comida o en el dinero, superficialidad, actitudes en contra del Dharma.

Patología RAJAS (Shri Raja Lakshmi): Actitudes y comportamientos indignos en relación con el dinero, trabajo, riqueza, materia, etc.,. (egoísmo, no querer trabajar, derrochar el dinero). Incapacidad para llevar a cabo las empresas, alcohol, comidas grasas, tabaco, fármacos en exceso, alimentos hechos por alguien con mala energía. Ayuno en nombre de Dios.

CHAKRAS ANAHATA

CUALIDADES DEL NADI IZQUIERDO: Existir (sentimiento de Ser), alegría, espiritualidad, amor, gozo, conciencia testigo.

CUALIDADES DEL NADI CENTRAL: Seguridad, compasión, ausencia de miedos, confianza en sí y en Dios.

Cualidades del nadi derecho: Responsabilidad, límite comportamiento justo (Maryadas), ética profesional y política, benevolencia.

Patología TAMAS (Shri Shiva Parvati): Excesiva actividad física, disciplinas ascéticas, malas relaciones con la Madre, apego material (atención en lo exterior), romanticismo, superstición, falta de espiritualidad (ausencia de fe en Dios), letargia, ocultismo, hipersensibilidad, las emociones, fe ciega, actividades en contra de Dios.

Patología TAMAS-RAJAS (Shri Jagadamba Mata, Shri Durga Mata): Miedos, sentimiento de inseguridad, posesiones.

Patología RAJAS (Shri Sita Rama): Arrogancia, irresponsabilidad, malas relaciones con el padre, agresión emocional o afectiva, comportamiento

imprudente, dominación, opresión económica o política.

CHAKRAS VISHUDDHA

CUALIDADES DEL NADI IZQUIERDO: Humildad, respeto a uno mismo, relaciones hermanos-hermanas.

CUALIDADES DEL NADI CENTRAL: Colectividad, sentimiento de ser parte del todo, ver el juego de la vida, diplomacia, capacidad de ser testigo (Ser).

CUALIDADES DEL NADI DERECHO: Respeto a los demás, amabilidad, desapego del resultado de la acción, dulzura en el sonido, palabras, pensamientos y comportamientos.

Patología TAMAS (Shri Vishnumaya): Sentimiento de culpa, lenguaje sarcástico, ironía, relaciones y comportamientos inmorales, falta de respeto por sí mismo, falta de sentido de responsabilidad y dignidad, pobreza de expresión.

Patología TAMAS-RAJAS (Shri Radha Krishna): Hablar contra Dios o irrespetuosamente, fumar, repetir sin cesar mantras y sin discernimiento, falta de colectividad.

Patología RAJAS (Shri Vitala Rukmini, Shri Yeshoda): Irritabilidad, cólera, gritos, arrogancia, individualismo (ego), deseo de aparentar, preocupación por la imagen, hablar demasiado, lenguaje grosero, riñas, dominación de la palabra, apego al resultado de la acción. El frío perjudica este chakra.

CHAKRAS HAMSA

(Shri Hamsa Chakra Swamini): Discernimiento.

Discriminación. Capacidad de introspección. Sentido

común.

CHAKRAS AJNA:

CUALIDADES DEL NADI IZQUIERDO: Memoria, capacidad de

ver.

CUALIDADES DEL NADI CENTRAL: Capacidad de perdonar, sentimiento de paz, inmortalidad, relajación del pensamiento (Conciencia sin pensamientos), verdad, perdón, compasión, resurrección. Cualidades del lado derecho: Ego, yoidad.

Patología TAMAS (Shri Mahavira): Condicionamientos, autorreproches, condenación de uno mismo, sentimiento de rencor (en general), presión de los acontecimientos pasados desagradables, autocompasión, dañarse a uno mismo, miradas o pensamientos impuros, miedos.

Patología TAMAS-RAJAS (Shri María Jesús): Pensamientos incontrolados, leer o ver la televisión demasiado, fanatismo religioso, preocupaciones, psicofarmacología (drogas que afectan a la mente), ideas falsas respecto a Dios.

Patología RAJAS (Shri Buda): Deseo de dominar, preocupaciones, dudas, violencia hacia los demás, actitud agresiva, clarividencia, adivinar el futuro, control mental, técnicas de concentración, visualización, pensamiento de venganza, exceso de actividad mental y planificación, individualismo, exceso de ego, pensamientos acerca de uno mismo, no aceptar o perdonar a los demás.

CHAKRAS SAHASRARA

QUALIDADES: Integración psíquica (armonía de las cualidades), Sentimiento de la presencia de la conciencia colectiva. Sentimiento de presencia de la gracia de Dios. Apertura de la conciencia vibratoria. Conciencia sin pensamientos, vivir el momento presente. Victoria sobre la negatividad.

Patología TAMAS-RAJAS (Estas energías se encuentran en un nivel inferior al del chakra): Materialismo, ateísmo, actividades antiespirituales o en contra de Dios, inclinarse ante falsos maestros, dogmatismo, fe ciega, dudar de la Kundalini.

Shri Lalita (Entre Corazón y Vishudda izquierdo): Puro deseo, buen comportamiento con las mujeres.

Shri Chakra (Entre Corazón y Vishudda derecho): Buen comportamiento con los hombres.

NADI IZQUIERDO (TAMAS): Shri Mahakali, Shri Bhairava (Arcángel San Miguel)

Sistema Nervioso Simpático izquierdo. Ida Nadi. Lado Lunar (frio). Femenino. YIN.

DE CARÁCTER "POSITIVO" (El deseo puro): Intuición, percepción holística, globalizadora, orientación a lo sutil, lo oculto, memoria de situaciones (el pasado como un todo), goce de las emociones.

DE CARÁCTER "NEGATIVO" (Super ego): El pasado, los recuerdos, depresión, melancolía, tendencias suicidas, romanticismo, debilidad emocional, hipersensibilidad, tendencias ocultistas negativas (espiritismo, brujería, etc), masoquismo, pereza, perversión sexual,

supersticioso, necesita la aprobación de los demás.

CANAL DERECHO (RAJAS): Shri Mahasaraswati, Shri Hanuman (Arcángel San Gabriel)

Sistema Nervioso Simpático derecho. Pingala Nadi. Lado Solar (caliente). Masculino. YANG.

DE CARÁCTER "POSITIVO" (La acción): Dinamismo, energía, vitalidad, orden, disciplina, alegría, euforia, lógica, razonamiento, análisis, goce de los sentidos (el cuerpo, la naturaleza, etc.)

DE CARÁCTER "NEGATIVO" (Ego): Ansias de poder, excitación, nerviosismo, estados maniacos, paranoia, agresividad, rabia, cólera, rigidez mental (fanatismo), exceso de planificación (miedo al futuro), necesidad de control, sensualismo excesivo (explotación del sexo, comida,), sadismo, ascetismo, aacismo. Necesita la admiración de los demás, susceptible.

CANAL CENTRAL (SATTWA): Shri Mahalaksmi (Virgen María). Sistema nervioso parasimpático. Sumsuna Nadi. Presente y equilibrio.

Cualidades: Inocencia, creatividad, evolución, gozo interior, amor incondicional, sentimiento de seguridad y plenitud, desapego, paz mental, espiritualidad.

EJERCICIO PARA EL DESPERTAR DE LOS CHAKRAS

Cada vez que tengan sensaciones como las que acabo de describir cierren los ojos unos segundos solo eso unos segundos y como máximo diez segundos y visualicen o lleven toda su atención en el chacra AJÑA el tercer ojo y verán como en solo un mes tendrán algo más de percepción intuitiva, telepática, clarividente y una mente clara.

¿No nos creen? solo les queda probar y darse cuenta de que es así.

por favor eviten todo lo relacionado con las penas, sufrimientos, críticas, envidias, malos pensamientos porque eso baja tremendamente la rata vibratoria de los chakras,

centros energéticos del cuerpo y afecta al perfecto funcionamiento del cerebro. Por favor, estas cosas atraen a nuestro mundo serias enfermedades emocionales y físicas y también la vejez prematura. Háganme caso aunque sea por una sola vez. **TRABAJEN ESOS MOMENTOS DE BIENESTAR Y FELICIDAD** porque lo único que hacen es pagarse a ustedes mism@s con el mejor de los premios y la mejor de las monedas.

OTROS EJERCICIOS QUE PUEDEN HACERSE DIARIAMENTE O BIEN UNA O TRES VECES A LA SEMANA

1° EJERCICIO: Ponerse en meditación después de haber hecho tres o más respiraciones profundas lentas suaves y amplias. Y empezando desde el chakra raíz (MULADHARA) 1° chakra localizado en el perineo. Subir al 2° chakra, al tercero etc., y terminando con el chakra coronario (SAHASRRARA) localizado 20 centímetros por encima de nuestra cabeza (Un palmo) Dedicar una atención especial de solamente un minuto por cada chakra (Si el tiempo te lo permite puedes emplear por cada chakra más de un minuto) Este ejercicio es muy sencillo, solo tienes que visualizar cada chakra lleno de luz blanca o dorada. También este ejercicio puedes hacerlo con toda comodidad si estás viajando o en momentos del día que sepas que tienes un poco más de 7 minutos de tiempo.

2° EJERCICIO: Nuestras manos aunque no lo sepamos todas, todas las manos tienen energía y al mismo tiempo la virtud de sanar como de desbloquear un meridiano o un chakra. (Contando que tu imposición de manos sea siempre con buenos sentimientos).

Te dibujarás en cada una de tus manos un símbolo. Puede ser un símbolo REIKI, como otro cualquiera. También (Opcional) La cruz, la palabra DIOS, amor o simplemente un núcleo de luz (Pequeño y potente sol en las palmas de las manos. Una vez preparadas tus manos, pones ambas manos en cada uno de tus chakras por el tiempo que TÚ creas conveniente. Siempre como norma debería ser desde el 1° chakra (MULADHARA) hasta el 7° chakra (SAHASRRARA) aunque también en cualquier momento del día puedes hacerlo solamente con un chakra.

Algunos ejemplos que puedan darse son: Cuando sientes sensación de ahogo llevar las manos hacia el chakra de la garganta. Problemas emocionales, poner las manos sobre el chakra del plexo. Nervios, tensiones, estrés, las manos sobre chakra del ombligo y estómago. Problemas mentales dolores de cabeza, que cuesta concentrarse, pensar o mantener la atención, las manos sobre el chakra de la frente y también el 7° chakra. El tiempo que tengas que hacer o hacerte esa imposición de manos sobre los chakras será el que TÚ creas conveniente.

3° EJERCICIO: Este es el más sencillo de todos y el mejor practicable ya que no existen ninguna regla, ni tiempo, ni momento, ni condiciones. Simplemente con poner un ratito la atención, mental sobre algún chakra para que el chakra comience a ser estimulado. Observarlo internamente, ponerle un poco de atención, tener un ratito conciencia sobre un chakra. Cualquiera de todas estas cosas enumeradas en este último ejercicio, son más que suficientes como para estimular los chakras y mantenerlos en constante evolución. Haciendo cualquiera de todos estos ejercicios, mantienes en tu vida salud, fuerza, vigor juventud y tremendas ganas de vivir. Porque si tus chakras funcionan bien, también funciona bien tu mundo.

Gracias.

PRIMER CHAKRA: BASE DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Mulhadara

PUERTA DE

LA VIDA Y

LA MUERTE. LUGAR DE NACIMIENTO Y DE

LA REENCARNACIÓN. ASOCIADO CON TIERRA. CAPACIDAD PARA TOMAR DE

LA ABUNDANCIA DEL PLANETA.

Localización: Se encuentra entre el cóccix y el sacro.

Glándula: Suprarrenales.

Color: Rojo sangre, si hay mucha energía es rojo oscuro y si falta es rojo claro.

Elemento: Tierra.

Significado: Sentido de seguridad, aceptación de uno mismo. **Gobierna:** columna vertebral, riñones, glándulas suprarrenales.

Fisiológicamente habla del deseo de vivir.

Piedras: todas las piedras rojas (rubí, coral, jaspero rojo, granate, piedra de sangre)

El rojo es el símbolo de la vida, la fuerza, la vitalidad y la naturaleza física del ser humano. La experiencia ha probado que las plantas colocadas bajo un globo rojo crecen cuatro veces más rápidamente que las expuestas a la luz normal. Por el contrario, su crecimiento se efectúa con más lentitud si se colocan bajo un globo azul o verde. El rojo estimula, pues, la vitalidad, mientras que el verde y el azul demoran la actividad energética.

En la naturaleza el rojo se asocia con el fuego y el calor. El ser humano ve rojo cuando sucumbe a la cólera o a una violenta pasión. El rojo del fuego terrestre se transforma en amarillo dorado, color de la pura esencia espiritual, la del Fuego Divino.

La utilización del color rojo da excelentes resultados en el tratamiento de las enfermedades producidas por una deficiencia sanguínea, como en el caso de la anemia, por ejemplo. Actúa igualmente con eficacia cuando hay mala circulación de la sangre, adelgazamiento anormal, desnutrición, depresión y letargo.

El rojo posee una vibración que engendra calor. Es el color dominante entre los pueblos primitivos. El rosado es el color de la armonía universal

Si hay poca energía puede manifestarse como inseguridad (en uno mismo), depresión...

En cuanto al sentimiento de seguridad, de afianzamiento en la tierra, es muy bueno ponerles a los bebés la mano en el cóccix, ello les hace sentirse seguros en la tierra, sentirse amados, y les afianza en ella. (El alma de los bebés, al principio sobre todo, está continuamente entrando y saliendo de su cuerpo, y

ponerles la mano en este chakra, en el cóccix, ayuda a que permanezcan más en el cuerpo, también les tranquiliza).

Muchas dolencias de vértebras, de columna vertebral.... se deben a un mal funcionamiento de este chakra.

Si este chakra no está equilibrado activará mucho las glándulas suprarrenales y hará que la persona sienta cansancio (por exceso de adrenalina).

La adrenalina producida por las glándulas suprarrenales, se vierte a la sangre en gran cantidad por fuertes emociones, excitación (miedo), disgustos, lucha, esto capacita al cuerpo para superar la crisis (nos hace estar dispuestos para enfrentarnos a la situación), pero si sube mucho el nivel de adrenalina en sangre, se produce un desequilibrio, una desarmonía energética, que deja sin reservas las glándulas y produce mucho cansancio.

En cuanto al equilibrio de energías, nuestra energía (el total) puede estar distribuida desigualmente en los meridianos, afectando a un órgano u otros.

