

# Los chakras

La palabra chakra proviene del sánscrito y se traduce como rueda, por referirse a las ruedas de energía del cuerpo etéreo que da vida a una parte de nuestro cuerpo físico.

La energía que actúa detrás de nuestro cuerpo físico se desenvuelve dentro de un sistema muy perfecto. Dentro de cada ser existe una inmensa red de nervios que interpretan todo lo que acontece en el mundo exterior, es decir en el mundo físico. que está formado: por nuestro cuerpo energético, nuestros centros son los chakras y los 3 canales energéticos los nadis (ida, pingala y sushumna) , todos ellos cuidan de nuestro ser físico, espiritual, intelectual y emocional.

Los chakras son los puntos energéticos que gobiernan nuestro cuerpo físico al propio tiempo que regulan la absorción y salida de la energía.

Cuando un chakra se desarrolla a través de nuestro trabajo con él, pasa de un estado de latencia a un estado de actividad que será más o menos grande según lo que lo hayamos desarrollado.

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

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

Cada chakra tiene varias cualidades espirituales. Estas cualidades residen en nosotros en estado potencial, y aunque nunca se haya manifestado su potencialidad de poder despertar, no pueden dejar de funcionar en el momento que intentemos abrirlos con nuestra atención y ejercicios para despertarlos.

Cuando la energía Kundalini se despierta con nuestro trabajo interior estas cualidades comienzan a aflorar en nuestra vida haciendo que todo lo que nos rodea sea positivo y que nuestras relaciones sean óptimas. De esta forma aumenta nuestro dinamismo, nuestra creatividad, nuestro amor al prójimo, nuestra compasión, y nuestra confianza en nosotros mismos. Es un proceso que comienza su desarrollo cuando la energía Kundalini asciende y alimenta nuestros chakras.

Son 7 los chakras más importantes en los que debemos prestar nuestra total atención y dedicarles un continuo trabajo:

- El chakra radical o básico, conocido como Muladhara chakra, situado entre el ano y los genitales, debajo del hueso sacro y que está relacionado con la perpetuación del ser humano y con la supervivencia. En él reside la energía Kundalini enroscada en forma de serpiente y su aspecto más importante es la inocencia, una cualidad que nos conduce a experimentar la pureza. La inocencia nos atrae hacia lo limpio, transparente y hermoso y nos previene contra lo destructivo de nuestra conducta, procurándonos un perfecto equilibrio emocional.

La inocencia, la humildad y la sencillez nos convierten en personas con un gran magnetismo cuya belleza interior es nítida y loable. La combinación de estas tres cualidades dan como fruto el desarrollo de una gran sabiduría intuitiva que nos permite conseguir los propósitos más elevados. Estas cualidades que existen dentro de los seres humanos está esperando que despierte la energía Kundalini para manifestar la belleza de nuestra más pura inocencia.

- El chakra sacro o del bazo, conocido también como Swadhistana chakra, situado por debajo del ombligo, a la altura del bazo, sobre el pubis es el que está relacionado con la procreación y la percepción de las emociones. En este centro se encuentra también nuestra capacidad de concentración y de atención estable. En el plano físico cuida de la parte baja del hígado, de los riñones y de la parte baja del abdomen.

Este es también el chakra del conocimiento puro, de la creatividad y de la atención. Este chakra nos conecta con la fuente interna de la inspiración y nos permite relacionarnos con la belleza del mundo

exterior, es decir con todo lo creado. El conocimiento que este chakra nos otorga no es a nivel mental, sino que es nos da la percepción absoluta y directa de toda la realidad.

- El chakra del plexo solar, conocido también como Manipura chakra, situado a la altura del ombligo y que está relacionado con el control de la individualidad y la intuición.

Es también el chakra que nos da el sentido completo de satisfacción. Este centro se ocupa de aumentar nuestra generosidad y nuestra paz interior, y al propio tiempo se encarga de gobernar de la forma más correcta todo lo material. Cuando por este chakra circula de forma fluida la energía Kundalini se desarrolla un sentido interno de moralidad, dándonos un completo equilibrio en las todas las facetas de nuestra vida, en el camino de la evolución espiritual.

- El chakra del corazón, conocido también como Anahata chakra, situado en el centro del cuerpo a la altura del esternón a nivel del corazón y que está relacionado con el amor y la compasión.

En el Anahata chakra es en donde reside el espíritu de nuestro verdadero ser, desde donde se manifiestan nuestra compasión, nuestro amor, nuestra seguridad y la confianza en nosotros mismos y en donde se desarrolla nuestro sentido de la responsabilidad. Al circular por él la energía Kundalini todos nuestros temores y miedos se se esfuman.

- El chakra de la garganta, conocido también como Vishuddha chakra, situado en el cuello por debajo de la nuez y que está relacionado con el lenguaje y la comunicación.

Este chakra nos alimenta con la energía utilizada para comunicarnos con los nuestros semejantes. Con su buen funcionamiento conseguimos que las relaciones con los demás sean correctas y que podamos expresar las percepciones de nuestro chakra del corazón.

El Vishuddha chakra se bloquea cuando tenemos sentimientos de culpabilidad o cuando culpamos a otros.

- El chakra del entrecejo, conocido también como tercer ojo o Ajna chakra, situado entre las cejas y que está relacionado con la telepatía, la clarividencia, la inteligencia y la sabiduría.