PATOLOGIAS: Dolencias intestinales, vejiga, dolores menstruales, cansancio en la nuca, en la espalda (zona lumbar), pies fríos,....

Este chakra, como los demás puede estar bloqueado de forma continua o temporal. Nos lo indicarán los síntomas. Como en el sistema de chakras están todos muy relacionados, si hay bloqueo en este chakra habrá problemas para circular la energía por los demás también.

En el nivel físico, dominan los tres primeros chakras, básico (1º), bazo o esplénico (2º), y plexo solar (3º). El corazón (4º) hace de mediador relacionando la parte física con la parte espiritual de la persona. Esta parte espiritual está gobernada por los tres chakras superiores, el de la garganta (5º), el tercer ojo (6º) y el de la coronilla (7º chakra). Si hay un bloqueo en alguno de los tres primeros, estarán también afectados los otros dos, y también se perturbarán los superiores, ya que la energía no fluirá adecuadamente por la columna vertebral, que es el conducto por donde circula.

Un niño que tropiece mucho, tendrá algún bloqueo en este chakra básico, inseguridad, etc. Si es un niño hiperactivo se le puede tratar dándole mensajes en los pies, espalda, o en la nuca.

Se puede bloquear temporalmente si se trabaja mucho mentalmente, espiritualmente y si no se asumen las responsabilidades de la vida, el trabajo en la tierra, la parte material no se controla (no asumir la responsabilidad de trabajar, cuidar a los hijos, no controlar el tema del dinero, posesiones, etc.) También puede bloquearse por excesivo trabajo físico. De la misma manera se bloquea por trabajar en lugar con poca energía (como puede ser un centro geriátrico, un lugar donde haya muchos enfermos,... el lugar absorbería la energía de la persona, ya que este chakra tiene que ver con el deseo de vivir.

Cuando una mujer tiene problemas en el parto, es debido a un bloqueo de este chakra, y el bloqueo se puede pasar al bebé en el momento del nacimiento.



SEGUNDO CHAKRA: EL SACRO

Svadhithana

ELEMENTO AGUA. CENTRO DE ELECCIÓN SEXUAL. PODER DE GENERAR ENERGÍA DE LA VIDA.

Localización: Entre la última vértebra lumbar y el hueso sacro.

Glándula: Las gónadas (Glándulas sexuales).

Color: Naranja.

Elemento: Agua (Sexualidad).

Significado: Este chakra es sutil, mientras que el chakra básico era más brusco.

Piedras: todas las piedras anaranjadas (ópalo de fuego, jaspe anaranjado, cornalina)

El anaranjado es el símbolo de la energía. Es un color cálido, positivo, estimulante, que facilita la asimilación de los alimentos y regula la circulación sanguínea. Es esencial para lo que se refiere a la vitalidad y la salud. El anaranjado es la combinación del rojo y el amarillo, y se sabe que el rojo es igual a personalidad, y el amarillo es igual a sabiduría. Este color nos ayuda a controlar los movimientos de cólera y las reacciones negativas

El chakra esplénico indica

la MADUREZ sexual de la persona. Relacionado con los lazos familiares apasionados. Aceptación de la propia sexualidad. Parte subconsciente que no reconocemos o no queremos ver.

También este chakra demuestra la CREATIVIDAD de la persona (el tener hijos es la mayor fuerza creativa, o las aptitudes artísticas; si hay un bloqueo en el chakra se bloquea la expresión de uno mismo y también la creatividad, se puede tener sentimiento de no servir para nada.)

En el chakra esplénico está también el control del mundo material a nivel económico, el desenvolvimiento con el dinero, las finanzas. La no aceptación de la propia sexualidad, del propio sexo, tiene que ver con la homosexualidad.

En casos de bloqueo produce frigidez en la mujer o eyaculación precoz o impotencia en los hombres. También puede ocasionarse bloqueo por represión sexual, o si de niño se recibieron caricias en los genitales.

Patología: Están relacionadas con este chakra las enfermedades en el aparato reproductor, tumores, problemas de ovarios, problemas en el parto,... en los hombres problemas de próstata, etc.

Está relacionado con

la COMUNICACION, los la expresión de uno mismo según el propio sexo, aceptación de sí, por ello tiene mucho que ver con el quinto chakra, si hay bloqueo en este chakra también lo habrá en la garganta.

Así mismo, está muy relacionado con el chakra básico. El básico es el “estar a gusto con en la tierra”, el Chakra esplénico es “el estar con el cuerpo y el propio sexo” y por tanto también está relacionado con el chakra corazón, con el “amor a uno mismo”.



TERCER CHAKRA: EL PLEXO SOLAR

Manipura

CENTRO DEL PODER MASCULINO. VOLUNTAD. CUESTIONA EL PODER Y EQUILIBRIO DE LOS PODERES Y DONDE SE PRODUCE LA ASIMILACIÓN DE LA ENERGÍA QUE ABSORBE EL ORGANISMO.

Localización: entre la 1ª vértebra lumbar y la última dorsal.

Color: Amarillo (como un sol brillante si está bien o apagado si está mal).

Elemento: Fuego.

Glándulas: Páncreas.

Órganos que gobierna: Abdomen, intestino delgado, vesícula biliar, riñones, hígado, páncreas, bazo, columna vertebral: parte dorsal y lumbar. (Entre los tres primeros chakras controlan todos los órganos del abdomen).

Significado: Este chakra es EXPANSION.

Piedras: todas las piedras amarillas o doradas (topacio, citrina, ámbar)

El amarillo es el símbolo del espíritu y el intelecto, de la inteligencia superior y la sabiduría, del plano mental, Su vibración positiva y magnética produce sobre el sistema nervioso un efecto tonificante.

El plexo solar es el cerebro de nuestro sistema nervioso: Es nuestro Sol interior, nuestra central eléctrica personal, que debe encontrarse en estado de perfecto funcionamiento. El color amarillo es precisamente el regulador perfecto de este sistema nervioso que, de ser defectuoso, impide que el plexo solar distribuya la energía de manera coherente.

Las personas cuyo cuerpo absorbe rayos rojos en exceso son habitualmente delgadas y agitadas. Las que asimilan demasiados rayos azules son por el contrario flemáticas y tienen tendencia a engordar. Los rayos amarillos, por su parte, tienen la capacidad de neutralizar los rayos rojos y los azules.

El color amarillo contribuye de modo apreciable a la curación de la diabetes y también a combatir con eficacia la constipación.

Si este chakra está armonioso, se tiene una vida emocional satisfactoria.

A) Si está abierto o desgarrado: se sufren emociones extremas, se capta lo de alrededor como si fuera una antena, captando los pensamientos y sentimientos de los demás, y la energía propia se va.

B) Si está bloqueado: no se sienten las emociones. Se da ensimismamiento o introversión, la persona vive encerrada en sí misma.

Si existe bloqueo en este chakra, la persona no tendrá comunicación entre el segundo chakra (sexualidad) y el chakra del corazón (amor) por lo tanto no habrá equilibrio: el amor y el sexo se vivirán de forma separada.

El esquema de los cordones de la relación “hijo-madre” es algo tan marcado y tan importante que se repetirá en las demás “familias” del individuo, tanto en la relación de pareja como en los hijos que se tengan. Si el esquema de pareja que se tiene es de “hijo-madre” esto se puede modificar mediante tratamientos para que sea “adulto-adulto”.

Los patrones de conducta que tienen que ver con este chakra son:

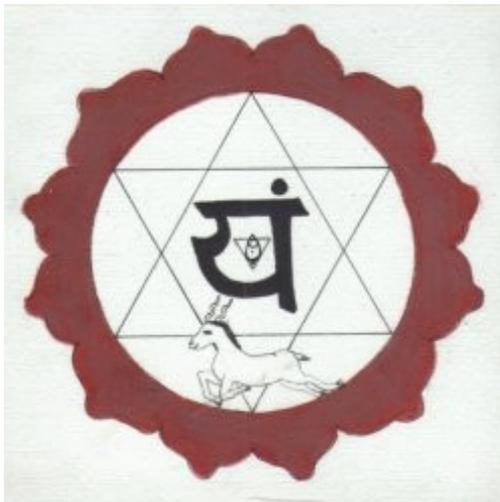
- Desarrollo de la personalidad independiente.
- Usar la intuición.
- El respeto por uno mismo
- La individualidad, la capacidad de decidir por sí mismo.
- Tomar decisiones adecuadas.

- Capacidad de responder a cualquier situación.
- Patrones por una carencia en este chakra: MIEDO Y RABIA.**
- Miedo a no ser igual.
 - Miedo a la situación económica personal.
 - Resentimiento por responsabilizarse de otro incapaz o que se cuelga de ti.
 - Miedo a no querer enfrentarse con otros.
 - Miedo de creer no ser capaz de decidir.
 - Miedo de no tener capacidad de decisión propia.
 - Miedo a la crítica, de sí mismo, o de otros, por sentirse poderoso (miedo al propio poder).
 - Rabia de sentir el poder de decisión propia violado o manipulado por otros.
 - Rabia por sentir que se pasa inadvertido.
 - Rabia por dar a otros y no darse a sí mismo.
 - Rabia hacia las “víctimas” inseguras por desarrollar el temor al fracaso (por miedo a un 3º que me manipula y no quiero enfrentarme a él, ataco a un 2º).

Patologías: Artritis, enfermedades de colon e intestino delgado, problemas gástricos, problemas hepáticos y de vesícula, indigestión anorexia, bulimia, náuseas.

Síntomas por bloqueos en este chakra.

- Sensación de vacío: por haber sufrido una separación de alguien.
- Odio: hacia otros.
- Bloqueo: la persona irá metida en si misma, caminando inclinado hacia delante, con la cabeza baja.



CUARTO CHAKRA O DEL CORAZÓN

Anahata

ELEMENTO AIRE. EL TACTO. AMOR AL PRÓJIMO. RELACIONARSE CON TODO Y CON TODOS

Localización: Entre la 4ª y la 5ª vértebra dorsal.

Glándula: Timo

Color: Verde manzana y Rosado

Elemento: Aire

Significado: Unidad, perdón, cariño, aceptación de uno mismo, sensibilidad, calor, preocupación e intuición.

Piedras: todas las piedras verdes (esmeralda, turmalina verde, malaquita, jade, crisopasa, dioplasa, peridoto, venturina, ágata musgosa, jaspe verde)

El verde es el símbolo de la armonía, la simpatía, la creatividad, la salud y la riqueza de la naturaleza. Su vibración apacigua y equilibra el sistema nervioso. Combinación del amarillo (el alma) y el azul (el espíritu), cuarto color del espectro, el verde es el puente entre los tres primeros colores, en relación con el plano físico, y los tres últimos que son los que pertenecen al plano espiritual.

El verde es, pues, el centro mismo del espectro. Como la de la melodía, su vibración se desplaza horizontalmente materializando de ese modo el espacio, mientras que la vibración del azul se desplaza verticalmente a imagen de la armonía, que representa la noción de tiempo. Por la dirección de su desplazamiento, el verde y el azul forman la cruz, símbolo de la vida. En la naturaleza, el rayo verde irradia desde todas partes (los bosques, los campos) y su efecto benefactor puede poner remedio a un sistema nervioso afectado permitiéndole adquirir nuevas energías.

Por la gran influencia que ejerce sobre el corazón, el color verde puede utilizarse con fortuna en el tratamiento de los problemas cardíacos y las afecciones vasculares.

Estimula a los chakras de arriba y fortifica a los de abajo. Puede ser estimulado sin peligro. La glándula timo funciona algo hasta los 7 años de edad, después deja de hacerlo. Se puede estimular con pequeños golpecitos en el esternón.

Este chakra controla el corazón, los pulmones, costillas, manos, esófago, sistema circulatorio y respiratorio.

A través de este chakra aflora el sentimiento, lágrimas, amor declarado. Si está abierto es la luz interna de cada individuo. Si está cerrado la persona tiene problemas para amar y darse.

Este chakra transmuta la energía del plano espiritual al plano terrenal para que el paciente la utilice. De la unión de los dos tipos de energía se da el equilibrio.

Si se va a ayudar a alguien con un tratamiento sólo debe hacerse si hay mucho amor.

Patología: taquicardia, dolor de corazón (baja por el brazo izquierdo, se debe a tensiones muy fuertes), dolor en los omoplatos, hombros, problemas

en el sistema circulatorio, dolor de espalda (parte dorsal), sistema neurovegetativo.

Este chakra lo pueden tener dañado las personas con mando: jefes, directivos.... las tensiones continuas afectan al aura y al alma, y este daño camina a lo físico y viceversa, puede empezar por lo físico y caminar a lo etérico, dañando el aura (no hay reglas fijas).

También lo tiene dañado las personas que caminan inclinadas (como agobiadas por un peso, cabizbajas).

Lo tienen bien abierto las personas que sonríen o ríen fácilmente.

Se puede desbloquear riendo, bostezando, llorando.

Si hay emociones y tensiones hacen que el corazón trabaje más y bombea la sangre defectuosamente, forzado. Para equilibrarlo, sentir los pies, el cuerpo, y hacer varias respiraciones profundas.

A través de este centro nos expresamos en nuestro entorno, decimos a los que nos rodean como somos. Si no nos permitimos ser nosotros mismos forzamos este centro y sufre mucho.

También sufre si intentamos forzar las cosas en nuestra vida, forzamos a otros, forzamos el conseguir cosas, etc. Hay que dejar fluir las cosas (ya que a lo mejor no son necesarias en este momento).

Está muy relacionado con el 2º chakra- si reprimimos quienes somos reprimimos la creatividad.

El chakra corazón está relacionado con otro chakra existente entre los omóplatos (se puede sentir como un peso). Si tiene mucha energía, parte se dirige al plexo solar y si tiene poca la absorbe del chakra de entre los omóplatos.

Trabajando este chakra se alivian las dolencias cardíacas.

Hay que evitar las tensiones en la espalda.

Mediante el control de la respiración se tiene control sobre la salud, la vida, la personalidad

CAUSAS DEL DAÑO EN EL CHAKRA CORAZON:

Si has recibido poco amor o te has sentido poco amado: autocrítica; se puede equilibrar trabajando en grupo, así la persona se podrá equilibrar y trabajar curando a otros.

Durante la infancia el niño desarrolla la autoestima, aprende a amar a sí y a los otros (deja de ser el centro del universo). Si esto no es así, se convierte en alguien posesivo, egoísta... se debe trabajar esto en este chakra.

Los niños que han sido descuidados o se ha abusado de ellos suelen desarrollar problemas personales del tipo de relaciones difíciles: asocian el dolor con cualquier nivel de interacción humana, confunden amor abusivo con el verdadero amor desinteresado, también en este chakra.

EL ENOJO Y EL MIEDO pueden también contaminar este chakra:

Miedo a no ser amado.

Albergar culpas por descuido a otros.

Resentimiento (envidia de amor).
Miedo a compartir.
Sentimiento de culpa por usar el enojo y la crítica en vez del amor.
Enojo por sentir soledad.
Daño enorme... rencor.
Amargura por rencor o por soberbia.
Crear relaciones insatisfactorias o abusivas.
Culpa por no satisfacer los compromisos.
Sentir demasiada pena o amargura, “tener el corazón roto”.
Todo esto crea bloqueos emocionales en el cuarto chakra



QUINTO CHAKRA:
LA GARGANTA
(Glándula Tiroides)

Vishudha

ASOCIADO CON LAS COSAS ETÉREAS. EL OIDO Y EL SONIDO. SE LOCALIZA

LA CREATIVIDAD. VIBRACIÓN. CLARIVIDENCIA E INVOCACIÓN.

Localización: entre la 3ª y 4ª vértebra cervical

Glándula: tiroides.

Color: Azul celeste (si está cargado se ve oscuro)

Elemento: éter.

Este chakra es mayor cuanto más consciente es la persona. Influye en la tráquea, esófago, cuello, vértebras cervicales, laringe, faringe, boca, dientes, encías, mandíbula... y sobre la voz, la respiración....

Significado: es la toma de RESPONSABILIDAD: ser conscientes de las propias necesidades y la satisfacción de las mismas, depende de uno mismo.

Madurez: responsabilidad: crear lo que necesitamos y no culpar a los demás.

Piedras: todas las piedras azules (zafiro azul, lapislázuli, topacio azul, sodalita) todas las piedras azul verdoso (agua marina, turquesa, crisocola)
El azul es el símbolo de la inspiración, la devoción, lo infinito y las aspiraciones religiosas. Este color eleva, exalta e inspira. Su vibración engendra la calma y la paz interior y provoca el sueño.

El azul se vincula con la garganta, que es el centro de la palabra, y la garganta es el pasaje que permite que nuestro ser interior se manifieste y entre en contacto con el mundo exterior. Es por la palabra que podemos traducir nuestras emociones y sentimientos.

La garganta es igualmente el centro de la pureza.

El rayo azul posee un amplio poder curativo, es sumamente eficaz en el tratamiento de los bloqueos del lenguaje y en las enfermedades de la garganta: inflamación, hemorragia interna y crispación.

Como este color se asocia con la ausencia de calor, sus propiedades son sedantes y astringentes. Mientras que la capacidad del azul oscuro es de gran potencia, el azul claro produce una elevada inspiración moral.

Tiene que ver con cómo recibe la persona lo que se le ofrece. Si la persona es negativa, actuará ante el mundo con cautela, espera algo negativo (atrae lo negativo pues es lo que emana de su cuerpo de fuerza).

Este chakra se va desarrollando con la conciencia. Si está bien abierto indica a la persona qué es lo más apropiado para sustentar el cuerpo y el espíritu (según como esté de desarrollada la persona comerá, beberá, etc. lo adecuado; es la puerta para conectar con la materia, con el cuerpo físico).

Este chakra regula los chakras de abajo.

Patologías: los problemas relacionados con: la voz, las cuerdas vocales, la respiración, el aparato digestivo. Membranas mucosas demasiado sensibles: garganta, la persona se resfría con demasiada frecuencia, o padece asma, alergias, faringitis... Dolencias cervicales; tensiones en la nuca y hombros.

El quinto chakra es la puerta a la evolución. El nivel de evolución de la persona indica su grado de conciencia. Este chakra tiene que ver con lo espiritual y es la conexión de la parte espiritual y la emocional de la persona.

El alma utiliza a veces este chakra para salir del cuerpo, aunque lo normal es salir a través del plexo solar y de la coronilla. Los "Médium de vía etérea" salen por este chakra.

Cuando se siente un nudo en la garganta, ello se debe a un bloqueo en este chakra. Existe una gran conexión entre el chakra corazón y el chakra laringe: son emocionales.

Los bloqueos en el chakra laringe tienen que ver con la expresión, hay que tratar el chakra básico (todos están relacionados). La represión de los sentimientos y emociones de los demás y los propios, bloquea este chakra.

Los bloqueos en este chakra se manifiestan en: problemas de encías y dientes, maxilares, amigdalitis y faringitis, vértebras cervicales, problemas

tiroideos (bocio, etc.). También en las adicciones a drogas, tabaco, alcohol, azúcar, comida.....

De este chakra es la expresión personal de la FUERZA DE VOLUNTAD individual.

A los siete años se inicia en los niños el proceso de racionalización (Bueno-Malo, apropiado-inapropiado). A esta edad se adquiere responsabilidad en las acciones. Si se enseña esto adecuadamente al niño, se le enseña la relación causa-efecto, adquiere el concepto de la voluntad y lo que es creado en el mundo personal (el mundo personal es la expresión de lo que creamos nosotros mismos).

En la adolescencia se espera que el adulto-joven asuma mayores responsabilidad-des, según la relación causa efecto. También que explore el uso responsable de la fuerza de voluntad. El estudio del poder inherente a nosotros para crear nuestras propias realidades.

Puede haber algún trauma de la voluntad (por haber sido ridiculizado en la infancia), esto produce miedo a la expresión oral, y esto produce miedo a la expresión oral y esto da incapacidad de creer que se tiene voz en la creación de la realidad.

La expresión personal y la creatividad bien equilibradas son fuente de salud. Esto tiene que ver con la capacidad de hablar en defensa de las necesidades.

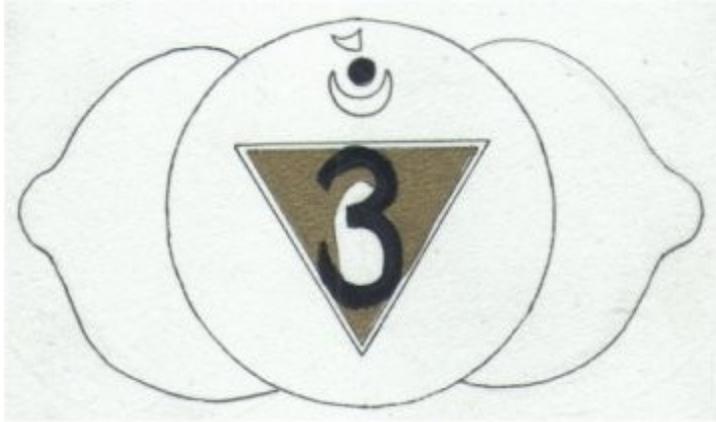
PATRONES NEGATIVOS:

- A veces uno espera que el compañero le lea la mente.
- Negar la existencia de sentimientos, o patrones emocionales como compensación al miedo de enfrentarse con ellos.
- Esto crea enojo, rabia, brotes irracionales de ira.

PATRONES NEGATIVOS RELACIONADOS CON EL DEFICIENTE DESARROLLO DE

LA FUERZA DE VOLUNTAD:

- Miedo a expresar la necesidad de emociones. Este miedo bloquea la creatividad.
- Mentir para cubrir sentimientos.
- No responsabilizarse de las emociones personales.
- Utilizar la fuerza de voluntad para controlar o influir en la vida de otros para conseguir ventaja propia.
- Coraje por no saber decir: “Te quiero”, “lo siento”, “te perdono”.
- Incapacidad de expresar pena, tristeza, etc., se manifiesta en incapacidad de llorar.
- Coleccionar arrepentimientos por no hablar a tiempo (“tenia que haber dicho”....).
- Poca fuerza de voluntad, permitir a otros tomar decisiones por uno.
- Exagerar la verdad (mal uso del 5° chakra).
- Contar chismes, cotilleos,... (Mal uso del chakra).



SEXTO CHAKRA: TERCER OJO (GLÁNDULA PITUITARIA)

Ajna

**CAPACIDAD. CONCIENCIA. CENTRO DEL PODER FEMENINO.
CREACION REALIDADES PERSONALES.**

Localización: Nace en la primera vértebra cervical.

Color: Índigo, azul añil, añil zafiro.

Glándula: Pineal

Influye sobre las dos partes del cerebro: Los dos lados del cerebro

Piedras: Piedras: todas las piedras de color índigo (zafiro índigo, azurita)

El índigo es el símbolo de la frontera mística, la realización espiritual y la sabiduría dominada gracias al conocimiento de sí. Este color nos ayuda a descubrir la visión interna y externa favoreciendo la apertura gradual del Tercer Ojo y el inconsciente: Por su intermedio los recuerdos de nuestra alma emergen de su sueño profundo.

El rayo índigo es el puente que vincula lo limitado, con lo infinito. Elimina los elementos negativos de nuestra conciencia y nos permite reorganizar nuestras fuerzas vivas de manera positiva. Nos guía y nos brinda su asistencia durante el curso del viaje interior que emprendemos en busca del conocimiento cósmico y la verdad.

La utilización del índigo es particularmente eficaz en el tratamiento de las enfermedades mentales como también en la investigación científica y filosófica.

Influye sobre las dos partes del cerebro: Los dos lados del cerebro.

- El lado izquierdo, donde reside el pensamiento consciente, lógico (recibe el nombre de beta por el tipo de impulsos eléctricos que emiten las ondas cerebrales cuando gobierna este lado).

- El lado derecho, es el subconsciente, la parte artística y creativa, la intuición, el pensamiento abstracto y creatividad (recibe el nombre de alfa

por llamarse así los impulsos eléctricos que emite el cerebro gobernar este hemisferio).

Órganos que rige: Cerebro, ojos, nariz. Está también relacionado con el aprendizaje, la inteligencia y habilidades intelectuales que se pueden desarrollar.

Este chakra está directamente relacionado con el chakra básico. Entre los dos lóbulos del cerebro existe un canal que los separa y que empieza en el primer chakra, y va por toda la columna vertebral.

Entre la hipófisis y la glándula pineal antes (muchísimo tiempo) había conexión directa: los hombres disponían de conocimiento y de muchas facultades. Posteriormente se creó una barrera (algunos la visualizan como de color verde). La hipófisis es la glándula que segrega todas las hormonas. Este chakra es también llamado " Ojo de la Sabiduría " ya que a través del conocimiento supremo y la intuición se entra a la conciencia superior.

Videncia: existe conexión con la parte derecha del cerebro. Esto hace que el presente, pasado y futuro no existan (no se experimentan como tales), se tiene acceso a ellos. A veces esto los terapeutas lo pueden " ver" con los ojos cerrados. También se puede tener capacidad de visualizar y entender los conceptos que se visualizan.

Si el chakra está desequilibrado se producen imágenes de la realidad negativas, no ciertas. Si está débil o hay bloqueo las imágenes serán débiles. La apertura de este chakra permite el desarrollo de poderes paranormales. Esta apertura permite acceder a la realidad no egoísta del " si mismo " (dualidad). Para los orientales, la mente es un 6º sentido, que capta mediante la intuición la realidad. El despertar de esta mente más sutil, otorga dones espirituales y se sienten menos temores ante el mundo. Toda experiencia es una creación mental.

El niño debe aprender a razonar y pensar por sí mismo en su vida. En los momentos de crisis, se requieren habilidades de razonamiento más avanzadas, más sutiles. Estas habilidades nos permitirán encontrar el significado inherente en todas las situaciones de la vida, incluyendo las enfermedades y la muerte. Esto es la TRANSCENDENCIA. Elevarse por encima de la autocompasión y liberar la fuerza para aprender de nuevo. Se puede aprender a desarrollar la trascendencia mediante métodos de introspección, auto examen y comprensión del propósito de la vida.

PATRONES NEGATIVOS:

Miedos a la introspección para ver el origen de los problemas.

Mal uso del poder intelectual (engañar).

Utilizar el razonamiento en contra de uno mismo.

Celos de los otros.

No querer aprender las experiencias de la vida, repitiendo los ciclos dolorosos de las mismas dificultades que se nos presentan una y otra vez.

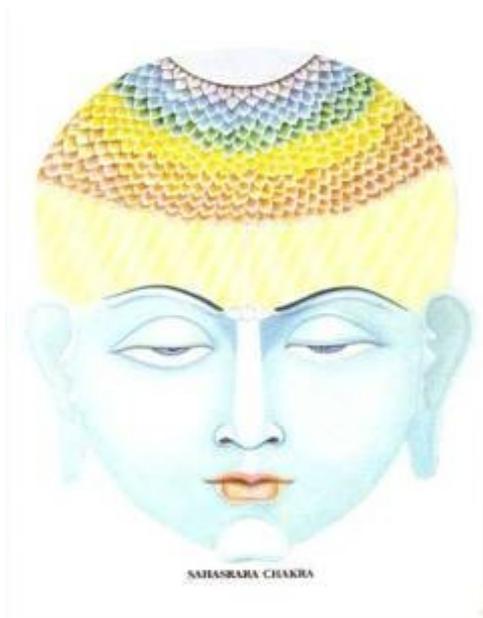
Ansiedad por desconocimiento de uno mismo.

El chakra básico está muy relacionado con otras vidas y reencarnaciones: a través del 6º chakra, con la introspección podemos ver el origen de nuestros problemas.

Patologías: Enfermedades mentales, de ojos, ceguera, nariz, oídos, sinusitis, alergias, depresión, epilepsia.

Se pueden padecer dolores de cabeza a causa de la vista. La ceguera, cataratas, ojos rojos, conjuntivitis, las enfermedades de los ojos en general nos indican ” que hay algo que debemos ver y que no queremos ” dentro de nosotros. Ver con claridad, encontrar el sentido a cada situación. Ver a través de la intuición sin que entre en juego la intelectualidad nos ayudaría en este propósito. Así se utilizaría el hemisferio derecho (muy infrautilizado). Lo ideal sería utilizar los dos; pero cuando sólo se utiliza el izquierdo, lo intelectual se produce desequilibrio. Esto también está relacionado con el equilibrio femenino-masculino en cada persona (ying-Yang).

Pensar demasiado puede desequilibrar este chakra.



SÉPTIMO CHAKRA: CORONILLA, CIMA DE LA CABEZA (GLÁNDULA PINEAL)

Sahasrara

CORRESPONDE AL NIVEL MÁS ALTO DE PERFECCIÓN ESPIRITUAL. PERCEPCIÓN GUIAS ESPIRITUALES. FACULTAD DE CANALIZACIÓN. CONEXIÓN CON EL ESPÍRITU.