Este centro se encarga del perdón y de convertir nuestra conciencia mental pensante en conciencia espiritual, consciencia que nos sitúa en una cuarta dimensión.

Cuando este chakra permanece desbloqueado podemos entender el verdadero significado del perdón al igual que nos permite ser conscientes del daño que nos hace el rencor y el odio, permitiéndonos así vivir en un estado de paz, armonía y amor, estado a los que todos aspiramos desde nuestro espíritu.

- El chakra de la corona, conocido también como Sahasrara chakra, situado en la coronilla (parte posterior superior de la cabeza) y que está relacionado con el conocimiento puro de la verdad.

En este chakra confluyen los seis chakras restantes, anteriormente citados, con todas sus cualidades.

En el Sahasrara chakra se integran todos los aspectos del ser y su desbloqueo nos conduce a la supresión de las dualidades, causa principal de nuestro sufrimiento.

Para llegar a un nivel elevado de conciencia sólo podremos conseguirlo haciendo circular nuestra energía Kundalini a través de todos los chakras .

La tradición yóguica del tantra afirma que existe un energía ilimitada situada en el sistema nervioso central y localizada en la columna vertebral de nuestro cuerpo. Si ésta energía se libera, fluye hacia arriba y hacia abajo, a lo largo de las vértebras. Al circular , pasa por los siete centros de energía, los chakras, que son los que gobiernan las diferentes funciones de nuestro cuerpo. Los chakras, son nudos de la energía concentrada a través de los cuales el alma conecta con el cuerpo.

Con el yoga y las técnicas de meditación adecuadas, la energía que se halla centrada en la base de la espina (energía kundalini) puede estimularse hasta que ascienda por cada chakra a través de un canal central, disolviendo los nudos que sujetan el alma.

En una persona que no practique la apertura de los chakras, estos siete centros de energía están cerrados, y solo liberan una cantidad minúscula de corriente vibracional necesaria para seguir funcionando. La persona queda cerrada dentro de sí misma y ve el exterior del mundo desde una perspectiva bastante limitada. Cuando se abren estos centros, se puede ver con una visión mucho más ilimitada.

Cuando los siete chakras están abiertos, se experimenta una extraordinaria sensación de júbilo. Uno siente que irradia desde dentro, y se es capaz de manifestar todo lo que desea en la vida.

Todos somos básicamente una gran energía única.

Cada yo superior está contactada con todos los otros yos superiores. Cada una de las almas vibra en perfecta armonía con las demás. Si no reconocemos esta verdad en este plano terrenal es porque no estamos en contacto con la energía del alma de nuestros yos superiores, pero nuestra misión es llegar a ella, porque no hay otro lugar a donde podamos dirigirnos para alcanzar la paz, el bienestar y la felicidad. La paz exterior se origina en la paz interior y la paz interior procede de la comprensión de que todos somos parte de Dios.

Cada uno de los siete planos de poder de nuestro organismo contiene una única verdad sagrada. Esta verdad sagrada late sin cesar en nuestro interior, invitándonos a vivir de acuerdo con el uso correcto de su poder. Hemos nacido todos con un conocimiento innato de esas siete verdades que están presentes en nuestro sistema energético. Ignorar estas verdades debilita el cuerpo y el espíritu, mientras que aceptarlas aumenta la fuerza del espíritu y del cuerpo físico.

Los chakras juegan un papel importante en el camino de nuestra evolución, pues nos comunican el poder que ejercemos cuando actuamos y nos relacionamos con todo lo creado. En un primer nivel, aprenderemos a manejarnos con una identidad de grupo y con el poder que nos viene de la familia; en otros niveles aprenderemos a individualizarnos y a manejar el poder como lo hacen los adultos. Posteriormente aprenderemos a controlar nuestra mente, nuestros pensamientos y a nuestro espíritu.

Con cada decisión que tomamos, ya sea motivada por la fe o por el miedo, estamos dirigiendo a nuestro espíritu. Cuando el espíritu de una persona es impulsado por el miedo, el miedo regresa a su campo energético y a su cuerpo. Si por el contrario el espíritu está dirigido por la fe, el fruto regresa a su campo energético y entonces el organismo biológico se desarrolla bien y avanza positivamente.

Las tradiciones sostienen que dejar suelto el espíritu en este mundo físico por negatividad o miedo es un acto desleal, se antepone la voluntad personal a la voluntad suprema. Los actos realizados según la conciencia crean karma positivo; los actos de temor o negatividad crean karma negativo, en cuyo caso uno necesita salvar a su espíritu de ese miedo que motivó el acto negativo. Uno hace volver a su espíritu del camino equivocado al camino correcto.

Para mantenernos sanos de cuerpo y espíritu, hemos de entender cómo se relacionan la materia y el espíritu, qué nos quita el espíritu, o fuerza vital, del cuerpo, y cómo podemos rescatarlo de los miedos, la rabia y los encadenamientos del pasado. La acción de encadenarse o agarrarse a algo por temor hace que nuestro espíritu abandone el campo energético. La energía que da vida al cuerpo y a la mente no se origina en el ADN, sino que nace de la propia Divinidad.