Color: violeta o blanco.

Glándula: la glándula pineal.

Piedras: Piedras: todas las piedras violetas (amatista, fluorita)

El violeta es el símbolo del misterio espiritual. Formado por la combinación del rojo (materia) y el azul (espíritu), provoca en nuestra evolución una transformación que puede resultar dolorosa. Sus tonos más oscuros se asocian con las penas y la tristeza. El púrpura simboliza la realización espiritual, en tanto que los matices lilas claros representan la conciencia cósmica y el amor de la humanidad. El violeta azulado concuerda con el idealismo trascendental.

En las aplicaciones curativas, el violeta hace maravillas en el tratamiento del insomnio y las enfermedades nerviosas que provienen de perturbaciones mentales.

Se encuentra situado en la coronilla de la cabeza, a continuación de la columna vertebral, saliendo de la 1ª vértebra cervical.

Los clarividentes tienen como un tubo que les sale de la coronilla y es mayor según la evolución espiritual, abriéndose en abanico o en forma de copo.

Si todos los otros chakras están equilibrados se da una armonía física, psíquica y espiritual, entonces se tiene abierto este chakra. Hay pocas personas que lo tengan abierto; es una conexión directa con el cosmos.

El chakra de la coronilla es el punto de entrada de la fuerza vital humana. Cada chakra es como un escalón evolutivo. Esta escala determina el poder de cada persona para, según las actitudes, valores y ética, atraer como un imán lo que emana de uno mismo.

Las actitudes para con la vida restan energía vital, si tienes conciencia de ti mismo, accedes al conocimiento interior y no te dejas influir por lo externo: conectas con lo divino que hay en ti (estar con uno mismo) y no te dejas influir por el que dirán, etc.

Eso tiene que ver con el darse libertad a uno mismo y a los demás.

ACTITUDES RELACIONADAS CON ESTE

CHAKRA:

- Vida sin sentido.**
- Ausencia de fe en si mismo.**
- Miedo de conocerse a sí mismo**

LOS CHAKRAS

Chakra es una palabra que viene del sánscrito, antigua lengua hablada por los pueblos indios de Asia y utilizada además para redactar los textos más antiguos de su literatura, los Vedas. Chakra significa rueda, círculo, y designa el disco solar, atributo del dios hinduista Vishnu. Según el yoga, en el ser humano existen 74 puntos vitales o chakras situados entre el cuerpo etéreo y la envoltura carnal, cuyo objetivo es activar para alcanzar ciertos poderes físicos, la felicidad y finalmente llegar a despertar la conciencia. Así estarían unidos a los diversos cuerpos (mental, emocional, etérico, ...) a través de una serie de canales denominados nadis, una especie de carreteras o autopistas.

La función principal de los chakras es absorber la energía universal, metabolizarla alimentando los distintos cuerpos del ser humano para finalmente irradiar energía hacia el exterior. Pero dentro de este conjunto existen 7 chakras básicos o principales que se distribuyen desde la parte más baja de la columna vertebral donde se encontraría la kundalinî (energía enroscada en forma de serpiente, que se debe despertar) hasta la parte más alta de la cabeza (donde si está desarrollada, aparecería lo que denominamos halo). La energía discurriría por ellos con movimientos ascendentes y descendentes, a la vez que formaría una especie de espiral, girando como una rueda. De estos siete chakras el inferior y el superior son simples, mientras que los cinco restantes son compuestos por una parte anterior (ej. entrecejo) y su correspondiente posterior (coronilla).

Los chakras están representados en forma de una flor de loto para darla significación de su función. Así se diferenciarán en el número de pétalos de los que dispongan. Pero a su vez también existen otras significaciones relacionadas con ellos como notas musicales, mantrams, yantras (símbolos condensados del cosmos, utilizados para la meditación), colores, dibujos, elementos, letras, ... y cual es su función sobre el hombre.

Aquí nos disponemos a describir cada uno de los chakras y dar algunas de sus significaciones y características más utilizadas, así como algunas enfermedades que pudieran tener como causa el mal desarrollo de cada chakra. En el gráfico que te proponemos podrás ir viendo con más claridad estos siete puntos vitales.

ABRIENDO TUS CHAKRAS

Sería fantástico poder mantener abiertos nuestros chakras todo el tiempo pues viviríamos en un perfecto equilibrio físico y espiritual, pero lamentablemente nuestra actividad diaria, los contratiempos, nuestra educación, nuestros problemas, etc. provocan que nuestros puntos vitales se ensucien, o taponen o se cierren provocándonos diversos malestares tanto físicos como emocionales. Es importante que le vuelvas a echar un vistazo a la descripción que te hemos dado

sobre los 7 chakras principales que son los que vamos a trabajar, para que te hagas una idea de dónde necesitas sobre todo una limpieza, o si simplemente deseas ir abriéndolos todos poco a poco, para que tengas consciencia de lo que estás haciendo. En la lección de los chakras aparece además la localización de los mismos, así que aquí ya no volveremos a tocar el tema, dando por supuesto que sabes perfectamente a qué lugar nos referimos.

Los chakras pueden abrirse con diversas técnicas, terapias y también un poco de imaginación por tu parte, porque nadie mejor que tu para saber qué es lo que más te conviene. De modo que aquí vamos a comentarte algunos métodos para limpiar o abrir cada uno de nuestro chakra y de ti dependerá lo que desees hacer.

1º MÛLÂDHÂRA - CHAKRA

Yantra: Loto amarillo de cuatro pétalos, con un triángulo rojo invertido dentro de cuadrado Posición: Base de la columna vertebral

Color: Rojo

Elemento: Tierra

Sentido: Tacto

Gemas: Amatista, aguamarina, coral, diamante, ágata fuego, jade y rubí

Órganos físicos asociados: Glándulas suprarrenales, columna vertebral, riñones, vejiga, y parte final del intestino

Nota musical: Do

Mantra: Lam

Se considera el centro de las energías psíquicas y pulsionales y es el chakra de la base o la raíz, por lo que está vinculado a nuestra existencia terrenal en el plano físico. Es el que activa nuestra conexión con la tierra y todo lo material. En él reside la kundalinî, la energía principal que el yogui debe despertar y dominar para vencer su apego a la vida terrestre y su miedo instintivo a morir.

Si está abierto nos dota de nuestros deseos de vivir, viviendo con determinación y constancia, así como que nos dotará de una gran fuerza física.

Si está cerrado o con un mal funcionamiento determinará el abatimiento físico y moral, y por extensión la falta de ganas de seguir viviendo. Así como puede ser causa directa de posibles problemas físicos como el aborto natural, alcoholismo, anemia, ciática, cólicos renales, diarrea, esterilidad, hemorroides, e impotencia.

a) A través de Reiki: una de las técnicas más utilizadas es el Reiki, y aunque más adelante profundizaremos en el tema para que vayas practicando puedes empezar por lo siguiente. Primero te pones las manos en el corazón con los dedos juntos, mientras se recargan de energía, tras unos breves minutos, o cuando sientas que ya están cargadas, dirige las palmas de forma vertical como si las orientaras a la pared que tienes en frente. Después de unos segundos, sitúa tus manos en la parte de tu cuerpo donde se sitúa tu primer chakra, que coincide con nuestros órganos genitales. Estate así hasta que sientas que debes retirar las manos. Prácticalo como máximo una vez al día. Recuerda que cuando halas terminado de utilizar el reiki debes frotarte las manos para quitártelo.

b) A través de Mantrams: otra técnica muy utilizada es la de los mantram. También en este sentido iremos profundizando en estas semanas pero aunque todavía no sepas muy bien lo que son puedes intentar lo siguiente. En la posición del loto o similar, respiramos profundamente tres veces. Después de procurar estar relajados emitiremos el sonido "laaaaaammmmm" que saldrá de nuestro interior como un Do de la escala musical. De todas formas si sientes que no tiene porque ser como un Do, realízalo en el tono que te salga del cuerpo.

c) A través del Yoga y la respiración: a los amantes del ejercicio físico, el Yoga del cual también hablaremos más adelante, propone diversas posturas para los chakras. Para el primero puede hacerse lo siguiente. Nos sentaremos en el suelo con una pierna extendida y la otra flexionada de modo que nuestro talón toque nuestra pelvis. Después llevaremos con cuidado nuestro torso hacia adelante agarrándonos la pierna extendida. Estaremos durante uno o dos minutos y después cambiaremos de pierna para realizar exactamente lo mismo.

Otro ejercicio en este sentido se ejecutaría de la siguiente manera. Siéntate en el suelo y dobla ambas piernas hasta que se toquen las plantas de los pies. Luego dobla tu torso hacia ellas y agarra los pies con las dos manos. Respira tranquilamente y aguanta hasta donde puedas y el tiempo que puedas.

d) A través de la música y el baile: para los que disfrutan con la música ésta puede ser una herramienta muy poderosa. En este caso para el primer chakra necesitaremos una música primitiva, estimulante. Por ejemplo el sonido de los tambores, o aquello que nos lleve incluso a realizar una especie de baile indígena. El movimiento pélvico también es muy bueno.

c) A través de las piedras y gemas o el color o los aromas: también puedes utilizar alguna de estas tres técnicas que últimamente están bastante en auge y de las que también tendremos el gusto de hablar. Respecto a las piedras o gemas es recomendable utilizar un Cuarzo Ahumado, de modo que lo situaremos de vez en cuando en el lugar correspondiente a nuestro primer chakra. Respecto a la cromoterapia se trata de que te hagas por ejemplo unas hojas de los colores que ayudan a tus chakras y las mires durante un tiempo. En el caso del primero se correspondería con el Rojo brillante, no sangre. Ejemplo. Y si lo que prefieres es utilizar los aromas entonces respira profundamente el olor del cedro, para aumentar tu conexión con la tierra.

2º SVÂDISHTÂNA - CHAKRA

Yantra: Loto blanco de seis pétalos con media luna horizontal dentro de un círculo Posición: A la altura de las vértebras sacras Color: Naranja

Elemento: Agua
Sentido: Gusto
Gemas: Citrino, diamante, jade, opalo, perla, cuarzo claro, turmalina verde
Órganos físicos asociados: Gónadas, órganos reproductores y nervio ciático
Nota musical: Re
Mantra: Svam
Se trata del chakra ligado al sistema reproductivo.

Si está abierto denotará un sano comportamiento sexual. Pero también estará en relación con nuestra búsqueda del placer material a nivel creativo como en el arte, la emotividad, ... A su vez también es muy importante en su significación de poderes psíquicos, intuiciones y dominio total de los sentidos.

Si está cerrado o con un mal uso da a lugar a todas las fantasías y temores negativos de la sexualidad e incluso de los placeres de la vida. Y a nivel físico puede ser causa directa de la anorexia, problemas en el bazo, ciática, cólicos renales, diarrea, dolores lumbares, esterilidad, frigidez, gota, hernias, importancia, obesidad, calambres, quemaduras, quistes ováricos, retención hídrica, tiroides, y vómitos.

a) A través de Reiki: la técnica es la misma que para el anterior, sólo que ahora te aplicarás las manos durante el tiempo que sientas adecuado en el lugar donde se sitúa el segundo chakra, debajo del ombligo. Recuerda no separar los dedos y poner una mano al lado de la otra.

b) A través de Mantrams: si sigues interesado en utilizar los mantrams, el ejercicio es el mismo, pero esta vez el sonido que emitirás es "sssvvaaaaamm". El tono tradicional correspondería con la nota musical Re, pero recuerda que puedes hacerlo como te pida tu cuerpo.

c) A través del Yoga y la respiración: así para los que prefieren el ejercicio físico podemos utilizar dos posiciones. La primera es la del gato, y se trata de estando de pie o a cuatro patas, tomemos aire profundamente a la vez que nos encorvamos. Después exhalaremos lentamente levantando el torso y la cabeza hasta estirarnos.

d) A través de la música y el baile: si sigues interesado en la musicoterapia entonces para este segundo chakra deberás utilizar la música y sonidos del agua en cualquiera de sus formas, ríos, cataratas, chapoteo, ... Y si deseas moverte los movimientos pélvicos como las ondas del agua serían fantásticos.

c) A través de las piedras y gemas o el color o los aromas: si te interesa mejor la utilización de las gemas una de ellas puede ser el coral. Situándolo en el lugar donde se encuentra tu segundo chakra durante el tiempo que desees. Respecto al color lo mejor es que te hicieras una hojita de color naranja y la miras durante un ratito. Ejemplo. Con respecto a la aromaterapia, oler durante un ratito sándalo es fabuloso, recuerda que también lo puedes adquirir en forma de incienso.

3º MANIPŪRA - CHAKRA

Yantra: Loto rojo de diez pétalos con un triángulo rojo invertido dentro de un círculo Posición: Plexoclíaco-cúpula del diafragma
Color: Amarillo
Elemento: Fuego
Sentido: Vista
Gemas: Aguamarina, citrino, diamante, esmeralda, jade, perla, y turquesa

Órganos físicos asociados: Páncreas, hígado, vejigade la hiel, bazo, estómago, duodeno, colon, e intestino delgado
Nota musical: Mi
Mantra: Ram

Este chakra permite liberarse del dolor y de la enfermedad. Está relacionado con la mente racional, la voluntad, el poder, y la autocuración. Juega un papel muy importante en las relaciones interpersonales. Es por lo tanto, el chakra que más se relaciona con nuestro ego. La diferencia de este chakra con otros es la consistencia y uniformidad de la energía irradiada.

Si está abierto, las características anteriores estarán equilibradas y sin problemas.