En las tradiciones espirituales hay tres verdades que deberíamos considerar:

1.- Orientar mal el poder del espíritu personal genera consecuencias para el cuerpo y la vida.

2.- Todo ser humano se encuentra con una serie de dificultades que ponen a prueba su lealtad para con el cielo. Estas pruebas se presentan en forma de desintegración de su base de poder físico: la inevitable pérdida de riqueza, familia, salud o poder mundano. La pérdida activa una crisis de fe, que obligará a preguntarse: "¿En qué o en quién tengo fe?" O: "¿En qué manos he encomendado mi espíritu?"

Aparte de esas pérdidas importantes, lo que desencadena la búsqueda de sentido más profundo y la "ascensión" espiritual suele ser un trastorno físico que produce un cataclismo personal o profesional. Todos tendemos a mirar hacia arriba cuando sentimos que nos falta el suelo bajo los pies.

3.- Para sanar de esa mala dirección de su espíritu, la persona ha de estar dispuesta a actuar para dejar atrás el pasado, limpiar su espíritu y volver al momento presente. "Cree como si fuese cierto ahora" es la instrucción del Libro de Daniel para hacer visualizaciones u orar en el momento presente.

En las tradiciones espirituales, el mundo físico proporciona el aprendizaje a nuestro espíritu a través de nuestros 7 centros nerviosos o chakras y estas serían las lecciones que deberíamos aprender:

- 1.- Muladhara Chakra (chakra de la energía) "Todos somos uno"
- 2.- Swadhistana Chakra (chakra de las relaciones) "Respetaos mutuamente"
- 3.- Manipura Chakra (chakra del poder personal) "Respétate a ti mismo"
- 4.- Anahata Chakra (chakra del poder emocional) "El amor es poder divino"
- 5.- Vishuddha Chakra (chakra del poder de la voluntad) "Entrega tu voluntad a la voluntad divina"
- 6.- Ajna Chakra (chakra de la mente) "Busca solamente la verdad"
- 7.- Sahasrara Chakra (chakra del espíritu) "Vive en el momento presente".

Nuestro cuerpo energético está formado por: el cuerpo etérico, el cuerpo astral o emocional, el cuerpo mental y el cuerpo causal o espiritual.

El cuerpo espiritual es el que tiene mayor índice de vibración, siguiéndole los cuerpos mental y astral y por último el cuerpo etérico que es el que vibra a menos frecuencia.

El cuerpo etérico posee la misma forma que el cuerpo físico y es el más cercano a éste. Él es el que transporta la fuerza que modela el cuerpo físico y se encarga de las sensaciones y de la creatividad.

El cuerpo etérico al contrario que el cuerpo físico, no puede ser destruido, es más real, más sólido que aquél.

El cuerpo etérico es el que se utiliza para realizar viajes astrales.

Cuando morimos, utilizamos el cuerpo etérico, para ir del plano terrenal al mundo de los espíritus.

El cuerpo etérico se forma en el nacimiento del ser y desaparece después de unos días de la muerte física. Éste cuerpo se encarga de absorber la energía del sol hacia el chakra del plexo solar y la energía de la tierra a través del chakra basal. Estas energías que son elaboradas por los chakras y conducidas a través de los nadis se envían al cuerpo físico para mantener equilibradas y vivas las células del organismo. La energía sobrante es eliminada a través de los poros y de los chakras.

El cuerpo astral o emocional es el que administra nuestras emociones, amor, alegría, nuestros sentimientos, nuestro carácter y nuestras cualidades. Se halla alrededor de nuestro cuerpo físico y es como una sustancia nebulosa. El tono de su color dependerá de el desarrollo de las cualidades, el carácter, los sentimientos, las simpatías o antipatías, los apegos, etc.; cuanto más positivo más claro y transparente, cuanto más negativo más oscuro.

El aura de colores irisados que se encuentra alrededor de nuestro cuerpo emocional, y que es de forma ovalada, recoge las emociones y sensaciones del cuerpo emocional y va cambiando los colores según los pensamientos y el estado anímico. El aura o campo energético se manifiesta por encima de la piel, rodea todo el cuerpo y puede llegar a abarcar varios metros. Está formada por muchas capas, tiene distintos colores, formas y diseños. Sus características cambian según sea el estado mental, físico o espiritual de una persona. El aura es el reflejo del ser. En ella se ven reflejadas nuestra alegría o tristeza, nuestra angustia, nuestra soledad, rechazo, amor, odio, etc. Si nuestra actitud y vibración es positiva atraemos a personas con las mismas características o que vibran a la misma frecuencia, si es negativa de igual manera atraemos a seres que están en nuestra misma situación y que nos sirven de espejo para que nos demos cuenta de lo que nosotros mismos estamos reflejando.

El cuerpo mental es también de forma ovalada y su volumen depende de nuestro desarrollo en cuanto a pensamientos, racionalidad, intuición, e ideas. Los colores más o menos vivos del cuerpo mental dependerán también del nivel del desarrollo. La función primordial del cuerpo mental es la de recoger las leyes universales que parten del plano espiritual.

El cuerpo espiritual que tiene la mayor frecuencia de vibración puede ser transportada de forma circular hasta muchos kilómetros de distancia. Se percibe como una sensación de plenitud y amor, inundando al cuerpo etérico, al cuerpo mental y al cuerpo emocional. Esta sensación será más fuerte cuanto más desarrollados y abiertos estén los chakras. Este cuerpo espiritual nos une con lo divino y lo puro. El cuerpo espiritual es nuestra parte divina y es inmortal, él nos ayuda a comprender el sentido de nuestras vidas.

Los nadis (palabra sánscrita que significa tubo), son unos canales que conducen la energía vital o absoluta (el prana).

El plano de la consciencia depende de la frecuencia de la energía vital que puede absorber. Cuanta más energía vital se almacena más desarrollada está la consciencia.

Los tres canales más importantes que conducen la energía vital son: el sushumna, ida y pingala.

La palabra chakra proviene del sánscrito y significa rueda o disco, y se ha descrito como un remolino que gira.

Los chakras son los receptores de de la energía vital y se encargan de transformarla y distribuirla adecuadamente a las diferentes partes del cuerpo físico para su desarrollo y protección. De cada chakra depende una zona concreta de nuestro organismo. También irradian energía hacia el exterior de nuestro cuerpo físico.

Son siete los centros básicos de energía que están localizados en lo que algunos llaman el cuerpo sutil. Es el cuerpo psíquico superpuesto a nuestro cuerpo físico, o sea que sería la parte más espiritual de nuestro ser. Lo percibimos a través de nuestros sentimientos y nuestros pensamientos.

Se dice que estos son centros vitales y energéticos de nuestro organismo, que el Yoga Tantra los denomina chakras y que entran en resonancia con las vibraciones energéticas que nos rodean, con los planetas, los sonidos y los colores.

Estos centros son las puertas de acceso entre distintas dimensiones y cada uno de los chakras presenta su propia dimensión. La suma de todos los chakras forman en nuestro cuerpo una columna vertebral a la que en sánscrito se la llama sushumna. Esta columna es un canal central que conecta a todos los chakras y sus diversas dimensiones.

El Sushumna, se encarga de transportar las energías psíquicas desde su origen, consciencia pura de la Divinidad, al consumidor, que es el individuo mental y físico.

Los chakras guardan correspondencia física con los ganglios nerviosos, donde se registra una intensa actividad, y también con las glándulas del sistema endocrino.

Los efectos de los chakras sobre el cuerpo físico son muy intensos.

La configuración y el contenido de los chakras se forman, en mayor parte, por los actos repetidos en nuestra vida cotidiana, ya que somos nosotros mismos el punto central de nuestras acciones. Las pautas contenidas en los chakras se perpetúan mediante la interrelación con el mundo externo.

Los chakras se asocian con siete niveles básicos de la consciencia. Cuando se experimenta la apertura de un chakra se entra en la comprensión del estado de consciencia que se asocia a él.

Los siete chakras constituyen las componentes principales de nuestra consciencia.

Existen además otros chakras menores con respecto al cuerpo físico, correspondientes a los codos, rodillas, hombros, etc.

Los chakras pueden estar abiertos, cerrados o en un estado intermedio. Cada uno de estos estados pueden ser los aspectos básicos de nuestra personalidad durante la mayor parte de nuestra vida, o variar en función de las situaciones en las que nos vayamos encontrando.

El chakra enfermo "bloqueado", es incapaz de cambiar de estado con rapidez; es entonces cuando uno debe intervenir en su curación, averiguando cual es la causa del bloqueo y tratar de eliminarlo. Un bloqueo en el funcionamiento de cualquier chakra, puede afectar a la actividad y buen funcionamiento del resto.

Existen ejercicios físicos y otros métodos para facilitar la apertura de cada uno de estos siete centros.

## **Ejercicio de meditación con los chakras**

Durante la meditación a través de los siete chakras recitaremos las afirmaciones que corresponden a cada uno de ellos con el fin de encaminarnos hacia una mejor evolución espiritual, psíquica y física.

Esta meditación se aconseja que se haga diariamente al menos una vez, pero si es posible, se realizará 3 veces al día: una por la mañana al levantarnos; otra al medio día y otra por la noche antes de acostarnos.

Cada vez que hagamos una afirmación podremos abrir un momento los ojos para leerla, pero con el tiempo deberemos memorizarlas y reflexionar sobre cada una de ellas, así como también retener en la mente cada uno de los 7 colores y la posición de cada chakra, con el fin de poder hacer el ejercicio completo sin necesidad de abrirlos los ojos y consecuentemente arriesgarnos a distraer nuestra atención.

Para empezar entonaremos el mantra OM tres veces, procurando sentir las vibraciones del sonido dentro de nuestro cuerpo como si de una bóveda se tratase.

Seguidamente con los ojos cerrados y los brazos extendidos sobre las piernas (sentados en una silla con la espalda recta o bien en la postura de loto tal como está en la figura que podéis ver en la parte superior de esta página) poniendo las palmas de las manos abiertas hacia arriba, visualizaremos el primer chakra (Muladahara) como un disco de color rojo (a la altura que se señala también en el dibujo de la página, sobre los genitales) girando en la misma dirección que las saetas del reloj, mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy la inocencia, la pureza, la sabiduría y la alegría del niño.
- 2.- Yo soy la expansión natural del pensamiento.
- 3.- Yo soy un ser espontáneo.