Si está cerrado resaltaría de ello un sentimiento de inferioridad, confusión e inseguridad. Además también puede hacer que aumenten los deseos de posesión, poder, ... perdiendo el respeto por los demás. A nivel físico pudiera ser causa de anemia, anorexia, ansia, arteriosclerosis, artritis, bulimia, dolor de cabeza, cáncer, calambres, cólicos biliares, diabetes, esterilidad, gastritis, gota, hernias, hígado, osteoporosis, retención hídrica, reumatismos crónicos, úlcera duodenal, y vómito.

a) A través de Reiki: la técnica es la misma que para los anteriores, sólo que ahora te aplicarás las manos durante el tiempo que sientas adecuado en el lugar donde se sitúa el tercer chakra, encima del ombligo. Recuerda no separar los dedos y poner una mano al lado de la otra. Y sacudírtelas cuando hayas terminado.

b) A través de Mantrams: si sigues interesado en utilizar los mantrams, el ejercicio es el mismo, pero esta vez el sonido que emitirás es "rrraaaaaammm" (la "r" es suave). El tono tradicional correspondería con la nota musical Mi, pero recuerda que puedes hacerlo como te pida tu cuerpo.

c) A través del Yoga y la respiración: así para los que prefieren el ejercicio físico podemos utilizar otras dos posiciones. Primero nos sentaremos sobre nuestros talones con las manos en las rodillas. Echaremos el cuerpo hacia adelante con los brazos extendidos y extendiendo bien la espalda respiraremos profundamente. Una vez tomado el aire lo exhalaremos mientras vamos subiendo e incorporándonos hasta estar con la espalda encorvada.

d) A través de la música y el baile: respecto a la música para el tercer chakra, se aconseja toda la relacionada con la música orquestal, especialmente la relacionada con instrumentos de cuerda como "Las cuatro estaciones" de Vivaldi. Si te apetece moverte encoge y expande el estómago.

c) A través de las piedras y gemas o el color o los aromas: en gemoterapia para el tercer chakra es bueno utilizar la esmeralda de la manera que se te indica en los otros chakras pero adecuada a la posición del tercero. Respecto a la cromoterapia lo ideal sería observar durante un ratito una hojita de color amarillo claro. Ejemplo. Para aromaterapia utiliza el limón.

4º ANÂHATA - CHAKRA

Yantra: Loto gris de doce pétalos. Dos triángulos formando estrella seis puntas dentro de círculo Posición: En la región del corazón entre los dos pezones

Color: Verde y Rosa

Elemento: Aire

Sentido: Olfato

Gemas: Jade, malaquita, rubí, turmalina verde, y turmalina rosa

Órganos físicos asociados: Timo, corazón, bronquios y aparato respiratorio, y nervio vago

Nota musical: Fa

Mantra: lam (iam)

En este chakra es el del amor universal.

Si está abierto, en él se desarrolla la capacidad de amar al completo, sin condiciones, sin esperar nada a cambio. Es también el que desarrolla el sentido de la armonía y la belleza. Por otro lado representa la voluntad de nuestro yo con relación al mundo exterior, unida a la voluntad divina, por lo que también se le llama la puerta del alma. A su vez es el chakra por el que pasa toda la energía que le damos a los demás, así que sólo si está abierto podremos dar energía "curativa". Es la puerta al cuerpo astral y regula la calidad y las interacciones de alegría, dolor, temor e ira.

Si se encuentra cerrado no somos capaces de amar al completo, ni de preocuparnos por nuestro prójimo, así como no fluirá energía equilibrada a nuestros cuerpos sutiles. A nivel físico pudiera desencadenar en alcoholismo, falta de amor propio, angina de garganta, angina de pecho, anorexia, ansia, arterioesclerosis, artritis, asma, bronquitis, bulimia, cáncer, problemas de circulación, cólicos biliares, problemas de corazón, diabetes, dolores lumbares, epilepsia, esclerosis múltiple, gota, halitosis, impotencia, inflamaciones en general, leucemia, otitis, pulmones, reumatismos crónicos, sinusitis, y tos.

a) A través de Reiki: la técnica es la misma que para los anteriores, sólo que ahora te aplicarás las manos durante el tiempo que sientas adecuado en el lugar donde se sitúa el cuarto chakra, en la zona del corazón. Recuerda no separar los dedos y poner una mano al lado de la otra. Y sacudírtelas cuando hayas terminado

b) A través de Mantrams: si sigues interesado en utilizar los mantrams, el ejercicio es el mismo, pero esta vez el sonido que emitirás es "iiiiiaaaamm". El tono tradicional correspondería con la nota musical Fa, pero recuerda que puedes hacerlo como te pida tu cuerpo.

c) A través del Yoga y la respiración: otras dos posiciones si quieres practicarlas para abrir tu cuarto chakra. La primera es muy sencillita, siéntate como buda o similar, cruza tus brazos y sitúa tus manos debajo de tus axilas. Después respira profundamente y mantente así durante unos minutos.

d) A través de la música y el baile: respecto a la música para el cuarto chakra, puedes utilizar cualquier música que te llegue al corazón, como la sagrada, de la nueva era, clásica, ... Cualquier movimiento de apertura corporal será fantástico.

c) A través de las piedras y gemas o el color o los aromas: en gemoterapia para el cuarto chakra es bueno utilizar el cuarzo rosa de la manera que se te indica en los otros chakras pero adecuada a la posición del cuarto. Respecto a la cromoterapia lo ideal sería observar durante un ratito una hojita de color verde o rosa. Ejemplo. Ejemplo. Si prefieres utilizar la aromaterapia la menta es fabulosa.

5º VISHUDDHA - CHAKRA

Yantra: Loto blanco-dorado de dieciséis pétalos con un círculo blanco dentro de un triángulo invertido

Posición: Garganta-cervical

Color: Azul

Elemento: Éter

Sentido: Gusto, Oído y Olfato Gemas: Aguamarina, citrino, lapislázuli, y turquesa Órganos físicos asociados: Tiroides y paratiroides, garganta, amígdalas, laringe, cuerdas vocales, esófago, y bronquios

Nota musical: Sol

Mantra: Ham

Es el chakra de la comunicación del sonido y de la vibración.

Si está abierto nos dota de nuestra capacidad de recibir y asimilar. Este centro es responsable del rejuvenecimiento y la longevidad; el yogui que lo domine alcanza la inmortalidad pues a partir de ese momento vive fuera del tiempo, más allá del pasado, presente y futuro los cuales domina. Con este chakra abierto comprendemos cuales son nuestros anhelos materiales y espirituales, así como entendemos que somos los responsables directos de cuanto recibimos y asimilamos, por lo tanto es sinónimo de integridad. El Yo Soy emerge y puede actuar en cualquier situación.

Si está cerrado aparece el temor a que lo que podamos recibir de los demás sea negativo convirtiéndonos en seres potencialmente agresivos, adoptando una actitud de autodefensa hacia todo. A nivel físico puede desencadenar problemas en alergias, angina de pecho, artritis, asma, bulimia, cáncer, dientes, dolores lumbares, dolor de garganta, halitosis, laringitis, osteoporosis, y problemas en la piel.

a) A través de Reiki: la técnica es la misma que para los anteriores, sólo que ahora te aplicarás las manos durante el tiempo que sientas adecuado en el lugar donde se sitúa el quinto chakra, en la zona de la garganta. Recuerda no

separar los dedos, aquí no temas montar una mano sobre la otra.

b) A través de Mantrams: si sigues interesado en utilizar los mantrams, el ejercicio es el mismo, pero esta vez el sonido que emitirás es "hhhaaaaammm" (la "h" suave, como si exhaláramos). El tono tradicional correspondería con la nota musical Sol, pero recuerda que puedes hacerlo como te pida tu cuerpo.

c) A través del Yoga y la respiración: el ejercicio ideal es el siguiente. Te acosta boca arriba y vas respirando poco a poco mientras giras la cabeza con cuidado de un lado a otro. Tomas aire donde esté el cuello girado y lo sueltas en el recorrido hacia el otro lado.

d) A través de la música y el baile: la música de la nueva era es ideal para el quinto chakra. Son fundamentales los sonidos agudos. Así como los movimientos ligeros y fluidos del cuello.

c) A través de las piedras y gemas o el color o los aromas: en gemoterapia para el quinto chakra es bueno utilizar la turquesa de la manera que se te indica en los otros chakras pero adecuada a la posición del quinto. Respecto a la cromoterapia lo ideal sería observar durante un ratito una hojita de color azul celeste. Ejemplo. Si prefieres utilizar la aromaterapia usa el azhar.

6° AJNĀ - CHAKRA

Yantra: Loto de "color de luna" con dos pétalos con un triángulo al revés, en cuyo interior se refleja el símbolo de Om

Posición: En la frente, entre las cejas - nuca

Color: Añil, viola

Elemento: Luz

Sentido: Vista

Gemas: Amatista, esmeralda, jade, opalo rubí, y zafiro

Órganos físicos asociados: Glándulas hipófisis y pituitaria, parte inferior del cerebro, ojo izquierdo, orejas, y nariz

Nota musical: La

Mantra: Om

Aunque se representa con dos pétalos, realmente posee dos grupos de 48 (96). Se le denomina comúnmente como el "tercer ojo".

Su despertar otorga la evolución espiritual y el dominio del espíritu sobre la materia. Percepción, conocimiento y mando son sus prerrogativas. Por lo tanto nos permite entrar en el mundo de lo no material, de lo aparentemente invisible para dotarnos de conocimiento, es decir de una conciencia profunda de lo que nos rodea. También está asociado a la asimilación de conceptos intelectuales y la facultad de ponerlos en práctica.

Si está cerrado seguiremos ideas y conceptos equivocados, con consecuencias negativas para nosotros y nuestros semejantes. Además su desequilibrio hace que el ser sea ilógico, demasiado intelectual, y distraído. A nivel físico puede desencadenar problemas como alergias, anemia, dolor de cabeza, cataratas, infecciones, leucemia, miopía, neuralgia, quistes, sinusitis, y vértigo.

a) A través de Reiki: la técnica es la misma que para los anteriores, sólo que ahora te aplicarás las manos durante el tiempo que sientas adecuado en el lugar donde se sitúa el sexto chakra, en la zona de la frente, en el entrecejo. Recuerda no separar los dedos, junta las manos pero sin montarlas.

b) A través de Mantrams: si sigues interesado en utilizar los mantrams, el ejercicio es el mismo, pero esta vez el sonido que emitirás es "aaauuummm". El tono tradicional correspondería con la nota musical La, pero recuerda que puedes hacerlo como te pida tu cuerpo.

c) A través del Yoga y la respiración: el ejercicio ideal es el siguiente. Sentado en la posición de buda o similar échate un poquito hacia atrás y apoya tus manos de modo que quedes un poco inclinado. Inclina la cabeza hacia atrás y respira tranquilamente durante un ratito.

d) A través de la música y el baile: la música de Bach o de Mozart son las más adecuadas para abrir el Tercer ojo.

c) A través de las piedras y gemas o el color o los aromas: en gemoterapia para el sexto chakra es bueno utilizar la amatista de la manera que se te indica en los otros chakras pero adecuada a la posición del sexto. Respecto a la cromoterapia lo ideal sería observar durante un ratito una hojita de color azul indigo o azul oscuro. Ejemplo. Si prefieres utilizar la aromaterapia usa el jazmin.

7° SAHASRÂRA - CHAKRA

Yantra: Flor de loto "color de diamante" con mil pétalos en el que se inscribe una rueda con mil radios

Posición: En la parte más alta de la cabeza, donde está la fontanela

Color: Blanco y Oro

Elemento: Pensamiento

Sentido: Todos los sentidos

Gemas: Amatista, diamante, malaquita, cuarzo claro, y turmalina verde

Órganos físicos asociados: Glándulas epífisis, pituitaria y pineal, parte superior del cerebro y ojo derecho

Nota musical: Si

Mantra: M

Es el chakra que nos relaciona con nuestra parte más espiritual, con nuestro ser completo (Yo soy) y con la realidad cósmica.

Llegar a la apertura y a la plena conciencia de este chakra conduce a la perfección del ser, pero únicamente si se llega a esta por medio de la apertura y la conciencia del resto de los chakras. El séptimo es la luz del conocimiento y conciencia, es la visión global del universo, y amor y compasión infinitos. Y en algunos casos de desarrollo máximo se puede ver como un halo dorado.

Si está cerrado como consecuencia obtendremos la cerrazón y no comprensión de la parte espiritual teniendo una visión de la vida totalmente materialista. A nivel físico puede estar en relación con problemas de dolores de cabeza, cataratas, epilepsia, fiebre alta, y miopía.

a) A través de Reiki: la técnica es la misma que para los anteriores, sólo que ahora te aplicarás las manos durante el tiempo que sientas

adecuado en el lugar donde se sitúa el séptimo chakra, en la zona superior de la cabeza. Recuerda no separar los dedos, junta las manos pero sin montarlas. Puedes utilizar la técnica reiki para abrir todos los chakras a la vez, poniendo tus manos en cada una de las 7 posiciones de tu cuerpo, manteniéndolas en cada una de ellas el tiempo que consideres necesario. Recuerda siempre que termines que debes frotarte las manos para deshacerte del reiki.

b) A través de Mantrams: si sigues interesado en utilizar los mantrams, el ejercicio es el mismo, pero esta vez el sonido que emitirás es "mmmmmmmm". El tono tradicional correspondería con la nota musical Si, pero recuerda que puedes hacerlo como te pida tu cuerpo.

c) A través del Yoga y la respiración: para el séptimo chakra simplemente tumbate boca arriba en el suelo y déjate totalmente relajado. Se consciente de tu respiración y comienza a prestar tu atención a tu cuerpo comenzando por los pies y hasta la cabeza.

d) A través de la música y el baile: utiliza toda aquella música que te sirva para aquietar la mente y tomar consciencia de ti mismo.

c) A través de las piedras y gemas o el color o los aromas: en gemoterapia para el séptimo chakra lo mejor es utilizar el diamante o la amatista de la manera que se te indica en los otros chakras pero adecuada a la posición del séptimo. Respecto a la cromoterapia lo ideal sería observar durante un ratito una hojita de color violeta o dorado.

Ejemplo. Ejemplo. Si prefieres utilizar la aromaterapia usa el loto o la canela
KUNDALINI

La Kundalinî o el poder de la serpiente, es una concentración de energías divinas y primordiales cuyo despertar es la raíz y corazón del Yoga. Antes de que la interpretación de la Biblia dotara a la serpiente de calificativos maléficos, en la antigüedad se veía en ella encarnadas a la fuerzas vitales y originales siniestras que podían ser creadoras y/o destructoras. Pero sólo el hinduismo entiende que su despertar produce un éxtasis o estado de conciencia superior.