A continuación visualizaremos el segundo chakra (Swadhisthana) como un disco de color naranja (como en el dibujo de arriba, dos dedos por debajo del ombligo) girando en la misma dirección que las saetas del reloj mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy la esencia de la creatividad.
- 2.- Yo soy el conocimiento de la pura verdad.

Procederemos de la misma forma visualizando el tercer chakra (Manipura) como un disco de color amarillo (como en el dibujo de la página, sobre el ombligo) girando en la misma dirección que las saetas del reloj mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy un ser satisfecho.
- 2.- Yo soy un ser desapegado, generoso, desprendido.
- 3.- Yo soy mi propio maestro.

Seguiremos visualizando el cuarto chakra (Anahata) como un disco de color verde (como en el dibujo de la página, en el centro del pecho, a la altura del corazón) girando en la misma dirección que las saetas del reloj mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy un centro de amor puro; me amo a mi mismo y amo a todo el mundo sin condiciones.

Visualizaremos ahora el quinto chakra (Vishudha) como un disco de color azul claro (como en el dibujo de la página, sobre la nuca o en la garganta) girando en la misma dirección que las saetas del reloj mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy un ser libre de toda culpa.

Después visualizaremos el sexto chakra (Ajna) como un disco de color morado (como en el dibujo de la página, en la frente, entre las dos cejas) girando en la misma dirección que las saetas del reloj mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy el perdón.
- 2.- Perdono a todo el mundo y me perdono a mi mismo.

Y para terminar, visualizaremos el séptimo chakra (Sahasrara) como un disco de color azul oscuro (como en el dibujo de la página, en la coronilla de la cabeza) girando en la misma dirección que las saetas del reloj mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy el ser integrado con todo el universo.
- 2.- Yo soy el ser que siente satisfechos todos sus deseos.
- 3.- Yo soy un ser con una voluntad poderosa.
- 4.- Yo soy únicamente energía, espíritu y no un cuerpo material expuesto a contaminaciones, enfermedades y sufrimientos.
- 5.- Yo soy conciencia absoluta.
- 6.- Yo soy un centro de poder y de influencia.
- 7.- Yo soy un centro de energía.
- 8.- Yo soy un centro de inteligencia.
- 9.- Yo soy existencia, conocimiento y felicidad absolutos.
- 10.-Yo soy el responsable de mi propio destino
- 11.-Soy yo mismo quien me fabrico el bien y el mal y según proceda, vivo aquí y ahora, un cielo o un infierno.

- 12.-Yo no estoy sujeto a la muerte ni al miedo.
- 13.- La fuerza de la vida fluye a través de mi cuerpo.
- 14.- Todo lo que deseo es posible.
- 15.- Estoy siempre profundamente relajado y concentrado.
- 16.- Atraigo la belleza, la alegría y la abundancia hacia mi vida y hacia todos los seres que me rodean.
- 17.- Dentro de mi, debajo de todos los escombros que he ido depositando durante mi vida pasada, tengo un amigo sabio y amoroso que soy yo mismo.
- Para finalizar el ejercicio de meditación volveremos a entonar tres veces el mantra OM.

## Trabajo de meditación con los chakras



Una vez conocida la situación, misión y funcionamiento de cada chakra y de como fluye la energía kundalini a través de los tres canales principales: el Ida, el Pingala y el Sushumna, que habrás podido leer en la página **¿qué son los chakras?**, te recomendaría que aprendieses a trabajar con cada uno ellos, haciendo diariamente una relajación conjuntamente con una visualización y un trabajo recorriendo los siete chakras.

Te aseguro que si eres constante vas a ver que forma más sencilla y fácil para mejorar tu salud, tus estados físico y anímico y muy especialmente te verás favorecido en la evolución de tu espíritu, encontrando una paz, bienestar y tranquilidad completas.

Seguidamente verás el texto que escribí hace algunos años para ayudar a los enfermos terminales a los que cuidé como voluntario en sus últimos meses de vida y que sería conveniente que escuchases diariamente. Muchas personas de las que he conocido en los últimos años, incluyendo algunos grupos de enfermos y personas de la tercera edad que han practicado estos ejercicios dirigidos por fisioterapeutas han logrado grandes cambios en sus vidas.

En primer lugar os aconsejaría que tomaseis nota de toda la relajación y con ella os grabaseis una cinta de casete con vuestra propia voz o con la de algún familiar, amigo o conocido cuyo timbre de voz os resulte agradable y relajante.

Lógicamente el texto deberá grabarse despacio y haciendo pausas en los lugares que creáis conveniente para que os pueda dar tiempo a tomar conciencia de cada ejercicio y podáis realizarlo tranquilamente. También sería muy adecuado que en el momento de grabar la cinta se escuche una música de fondo muy



suave, por ejemplo algún tema New Age.

También podríais durante el ejercicio encender una vela blanca y quemar incienso, preferentemente de sándalo.

El ejercicio lo podéis hacer sentados, pero lo ideal sería escuchar la grabación acostados en la cama y con preferencia tumbado en el suelo sobre una manta (si es invierno) o una toalla o sábana (en verano); boca hacia arriba, con los brazos estirados a lo largo de cuerpo y las palmas de las manos extendidas y vueltas hacia el cielo.

También se puede optar por hacer el trabajo por chakras, es decir uno cada día de la semana, aunque lo recomendable es trabajarlos todos cada día y en ambos casos realizar previamente el ejercicio de relajación.

## **EJERCICIO PREVIO DE RELAJACIÓN**

Cierra los ojos.

Vas a comenzar una sencilla relajación que será muy útil para que aprendas a pensar siempre en positivo, además de conseguir una buena salud corporal y grandes beneficios para tu espíritu.

Piensa que durante estos minutos de relajación vas a aliviar y aprender a enfrentar con serenidad todas las situaciones que te puedan crear una tensión, aprendiendo con este ejercicio a sobrellevarlas.

Debes de saber que con el pensamiento positivo evitarás un gran número de problemas en tu vida que a su vez te provocarían alteraciones físicas y psicológicas.

Desde este momento vas a relajar al máximo todos los músculos de tu cuerpo sin dejar que te preocupen las sensaciones que puedas sentir.

Con esta relajación conseguirás perder la noción del cuerpo o de parte de él, logrando controlar a toda tu persona, incluido tu propio pensamiento. Piensa que ya estás libre de todo pensamiento y esto te conduce a sentirte totalmente relajado.

Piensa en tu pierna derecha, la dejas suelta, floja, relajada. La dejas cada vez más y más floja; agradablemente relajada.

Tu pierna izquierda, la dejas igualmente suelta, floja, totalmente relajada.

Presta atención en tu brazo derecho, déjalo flojo, muy flojo; más y más flojo, completamente relajado.

Relaja ahora los músculos de tu cuello y de tu nuca.

Relaja tu frente y tu entrecejo.

Verás que es muy agradable sentir la relajación de tu frente, esto te da una gran sensación de paz interior.

Ahora vas relajando los músculos de tu cara y de tu mandíbula. Separa ligeramente tus dientes; tu cara queda totalmente relaja.

Relaja tus hombros y todos los músculos de tu espalda.

Relaja tu pecho.

Relaja tu vientre.

Todo tu cuerpo está agradablemente relajado.

Tu respiración es muy tranquila. Se oxigena tu sangre y tu corazón late con un ritmo perfecto.

Observa como en este momento una inmensa paz y tranquilidad inundan tu mente y tu espíritu.

De la misma forma que tu cerebro da las órdenes oportunas a todos los órganos de tu cuerpo para el largo y complicado proceso de una digestión, sin que tu te perca de ello, él se va a preocupar a partir de ahora porque es tu voluntad, de mantener sanos y equilibrados todos los órganos de tu cuerpo que dependen de cada uno de los siete centros nerviosos o chakras a los que vas a dedicar toda tu atención.



## PRIMER CHAKRA

Pon ahora toda tu atención sobre el hueso sacro, justo al final de tu columna vertebral, en donde se halla tu primer chakra.

Respira profundamente y te relajas.

Mantén los ojos cerrados. Conociendo ya en donde está situado tu primer chakra, visualízalo en ese mismo punto como un círculo de color rojo.

Coloca la palma de tu mano derecha sobre tu ingle izquierda.



Desde este mismo instante vas a visualizar el aire que respiras. El aire que respiras es de color rojo. Toda tu atención ahora está situada en ese aire rojo que entra por tus fosas nasales y que se va canalizando y descendiendo por tu interior a través de tu propia columna vertebral. Verás que este aire rojo baja hasta tu primer chakra.

El aire que estás respirando, va a tonificar todo tu sistema nervioso, especialmente en la zona en que has puesto tu total atención.

Con cada inspiración, almacenas todo lo positivo que conlleva el aire, que es la vida misma, y con cada expiración eliminas toda la negatividad y todas las impurezas que estén contaminando tu cuerpo y tu mente.

Contempla durante unos instantes ese inmenso campo que tienes delante de ti; está cuajado de amapolas de hojas tintadas de un rojo tan fuerte y llamativo como el color de tu chakra; al ver ese bello paisaje te sientes totalmente tranquilo y relajado; te inunda una gran paz.

Da ahora a tu cerebro las órdenes oportunas, porque es tu voluntad, para que los órganos que dependen del chakra con el que estás trabajando se relajen y cumplan perfectamente cada uno de ellos con su función:

El órgano de excreción; sexuales; plexo pélvico; matriz; próstata; manos y los talones de los pies.

Gracias al buen funcionamiento de este chakra, disminuyen sin ningún esfuerzo tu agresividad y tus miedos.

Da ahora un ligero masaje circular con la palma de la mano derecha siguiendo la dirección de las saetas del reloj, sobre la ingle izquierda mientras afirmas que tu mismo eres la expansión natural del pensamiento y de la alegría.

## **SEGUNDO CHAKRA**

Centra tu atención en un punto que se encuentra dos dedos por debajo de tu ombligo; allí es en dónde se halla situado tu segundo chakra o centro nervioso.

Respira profundamente.

Te sientes muy cómodo, relajado y con una gran paz interior.

Es maravilloso comprobar, como desde este estado de completa relajación en la que te encuentras, puedes controlar con tu propia voluntad todas tus funciones físicas y psíquicas.

Has conseguido salir del círculo vicioso nervios-enfermedad-dolor.



Desde este mismo instante vas a visualizar el aire que respiras. El aire que respiras es de color naranja. Toda tu atención está situada en ese aire naranja que entra por tus fosas nasales y que se va canalizando y descendiendo por tu interior a través de tu propia columna vertebral. Verás que este aire de color naranja baja hasta tu segundo chakra.