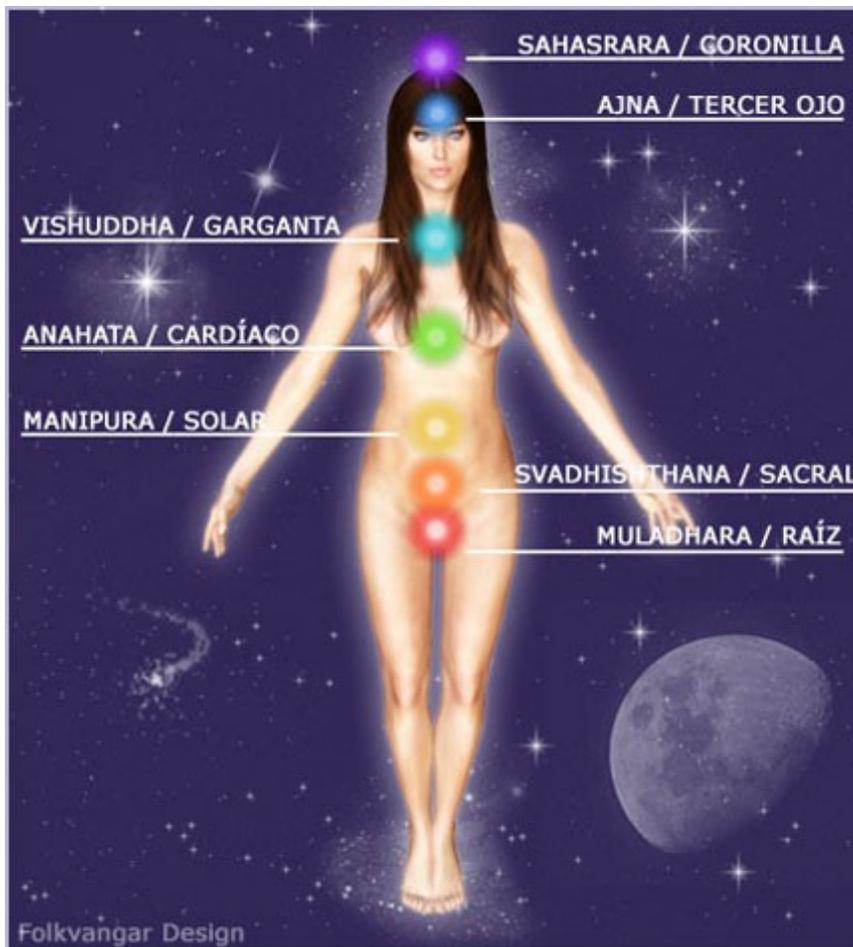
Ahora que ya conocemos los chakras entenderemos mejor el significado de la Kundalinî. Así pues la serpiente tiene su base en el primer chakra (Mûlâdhâra) enrollada tres veces y media, cinco u ocho veces alrededor de él. Y allí se encuentra dormida normalmente de modo que tras obtener la apertura de los chakras puede ser despertada con técnicas de hatha-yoga, agrupadas bajo el nombre de Kundalinî-yoga. La finalidad del yoga Kundalinî es por tanto despertar a la serpiente y desenroscarla dirigiéndola hasta el séptimo chakra para unir cuerpo y espíritu en un intento de integrar los dos principios normalmente opuestos de sexualidad y espiritualidad, fusionando sus energías dentro de un cuerpo humano individual. Así en términos tántricos estos principios serían shiva (el principio masculino) y shakti (el principio femenino).

La principal técnica para despertar a la serpiente está basada en el Prana, fuente de toda energía, vitalidad y poder que existe en forma de fluido en la atmósfera y que está presente en todo ser vivo. Y la técnica concreta utiliza el prânâyâma que es la técnica que permite dominar y dirigir la respiración hacia los puntos vitales del cuerpo. Para realizar un prânâyâma correcto existen cuatro requisitos. El primero es un lugar adecuado, preferiblemente fresco y tranquilo. El segundo es el momento adecuado, idealmente las horas que preceden al alba. El tercero es una dieta específica así como una posición adecuada donde el cuerpo ha de estar sentado y erguido con las manos sobre las rodillas y los ojos cerrados. Y el cuarto es que los canales de energía (nadis) por los cuales la respiración se introduce y se expulsa estén puros mediante unos procesos denominados shodana.

El Prana por lo tanto circula a través de estos canales situados por todo nuestro cuerpo astral denominados nadis. Para el recorrido de la Kundalinî nos interesan tres nadis fundamentales. El sushummâ que corresponde al trayecto de la médula espinal en la columna vertebral. Y el idâ y pingalâ que se enroscan entorno al primero como las dos culebras del Caduceo de Mercurio. De modo que tras adoptar una posición especial y detener la mente concentrándose en un punto entre las cejas, y controlando el equilibrio entre los canales de respiración idâ y pingalâ se crea un calor interior que despierta la Kundalinî. Así es dirigida hacia arriba y a medida que sus anillos se despliegan se van abriendo unas "puertas" para permitir el acceso al canal central (sushummâ). En ese momento el resto del cuerpo debe entonces desvitalizarse desviando el prana de los dos canales hacia el sushummâ. Cuando por fín la serpiente se alza se abren todos los chakras y una llama desciende para unirse a la serpiente que se eleva hacia el Sahasrâra chakra hasta ser absorbida por él. En ese momento nuestra conciencia individual se une a la conciencia universal y penetra en un estado de bienaventuranza y liberación final.

Pero la tendencia general del mortal que logra despertar a la serpiente es que la Kundalini no permanezca mucho tiempo en este último chakra volviendo otra vez por el sushummâ hacia el primer chakra para enroscarse de nuevo y volver al estado de ensueño. Sólo el verdadero iluminado es capaz de despertarla cuando quiera y cuantas veces quiera, y hay que decir que muy pocos yoguis logran grandes resultados, pues muchos se pasan toda su vida intentando conseguir al menos un instante de la Kundalinî despierta.

La práctica concreta y explícita de la Kundalinî no se enseña así como así, son prácticas que se transmiten a alumnos adelantados y sólo debe practicarse bajo la dirección de un yogui experto, pues se considera que así como la serpiente puede resultar enormemente gratificante también es un arma poderosa y peligrosa si no se utiliza o practica del modo adecuado.



En Occidente llamados chakras o chacras a los 7 centros psíquicos o vitales del cuerpo sutil o cuerpo etéreo del hombre.

Chakra es una palabra del sánscrito que significa rueda, círculo y que designa el disco solar, atributo del dios hinduista Vishnu, también llamado el Activo. La leyenda cuenta que su capacidad de acción reside en que, igual que el Sol sale, llega a su cenit y se pone, Vishnu dio "Tres Pasos" para medir el universo. En la India, el sánscrito es una especie de equivalente a nuestro latín. Se escribe samskrta y puede traducirse por "completo, perfecto, absoluto, inmutable". Es la lengua madre de los pueblos de la India y se utilizó para redactar los textos más antiguos de su literatura, los Vedas, que datan de mediados del II milenio a.C. Para comprender bien el sentido real de los chakras, hay que situarlos en el contexto de la civilización y la cultura indias y el hinduismo, la religión más antigua del mundo.

LOS FUNDAMENTOS DE LA EXISTENCIA DE LOS CHAKRAS

La existencia y utilidad de los chakras se basa en cuatro principios fundamentales: el karma, la maya, el nirvana y el yoga, que rigen las leyes de la vida. El karma o acto es la ley de la causa-efecto que obliga al alma a vivir, morir y renacer indefinidamente, según sus creencias en la reencarnación. La maya, que significa ilusión, apariencia, es el encadenamiento de los ciclos perpetuos, de los acontecimientos, las circunstancias, las pasiones, los deseos que ciegan los ojos de los hombres. El nirvana, que se traduce a menudo por iluminación o éxtasis, pero que literalmente significa extinción, desaparición, es una liberación, una salida fuera del ciclo de renacimientos que encadenan el alma.

Finalmente, el yoga es un conjunto de técnicas físicas y mentales que el hombre puede utilizar para llegar a esta liberación. Estas técnicas se basan en unos ejercicios, cuyo objetivo es activar los chakras.

LOS SIETE CHAKRAS PRINCIPALES

Según la doctrina del yoga, hay 74 chakras o puntos vitales. Aunque la mayoría de ellos se fijan en puntos o zonas del cuerpo humano correspondientes a determinados órganos, no deben confundirse con ellos. En efecto, los chakras son centros vitales situados entre el cuerpo sutil o etéreo y la envoltura carnal, y unen uno con otro. Distinguimos 7 Chakras principales, cada uno de ellos con su función específica, pero unidos unos con otros. Se superponen a lo largo del sushumná, el canal más importante en cuyo interior circulan las energías físicas y psíquicas del hombre, a lo largo de la columna vertebral, desde la parte más baja de la espalda hasta la parte más alta de la cabeza. Las técnicas del yoga consisten en despertar cada uno de estos chakras, para desarrollar los poderes físicos, conseguir cierta felicidad y llegar finalmente al despertar de la conciencia.

El Múladhára-Chakra

Situado entre los órganos genitales y el ano, se considera el centro de las energías psíquicas y pulsionales. Se representa con una Serpiente enroscada sobre sí misma o una flor de loto. Está en relación con el olfato y su elemento es la Tierra, la fuerza de la inercia de la materia. Es en él donde reposa la Kundalini o fuerza de la serpiente, la energía principal, que el yogui debe despertar y dominar para vencer su apego a la vida terrestre y su miedo instintivo a la muerte. Al hacerlo, adquiere la capacidad de levitar, el control de su respiración y su mente, y accede a la clarividencia que le permitirá conocer

el pasado, así como el presente y el futuro.

El Svádishthána-Chakra

Situado debajo de los órganos genitales, un poco más arriba del Múíádhára-Chakra, se relaciona con los órganos excretorios y reproductores, así como con el sentido del tacto. Su elemento es el Agua y se representa con una media luna horizontal. Al activar este chakra, el yogui desarrolla sus poderes psíquicos, sus intuiciones y consigue un total dominio de sus sentidos..A partir de aquí, ya no será víctima de sentimientos excesivos y contradictorios.

El Manipúra-Chakra

Situado en la región lumbar, a la altura del ombligo, está en relación con el hígado, el bazo, el estómago y los riñones, pero también con la vista. Su elemento es el Fuego. Se representa mediante un triángulo con la punta hacia abajo. Al despertar este chakra, los yoguis de la India consiguen caminar sobre brasas sin sentir la quemadura. En efecto, permite liberarse del dolor y la enfermedad.

El Anáhata-Chakra

Situado en la región del corazón, controla este órgano, pero también el sentido del tacto. Su elemento es el Aire. Se simboliza con una estrella de seis puntas. El yogui que consigue dominar este chakra desarrolla su capacidad de amor, su sentido de la armonía y adquiere la capacidad de volar como un pájaro.

El Vishuddha-Chakra

Situado a la altura de la garganta o en la base del cuello, se relaciona con el plexo laríngeo y faríngeo y con la piel. Su elemento sutil es el éter y su símbolo un círculo dentro de un triángulo boca abajo. El yogui que se concentra en este chakra puede alcanzar la inmortalidad, ya que vive a partir de este momento fuera del tiempo, más allá del pasado, el presente y el futuro, a los cuales domina.

El Ajná-Chakra

Está situado entre las cejas, en la base de la frente; en Occidente se le ha llamado el "tercer ojo". Está en relación tanto con los ojos como con la vista y la visión interior, los sueños y la vida psíquica. Reside en la conciencia. Se le representa mediante un loto de dos pétalos que contiene un triángulo al

revés, en cuyo interior figura el símbolo J OM de la verdad y la conciencia absolutas. Al dominar este chakra, el yogui adquiere todos los poderes enumerados en los 5 chakras precedentes, obtenidos gracias al despertar de su conciencia.

El Sahasrára-Chakra

Situado en la parte superior del cráneo, se relaciona con las facultades más elevadas del espíritu. Se le llama el loto de mil pétalos, ya que Sahasra significa "mil" en sánscrito. Es así como se representa, con el OM en el centro. El yogui que consiga activar este chakra llega a tener una supraconciencia, un conocimiento absoluto, un grado de felicidad suprema que le libera definitivamente de la vida terrestre y de sus contingencias materiales.

El despertar espiritual

Autor webmaster redplanetaria

jueves, 29 de septiembre de 2005

Muchas personas tienen inusitadas experiencias ¿has sentido alguna vez una experiencia de tipo?..

Que sabía que iba a ocurrir ese evento. Que fulano de tal iba a llamar? Has curado con tus manos? Esto es porque has

tenido en una encarnación previa un alto grado de desarrollo psíquico y las facultades internas procuran manifestarse

pero sin dirección y control y se manifiestan para que el individuo vuelva al mismo grado de desarrollo anterior.

Para eso es el despertar espiritual, como él termino lo dice: despertar, sacudirse... lograr un control y dirección de las

facultades latentes.

La mayoría de las personas que se interesan por los estudios metafísicos ambicionan tener este desarrollo pero solo el

merecimiento y la calificación hacen merecedor al individuo de poseer estas facultades.

Al tenerlas debe tener una limpieza del alma que le impida tener el deseo de hacer mal.

El limpio de corazón se le entrega la facultad de poder enviar su energía y transmitirla con buenos deseos a los demás,

es así que podemos enviar y sanar a distancia.

Como generar energía

1- El sitio:

Trata de buscar una habitación o lugar tranquilo exento de ruido para que puedas sintonizar contigo mismo mas

fácilmente.

2- Para canalizar energía: es importante que te liberes de tus problemas personales y preocupaciones. Debes centrarte

para lograr ser un buen canal de energía

3- La respiración y relajación.

debes sentarte y realizar el siguiente ejercicio: ir imaginando que empiezas a soltar toda tensión desde los pies hacia la

parte superior de tu cuerpo, pantorrilla, muslo, cintura, plexo solar, estomago, pecho, hombros rostro, mejillas, pómulos,

cejas, frente, cabello y cerebro, repitiendo mentalmente: relajo esta parte y suelto..

Realizaras también el control de tu respiración a través de la observación y control de ella inhalando y exhalando a ritmo

de tres, inhala y exhala.

4- Visualización

es la capacidad de imaginar que poseemos, es aquietar la mente y lograr que nos concentremos en lo que deseamos.

Ejemplo: ver con tu cerebro en forma mental toda tu casa, imaginala con todos los complementos que la forman

muebles, sillas, cama, adornos, etc.

<http://www.redplanetaria.com/4>

Potenciado por www.tecnologia-web.com!

Generado: 5 August, 2009, 07:46

Red Planetaria

5- Procedimiento.

Toma los pasos anteriores y después de llegar al paso 4 te concentraras en él área del ombligo, imaginaras allí en esa

área que se forma un globo de luz o esferas, te concentraras allí e imaginaras que crece llenándote de energía.

Imaginaras que esa energía recorre todo tu cuerpo, con los ojos cerrados, procederás a cerrar tus manos con los dedos

índice, anular, corazón, meñique; procederás a aprisionar el dedo pulgar en forma suave e imaginaras que esta energía

llega allí.

Sentiras como tus manos se calientan y sientes un hormigueo en ellas

Los chakras de las manos y dedos

Hay dos importantísimos chakras ubicados en el centro de cada palma de la mano. Estos chakras se llaman Chakra de

la mano izquierda y Chakra de la mano derecha .

¿Qué es un Chakra?

Son centros de energía en forma espiral que activados generan energía.

Habitualmente son de uno a dos centímetros y

medio

de diámetros, algunas personas tiene chakras de las manos que llegan a cinco centímetros o más de diámetros.

Aunque a estos chakras se le consideran menores, tienen funciones importantes. Cuando se activan a traves del

ejercicio diario el prana o energia de vida es absorbido de los alrededores a través de los chakras de las manos y es

proyectado al paciente. Los chakras de las manos derecha e izquierda son capaces de absorber y proyectar Prana. Los

diestros toman prana del chakra de la mano izquierda y proyectan a través del chakra de la mano derecha. Con los

zurdos ocurre al revés

Hay un chakra minúsculo en cada dedo. Estos chakras también son capaces de absorber y proyectar Prana. Los

chakras de las manos proyectan Prana menos concentrado o más suave, mientras que los chakras de los dedos

proyectan Prana más intenso o más fuerte.

A los infantes, ancianos y pacientes más débiles es aconsejable energetizarlos lentamente y con suavidad usando los

chakras de las manos.

En nuestro cuerpo físico hay muchas fuerzas de la naturaleza y una de esas grandes fuerzas es la Energía Nerviosa,

fuerza esta, que es la fuerza vital. La ciencia ha denominado a esta energía Energía eléctrica nerviosa porque se ha

descubierto que es de naturaleza vibratoria como la electricidad.

La energía nerviosa, es una fuerza maravillosa que vibra por todo el cuerpo, igual que los alambres eléctricos que se

usan en un edificio para transmitir la corriente o fuerza de un lugar a otro.

<http://www.redplanetaria.com/4>

Potenciado por www.tecnologia-web.com!

Generado: 5 August, 2009, 07:46

Red Planetaria

En el cuerpo humano hay lugares donde se manifiesta esta energía con mayor intensidad y estos lugares son los que

llamamos centros o chakras de las manos. Los llamados curanderos usan sus manos para curar porque hay cierto

poder en ellas.

La verdad es que las manos aplicadas sobre determinadas regiones del organismo tienen la propiedad de producir

mejoría

ya momentáneamente, ya definitiva, a este fenómeno se le ha llamado imposición de manos. Indudablemente no todas las

personas se hallan dotadas de esta facultad, pero aquellas que la poseen suelen aprovechar sus manos para llevar a

cabos notables curaciones.

Existen bajo relieves griegos que muestran a mujeres, madres por lo general, colocando una mano o ambas manos

sobre la frente, la cabeza o determinadas regiones del cuerpo de un niño enfermo, lo que revelaría que ya entonces se

consideraba beneficioso la aplicación de las manos con fines curativos.

La madre, cuando el niño ha sufrido un golpe le frota la parte adolorida. Todo ello nos lleva a considerar y deducir que

la aplicación de las manos ejerce un poder curativo que muchas veces la ciencia medica ha tardado en reconocer o ha

atribuido a factores ajenos al calor o alteraciones térmicas producida por la mano de una persona sana sobre una

enferma.

Hechas estas consideraciones, pasaremos ahora a indicar cual es la forma de aplicar las manos sobre diferentes partes

y como lograr el despertar de estas energías internas..

El Prana (o Chi o Ki)

El Prana es la energía vital o fuerza de vida que mantiene vivo y sano al cuerpo. En griego se llama pneuma, en

polinesio mana, y en hebreo Ruah, que significa aliento de vida.

El sanador proyecta Prana o energía vital o el aliento de vida al paciente y de ese modo cura a los pacientes. Esta

llamada cura milagrosa se realiza mediante este procedimiento.

Fundamentalmente hay tres formas o fuentes

principales de Prana:

El Prana Solar es Prana procedente de la luz del Sol. Vigoriza todo el cuerpo y promueve la buena salud. El Prana solar

puede obtenerse exponiéndose a la luz del sol o tomando baños de sol y bebiendo agua que haya sido expuesta a la

luz del sol.

La exposición prolongada al sol o el excesivo Prana solar perjudica a todo el cuerpo físico pues es muy potente.

El Prana contenido en el aire se llama Prana del aire o glóbulo de vitalidad del aire es absorbido directamente por los

centros

de energía del cuerpo bioplasmático, estos centros de energía se llaman chakras.

<http://www.redplanetaria.com/4>

Potenciado por www.tecnologia-web.com!

Generado: 5 August, 2009, 07:46

Red Planetaria

Se puede absorber a través del aire mediante la respiración rítmica lenta y profunda o mediante respiración corta y

superficial. Las Personas que ya cuentan con cierto entrenamiento también la pueden absorber por los poros.

Al Prana contenido en el suelo o glóbulo de vitalidad del suelo, se absorbe a través de las plantas de los pies y se

efectúa de forma automática e inconscientemente. El hecho de caminar descalzo aumenta la cantidad de Prana del

suelo absorbido por el cuerpo, uno puede aprender a tomar mas Prana del suelo para aumentar la vitalidad.

El agua absorbe Prana de la luz sol del aire y del suelo con el que entra en contacto las plantas y los árboles, obtienen

Prana de la luz sol, del aire, del agua y del suelo, los hombres y los animales obtienen Prana de la luz del sol, del aire,

del agua, del suelo y de la comida (el alimento fresco contiene mas Prana que los alimentos en conserva)

Efectos de la Cura Pranica

1- A los padres los puede ayudar a hacer bajar la temperatura de sus hijos que sufren fiebre alta; esto lo pueden hacer

en unas pocas horas y la cura tiene lugar, en la mayoría de los casos, en uno o dos días.

2- Puede aliviar dolores de cabeza, dolores debido a flatulencia, dolores de muela y dolores musculares, casi

inmediatamente en la mayoría de los casos.

3- La tos y el resfrió puede curarse, habitualmente, en un DIA o dos. En la mayoría de los casos, cura en pocas horas la

flojedad de vientre.

4- enfermedades mayores que afecten ojos, hígado, riñones, corazón, pueden aliviarse en una pocas sesiones y curarse

en muchos casos, en unos meses.

5- el ritmo de curación es el triple, o más que el normal. Todo esto supone el despertar y practica diaria de la energía

Sensibilización de las manos

Puesto que desarrollar la visión aurica tardaría mucho tiempo hay un método de lograr la sensibilizar las manos a fin de

sentir el campo magnético y energético.

Esto se logra a través del método y de la disciplina que expondremos.

Procedimiento

Ponga sus manos separadas unos siete centímetros y medio, una frente a la otra, no este tenso, solo relájese.

<http://www.redplanetaria.com/4>

Potenciado por www.tecnologia-web.com!

Generado: 5 August, 2009, 07:46

Red Planetaria

Concéntrese en sentir en el centro de la mano simultaneamente de cinco a diez minutos, tome conciencia de sus

manos.

Al mismo tiempo inhale y retenga el aire lo máximo que pueda, entre mas lo haga, mayor serán las sensaciones que

lograra obtener, imagine o piense que desde sus pulmones sale el aire que a respirado y viaja a través de sus manos

hacia la palma o centro de ellas, a medida que lo haga, llegara a tener varias sensaciones.

Los resultados se darán de un ochenta por ciento a un noventa por ciento, percibirán sensaciones de calor,

hormigueo, presión o pulsación rítmica.

Lo que ocurre allí es que al retener el aire entra mayor oxígeno a la sangre vitalizando y alimentando de Prana las

células de la sangre y al nutrirse ellas y con la visualización en las manos ocurre que se activan los centros de las

palmas y esa vitalización ayuda a poder transmitírsela a otra persona.

La curación a distancia...

Lo primero que la persona debe hacer es sentarse, dejar las preocupaciones, relajarse, controlar la

respiración, visualización de la creación de energía propia son pasos esenciales para lograr el ejercicio de curación a

distancia; ya logrado esto procederás a imaginar que sales de tu cuerpo físico y empiezas a viajar hacia la persona que

necesita la energía de curación, puede ser visualizar su país, su casa, su trabajo, si es en un hospital su cama, etc.

Procederás a imaginar a la persona frente a ti con sus rasgos característicos: rostro, cuerpo, cabeza, piernas, manos, etc

e imaginarás que impones la mano derecha en la parte afectada, puede ser una pierna, un brazo, el rostro, etc..

Dependiendo del área que este afectada procederás a enviar desde el fondo de tu corazón pensamientos de amor, de

luz y curación a la persona que lo necesita, este mismo ejercicio lo puede realizar una persona o dos y tres personas

juntas si lo hacen en grupo es mejor para la sanación de las personas.

Siempre es importante dar gracias a Dios por la oportunidad de servir.

Practique la Sensibilización de sus manos por lo menos tres veces diarias, entre más lo haga mayor el potencial que

adquirirá de sensibilidad... en dos semanas estará listo para sentir la sensibilización.

No se desanime si no siente nada, usted tendrá esas sensaciones entre más practique..

Las siete vocales

En los antiguos tiempos las siete vocales de la naturaleza resonaban en todo el organismo humano desde la cabeza hasta los pies, y ahora es necesario restaurar las siete notas en el arpa maravillosa de nuestro organismo, para restaurar los poderes perdidos.

La vocal «I» hace vibrar las glándulas PINEAL y PITUITARIA; estas dos glandulitas de la cabeza están unidas por un canalillo o capilar sumamente sutil, ya desaparecido en los cadáveres. La PINEAL se encuentra en la parte superior del cerebro y la pituitaria en el plexo cavernario entre las dos cejas.

Cada una de estas dos glandulitas tiene su AURA VITAL y cuando las dos AURAS se mezclan, se desarrolla el SENTIDO ESPACIAL y vemos el ULTRA de todas las cosas.

La vocal «E» hace vibrar la glándula tiroides que secreta el YODO BIOLÓGICO. Esta Glándula se encuentra en la garganta y en ella reside el chacra del oído mágico.

La vocal «O» hace vibrar el CHACRA del corazón, centro de la INTUICIÓN, y toda clase de poderes para salir en ASTRAL, estado JINAS, etc.

La vocal «U» hace vibrar el PLEXO SOLAR, situado en la región del ombligo. Este PLEXO SOLAR es el Centro Telepático y el Cerebro emocional.

La vocal «A» hace vibrar las chacras pulmonares que nos permiten recordar nuestras pasadas vidas.

La vocal «M», tenida profundamente por consonante, se vocaliza con los labios cerrados, sin abrirla boca, el sonido que sale entonces por la nariz es la «M».

La vocal «M», hace vibrar el ENS SEMINIS, las aguas de la vida, el MERCURIO de la filosofía secreta.

La vocal «S» es un silbo dulce y apacible que hace vibrar el fuego dentro de nosotros.

Sentados en un cómodo sillón hay que vocalizar I. E. O. U. A. M. S.-Llevando el sonido de cada una de estas siete vocales desde la cabeza hasta los pies.

Es necesario inhalar exhalando luego el aire junto con el sonido vocal bien prolongado, hasta agotar la exhalación.

Esta práctica hay que hacerla diariamente para desarrollar los Eternos poderes mágicos.

Las siete glándulas más importantes del organismo humano constituyen los siete laboratorios controlados por la ley del Triángulo. Cada una de estas glándulas tiene su exponente en un Chakra del organismo. Cada uno de los siete Chakras se halla vivamente representado con las siete Iglesias de las que nos habla San Juan en el Apocalipsis.

Cada Chakra tiene sus respectivos mantrams. Con dichos mantrams es posible despertar poderes ocultos. Así hay un gran número de mantrams para salir en Cuerpo Astral; o para dominar el fuego, el aire, las aguas y la tierra; y otros para la defensa ante las entidades tenebrosas que moran en el Abismo.

Ha llegado el momento, pues, de aprender a vocalizar, de aprender a deletrear el lenguaje de oro para despertar los Chakras, discos o ruedas magnéticas del Cuerpo Astral. Así, cualquiera puede ver, oír, tocar y palpar las grandes realidades misteriosas de los Mundos Superiores.

Hagamos procesos mecánicos, armoniosos; vamos a crear células nuevas; vamos a establecer ritmos perfectos en nuestro organismo; a poner a girar los Vórtices, los CHAKRAS! (El Occipital, el Frontal, el Laríngeo, el Hepático, el Prostático, las dos "Ruedas" de las rodillas). Claro, ellos son vitales para el organismo.

Y en conjunto, todos los chakras son vitales. Por allí entra la vida, entran los TATTVAS, dijéramos, al interior del cuerpo. Esos Tattvas entran, sí, y no vuelven a salir porque se convierten, dentro del organismo, en hormonas. Y "HORMONA" viene de una palabra Griega que significa "ANSIA DE SER", "FUERZA DE SER"...

Interesante es que los Tattvas (vibración del Eter y éste es la energía primordial en el Universo) entran por las puertas de los chakras en las glándulas de secreción interna y dentro de tales glándulas se convierten en Hormonas. Si ponemos a girar los chakras intensamente, pues crearemos hormonas en cantidades anormales, y éstas (a su vez) crearán tejidos y células nuevas y tendremos un organismo nuevo siempre.

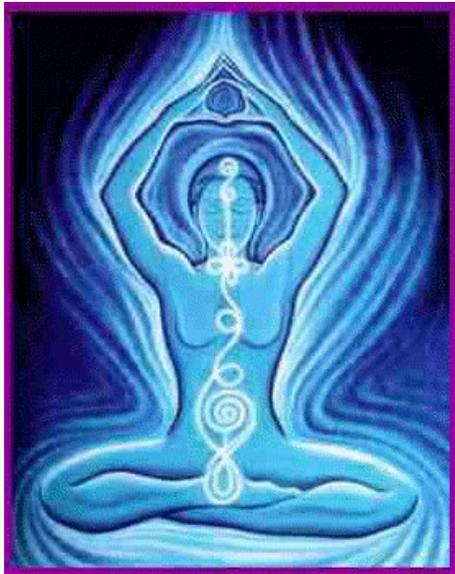
Debemos estudiar las siete iglesias, a la luz de ese libro que se llama el Apocalipsis. "Juan dice a las siete iglesias que hay en Asia, (es decir a los siete centros magnéticos de nuestro organismo) gracias a vosotros, y paz de aquel que es y que será y que ha de venir y de los siete espíritus que están delante de su trono", (el trono del Intimo es el cuerpo y los siete espíritus, son jerarcas divinos que rigen los siete centros magnéticos de nuestro maravilloso organismo).