El aire que estás respirando, va a tonificar todo tu sistema nervioso, especialmente en la zona en que has puesto tu total atención.

Vas andando por un camino. Mira como en ambos lados se extienden filas interminables de naranjos cuajados de frutos. Párate un momento y acerca tu vista hacia uno de estos frutos. Intenta acercarte más y más hasta que veas la piel de la fruta tan aumentada que puedas verla con todo detalle como si tuvieses delante de tus ojos una potente lupa. Rasca un poco la corteza con la uña e intenta olerla. Inspira ese grato olor profundamente y siéntete muy relajado, lleno de paz e inmensamente feliz.

Con cada inspiración, almacenas todo lo positivo que conlleva el aire, que es la vida misma, y con cada expiración eliminas toda la negatividad y todas las impurezas que estén contaminando tu cuerpo y tu mente, de esta forma tan sencilla consigues que tu hígado, canales urinarios, útero, muslos y brazos se relajen y cumplan cada uno perfectamente su función.

Da ahora un ligero masaje circular con la palma de la mano derecha, siguiendo la dirección de las saetas del reloj, sobre el punto que has visualizado con un círculo de color naranja, mientras afirmas que tu mismo eres la esencia de la creatividad y el conocimiento puro de la verdad.

Respiras de nuevo profundamente y vas notando con cada inspiración, como se hincha tu vientre como un globo y se deshincha totalmente con cada expiración.

A medida que vas avanzando en este ejercicio de yoga, te vas sintiendo cada vez más y más relajado.

## **TERCER CHAKRA**

Pones toda tu atención en el ombligo, en dónde está situado el tercer chakra o centro nervioso.

Inspiras todo lo positivo y con cada expiración te desprendes de toda negatividad.

Respira profundamente.

Te sientes muy cómodo, relajado y con una gran paz interior.

Es maravilloso comprobar, como desde este estado de completa relajación en la que te encuentras, puedes controlar con tu propia voluntad todas tus funciones físicas y psíquicas.



Desde este mismo instante vas a visualizar el aire que respiras. El aire que respiras es de color verde. Toda tu atención está situada en ese aire verde que entra por tus fosas nasales y que se va canalizando y descendiendo por tu interior a través de tu propia columna vertebral. Verás que este aire de color verde baja hasta tu tercer chakra.

El aire que estás respirando, va a tonificar todo tu sistema nervioso, especialmente en la zona en que has puesto tu total atención.

Visualiza ese campo de trigo aún sin madurar que tienes delante de ti; ves que el viento lo mueve suavemente y éste se inclina formando preciosas olas verdes. Este bello espectáculo te relaja y te hace sentir un gran bienestar, físico, psíquico y espiritual.

Con cada inspiración, almacenas todo lo positivo que conlleva el aire, que es la vida misma, y con cada expiración eliminas toda la negatividad y todas las impurezas que estén contaminando tu cuerpo y tu mente, de esta forma tan sencilla consigues que tus intestinos, estómago, bazo, hígado, rodillas y codos se relajen, estén en total armonía con el resto de tu organismo y cumplan cada uno perfectamente su función.

Da ahora un ligero masaje circular con la palma de la mano derecha, siguiendo la dirección de las saetas del reloj, sobre el punto que has visualizado con un círculo de color verde, mientras afirmas que dentro de ti está todo el conocimiento y la sabiduría. Eres un ser satisfecho.

Respiras de nuevo profundamente y vas notando con cada inspiración, como se hincha tu vientre como un globo y se deshinchas totalmente con cada expiración.

A medida que vas avanzando en este ejercicio de yoga, te vas sintiendo cada vez más y más relajado.

## CUARTO CHAKRA

Toda tu atención está dirigida ahora justo en el centro del pecho, a la altura de tu corazón, en donde se halla situado tu cuarto chakra o centro nervioso.

Respiras profundamente y sientes como te vas llenando de paz, armonía y tranquilidad.

Te sientes tan relajado y es tal tu felicidad que tu corazón vibra de amor por ti mismo y por todo lo que te rodea.

Se esfuman todos tus miedos.

Te sientes tan protegido por tu propia energía, que nada, absolutamente nada negativo puede ocurrirte.

Tus relaciones son cordiales con todo el mundo.

Eres prudente, responsable y benevolente.

Estás creando verdaderamente un cielo a tu alrededor.



Desde este mismo instante vas a visualizar el aire que respiras. El aire que respiras es de color rosa. Toda tu atención está situada en ese aire rosa que entra por tus fosas nasales y que se va canalizando y descendiendo por tu interior a través de tu propia columna vertebral. Verás que este aire de color rosa desciende lentamente hasta tu cuarto chakra.

El aire que estás respirando, va a tonificar todo tu sistema nervioso, especialmente en la zona en que has puesto tu total atención.

Puedes sentir con cada inspiración el agradable aroma que se desprende de la flor del romero, el tomillo y el espliego, que baja de la montaña después de una abundante lluvia en una tarde de primavera.

Con cada inspiración, almacenas todo lo positivo que conlleva el aire, que es la vida misma, y con cada expiración eliminas toda la negatividad y todas las impurezas que estén contaminando tu cuerpo y tu mente; de esta forma tan sencilla y con tu propio poder consigues que tus pulmones, pecho y corazón cumplan perfectamente cada uno de ellos con su función.