Las Siete Iglesias entran en intensa actividad con el ascenso del Kundalini a lo largo del canal medular. Los fuegos del corazón controlan el ascenso del Kundalini por el canal medular; el Kundalinise desarrolla, evoluciona y progresa de acuerdo con los méritos del corazón.

El Kundalini es la energía primordial encerrada en la Iglesia de Efeso. Esta Iglesia se encuentra ubicada dos dedos sobre el ano y dos dedos debajo de los órganos genitales.

La Divina Serpiente de Fuego dormita dentro de su Iglesia, enroscada tres veces y media . Cuando los átomos solares y lunares hacen contacto en el Tribeni, cerca del coxis, despierta la Kundalini, la Serpiente Ígnea de nuestros mágicos poderes. Conforme la Serpiente sube por el canal medular, pone en actividad cada una de las Siete Iglesias.

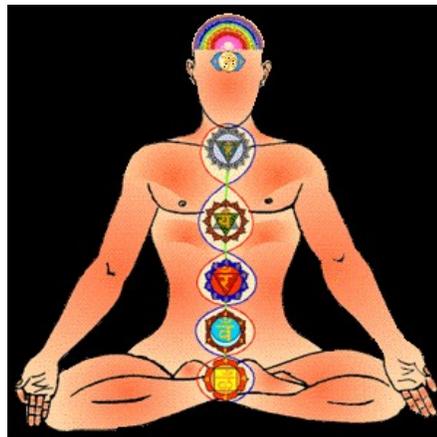
Nota: Tomado de diversos textos de la obra del Maestro Samael



kundalinî



Las piedras con las que se puede trabajar este chakra son:



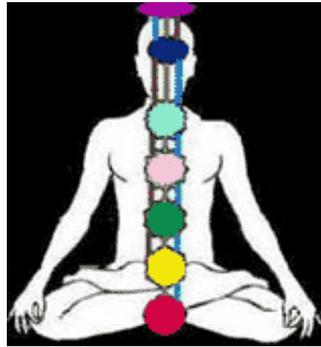




Las piedras con las que se puede trabajar este chakra son:







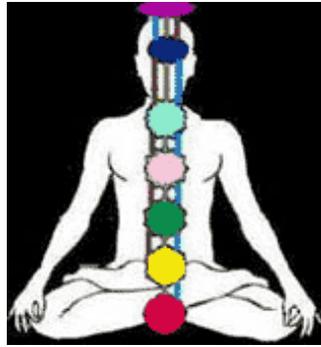
Las piedras con las que se puede trabajar este chakra

son:



segundo Chakra

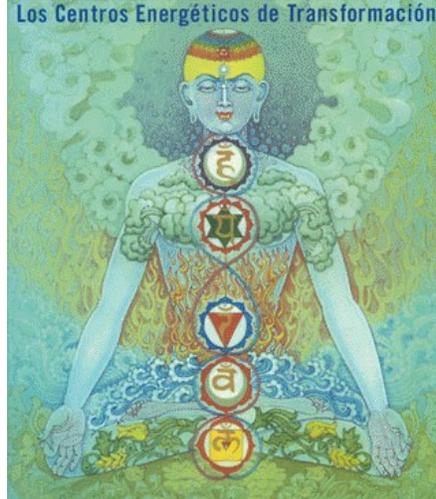




Corazón

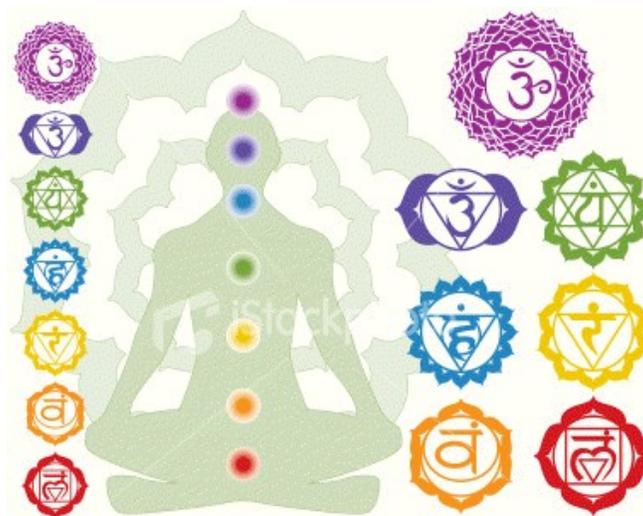
Las piedras con las que se puede trabajar este chakra son:

Los Centros Energéticos de Transformación





Las piedras con las que se puede trabajar este chakra son:

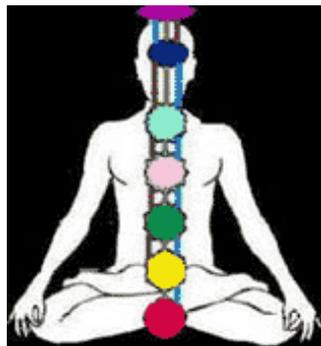












Las piedras con las que se puede trabajar este chakra son:

RITO NUMERO UNO

El Primer Rito es muy sencillo. Se realiza con el objetivo expreso de acelerar los vortices. Los niños lo hacen constantemente cuando juegan.

Todo lo que tienes que hacer es pararte erguido con los brazos extendidos hacia los lados del cuerpo (en cruz), de forma que queden en posición horizontal respecto al suelo. Luego gira hasta sentirte ligeramente mareado. Debes girar de izquierda a derecha, en el mismo sentido que las agujas de un reloj.

Al principio, la mayoría de los adultos podrán girar sólo media docenas de veces antes de sentirse muy mareados. Si consideras necesario sentarte o acostarte para recuperarte, hazlo.



Así que los primeros días, deja de hacerlo cuando te sientas ligeramente mareado.

Con el tiempo, a medida que vayas practicando los cinco ritos, irás haciendo más y más giros sintiendo menos mareo.

También puedes hacer lo que hacen bailarines y patinadores artísticos para evitar el mareo: antes de empezar el primer giro, fija un punto exactamente frente a ti. Cuando empieces a hacer el primer giro, continúa con la vista fija en ese punto mientras te sea posible. Luego tendrás que perderlo de vista, para que la cabeza pueda girar con el resto del cuerpo. Haz girar la cabeza muy rápido y vuelve a enfocar el punto.

RITO NUMERO DOS

Tiéndete sobre el suelo boca arriba. Es mejor acostarse sobre una alfombra gruesa o sobre algún tipo de superficie acolchada.



Completamente estirado sobre tu espalda, extiendes los brazos a lo largo del cuerpo, poniendo sobre el suelo las palmas de la mano, con los dedos bien unidos.

Luego levantas la cabeza y aprietas la barbilla contra el pecho. Una vez hecho esto, levantas las piernas sin flexionar las rodillas hasta alcanzar la posición vertical.



Puedes dejar que las piernas se deslicen hacia la cabeza, pero no dejes que se te doblen las rodillas.

Entonces baja lentamente la cabeza y las piernas sin doblar las rodillas, hasta tocar el suelo. Deja que todos los músculos se te relajen, y luego repite el rito.

Con cada repetición se debe establecer un ritmo de respiración. Aspira profundamente mientras levantas las piernas y la cabeza. Expira todo el aire mientras las bajas. Cuando estés en posición de relajación, continua con este ritmo. Mientras más profundamente respires, mejor.

Si al principio no eres capaz de mantener las piernas estiradas, deja doblar las rodillas lo que necesites. Pero esfuérate por intentar estirarlas

RITO NUMERO TRES

El Tercer rito debe practicarse inmediatamente después del segundo. También es muy sencillo.

Todo lo que necesita hacer es ponerse de rodillas sobre el piso manteniendo el cuerpo erguido. Las manos deben ponerse sobre los músculos de los muslos.

Entonces inclinas la cabeza y el cuello hacia delante, apretando la barbilla contra el pecho. Luego tiras de la cabeza y el cuello hacia atrás tanto como te sea posible, y al mismo tiempo te inclinas hacia atrás arqueando la columna, manteniendo las manos sobre los muslos.



Después volverás a la posición original y comienzas el ejercicio nuevamente.

Debes establecer también un ritmo de respiración: aspirarás profundamente cuando arquees la columna y expirarás cuando regreses a la posición original. La respiración profunda es la más beneficiosa, así que toma todo el aire que te permitan tus pulmones.



RITO NUMERO CUATRO

La primera vez que se practique este rito puede parecer muy difícil, pero al cabo de unos días será tan fácil como el resto.

Primero, siéntate sobre el suelo con las piernas estiradas hacia delante, con una separación entre los pies de 12 pulgadas aproximadamente. Con el torso erguido, coloca las palmas de las manos sobre el suelo de manera que queden al lado de tus glúteos. Aprieta la barbilla contra el pecho.



Luego echas la cabeza hacia atrás lo más posible, a la vez que levantas el cuerpo de manera que las rodillas se doblen mientras los brazos permanecen rectos. El torso quedará en línea recta con los muslos formando un plano horizontal con respecto al suelo. Los brazos y las piernas se mantendrán rectos, perpendiculares al suelo. Después tensa todos los músculos del cuerpo.

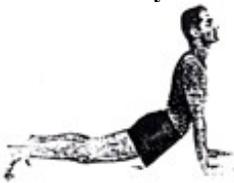
Finalmente, relajas los músculos mientras vuelves a la posición original de sentado y descansas antes de repetir el ejercicio.

Una vez más, la respiración es muy importante: aspira profundamente mientras levantes el cuerpo, conténla mientras tenses los músculos y expira completamente mientras bajas. Sigue al mismo ritmo cuando descanses entre repeticiones.

RITO NUMERO CINCO

Coloca el cuerpo boca abajo y sostenlo con las palmas de las manos. Los dedos de los pies déjalos flexionados para hacer este ejercicio . Tanto las manos como los pies los debes colocar a cierta distancia entre sí. Los brazos y las piernas los mantendrás rectos.

Comienza con los brazos perpendiculares al suelo y la columna arqueada de forma que el cuerpo quede flexionado. Tira de la cabeza hacia atrás lo más posible. Después flexionas el cuerpo a la altura de las caderas y lo colocas en forma de V invertida. Al mismo tiempo, echa la barbilla hacia delante oprimiéndola contra el pecho.



Después vuelve a la posición original y repite el ejercicio.

A finales de la primera semana, generalmente las personas consideran este rito uno de los más fáciles de hacer. Cuando lo dominas, dejas caer el cuerpo desde la posición alta hasta un punto muy próximo al suelo, sin llegar a tocarlo. Tensa los músculos un momento, tanto en la posición alta como en la baja.



Sigue aplicando el mismo patrón de respiración. Aspira profundamente cuando levantes el cuerpo y exhala totalmente mientras lo bajas.

CHAKRA BÁSICO

No hacer más de 1 minuto cada ejercicio.

1- Golpear 3 veces en ocho tiempos la cola contra el suelo.

2- Sentado una pierna extendida y la otra flexionada, colocando el talón debajo de la pelvis.

Hacerlo alternativamente 1 o 2 min. con cada pierna.

Respirar profundo y llevar el torso sobre la pierna estirada.

3- BAILE: Golpear toda la planta de los pies contra el piso y moverse del lugar. Algo así como una danza indígena con tambores.

CHAKRA ESPLENICO

1- Del Gato: Tomar aire y encorvarse. Soltar aire y levantar la cabeza.

- 2- Boca abajo con los puños en las ingles y la frente o el mentón apoyados en el suelo. Inspirar y levantar las piernas 1/2 min., exhalar y descansar.
- 3- BAILE: movimiento pélvico. (Merengue, baile turco)

CHAKRA del PLEXO SOLAR

- 1- Boca abajo, puños debajo del tórax entre el ombligo y el esternón. La cabeza con el mentón o frente apoyada en el suelo.
Si molestan los puños se puede poner las manos abiertas una encima de la otra.
Respirar profundamente durante 1 min. y relajar con manos al los costados al final del ejercicio.
- 2- Sentarse sobre los talones, manos sobre las rodillas. Volcar el cuerpo hacia adelante con brazos extendidos respirando profundo y extendiendo bien la espalda. Mientras exhalamos vamos subiendo y terminamos con la espalda encorvada y las manos sobre las rodillas. 1 min.
- 3- BAILE: Hundir y sacar el estomago (Música que comprometa el emocional)

CHAKRA CARDIACO

- 1- De pie levantar los brazos con las palmas hacia adelante. Inspirar y llevar los brazos hacia atrás hasta juntar los omoplatos. Doblar las muñecas cuando estén los brazos atrás. Exhalar y llevar los brazos hacia adelante ahuecando el pecho y juntar las palmas de las manos a la altura de los hombros.
- 2- Sentado como Buda con los brazos cruzados en el pecho y las manos debajo de las axilas. Quedarse un min. respirando profundo.
- 3- Acostado boca arriba cómodo, palmas hacia arriba. Inspirar profundamente y al exhalar producir el sonido **IAHHM**.

CHAKRA LARINGEO

- 1- Para abrir los puntos del cuello.
Acostado boca arriba, respirando girar la cabeza hacia la izquierda y hacia la derecha alternativamente. En el recorrido se suelta el aire, y en el descanso se toma aire.
Punta- medio- punta.
- 2- Acostado boca arriba con las rodillas levantadas. Inspirar y llevar los brazos hacia atrás y la pelvis hacia arriba. Al exhalar volver a la posición inicial.
- 3- Vela. Inspirar profundamente durante 1 min. en esa posición. Subir a la posición de vela paulatinamente.
- 4- *Pilar del paraíso*: sobre los talones con manos en la nuca, llevar el coronario hasta el suelo. Mover la cabeza hacia un lado y hacia el otro con respiraciones profundas.
- 5- Acostado boca arriba, manos en la nuca, levantar la cabeza con la fuerza de los brazos (de esta manera se tocan todos los meridianos que hay en la nuca). Llevar los dedos de los pies hacia atrás.
En esa posición inspirar y abrir los codos y exhalar y cerrar los codos.

CHAKRA del TERCER OJO

- 1- Sentado como Buda, las manos atrás apoyadas a 15 cm. de la espalda.
Volcar la cabeza hacia atrás y quedarse así respirando durante 1 min.

CHAKRA CORONARIO

1- Sentado como Buda, con las manos sobre las rodillas. Juntar los dedos índice y pulgar.
Entreabrir los ojos y mirarse la punta de la nariz. En esa posición hacer 4 respiraciones cortas, sostener y al exhalar cerrar los ojos.
Visualizar un haz de luz amarillo entrando por el coronario, por encima de nuestra cabeza.