Da ahora un ligero masaje circular con la palma de la mano derecha, siguiendo la dirección de las saetas del reloj, sobre el punto que has visualizado con un círculo de color rosa, mientras afirmas que tu eres amor puro; que te amas a ti mismo y que amas a todo el mundo sin condiciones.

Piensa en que tú no eres tu cuerpo físico; eres sólo espíritu. Tu cuerpo ha sido creado tan sólo para que tu espíritu que es lo que realmente eres, se manifieste a través de la acción y del sonido.

Te sientes en armonía con todo el universo, porque formas parte de él.

Te das cuenta de tu plenitud, porque eres consciente de que estas vivo aquí y ahora

## QUINTO CHAKRA

Pon toda tu atención y energía sobre el quinto centro nervioso, situado a la altura de la garganta.

Respira profundamente.



Desde este mismo instante vas a visualizar el aire que respiras. El aire que respiras es de color verde mar, ese verde pálido que adquiere el agua del mar, cuando el Sol, desde lo alto, lo ilumina todo. Toda tu atención está situada en ese aire verde que entra por tus fosas nasales y que se va canalizando y descendiendo por tu interior a través de tu propia columna vertebral. Verás que este aire de color verde desciende lentamente hasta tu quinto chakra.

El aire que estás respirando, va a tonificar todo tu sistema nervioso, especialmente en la zona en que has puesto tu total atención.

Con cada inspiración, almacenas todo lo positivo que conlleva el aire, que es la vida misma, y con cada expiración eliminas toda la negatividad y todas las impurezas que estén contaminando tu cuerpo y tu mente; de esta forma tan sencilla y con tu propio poder consigues que tu cuello, tus brazos, tu lengua, tu cara, tus cuerdas bucales, tobillos, muñecas, oídos y ojos, cumplan perfectamente cada uno de ellos con la función que les corresponde.

Da ahora un ligero masaje circular con la palma de la mano derecha, siguiendo la dirección de las saetas del reloj, sobre tu nuca, mientras afirmas que no te sientes culpable de nada, porque eres tan solo espíritu puro y el espíritu es totalmente inocente.

Tú eres dulce en el sonido de tus palabras, pensamientos y comportamiento.

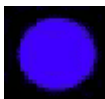
Te respetas a ti mismo y de esta forma respetas a todos y a todo lo que se encuentra a tu alrededor.

## **SEXTO CHAKRA**

Centra tu atención en el centro de tu frente, en donde se encuentra tu sexto chakra o centro nervioso.

Intenta durante unos segundos dejar tu consciencia sin pensamientos. Tu voluntad es de no pensar. Eso te relaja. Ningún pensamiento y mucho menos si es negativo te va a atrapar. Ves pasar un pensamiento y no le sigues; simplemente le ves pasar; eso te hace sentir libre; sin ataduras; sin cadenas. Eres un ser libre.

Inspiras profundamente y con cada expiración eliminas toda tu negatividad, la agresividad, el egoísmo, las preocupaciones, la violencia, las dudas, el rencor.



Desde este mismo instante vas a visualizar el aire que respiras. El aire que respiras es de color azul oscuro, un azul como el de la bóveda del cielo cuando se encuentra cuajado de estrellas en una noche despejada. Toda tu atención está situada en ese aire azul que entra por tus fosas nasales y que se va canalizando y ascendiendo por tu interior a través de tu propia columna vertebral. Verás que este aire de color azul sube lentamente hasta tu sexto chakra.

El aire que estás respirando, va a tonificar todo tu sistema nervioso, especialmente en la zona en que has puesto tu total atención.

Este ejercicio hará que aumenten tu capacidad de ver y tu memoria.

Con cada inspiración, almacenas todo lo positivo que conlleva el aire, que es la vida misma, y con cada expiración eliminas toda la negatividad y todas las impurezas que estén contaminando tu cuerpo y tu mente; de esta forma tan sencilla y con tu propio poder consigues que todas las partes de tu cerebro y los órganos que te permiten una visión perfecta, cumplan

cada uno de ellos con la función que les corresponde.

Da ahora un ligero masaje circular con la palma de la mano derecha, siguiendo la dirección de las saetas del reloj, sobre tu frente, mientras afirmas que ya no vives en el pasado, ni en el futuro, que tan solo vives plenamente el aquí y ahora.

Tú mismo eres el perdón, perdonas a todo el mundo y te perdonas a ti mismo.

## **SÉPTIMO CHAKRA**

Pon toda tu atención en la coronilla de tu cabeza, allí se encuentra tu séptimo chakra o centro nervioso.



Desde este mismo instante vas a visualizar el aire que respiras. El aire que respiras es de color violeta. Toda tu atención está situada en ese aire de color violeta que entra por tus fosas nasales y que se va canalizando y ascendiendo por tu interior a través de tu propia columna vertebral. Verás que este aire de color violeta sube lentamente hasta tu séptimo chakra.

Visualiza ahora como te tumbas en el suelo, sobre un campo cuajado de violetas. Acércate a una de ellas; sujétala con la mano, pero no la cortes, ella como tú, además de formar parte de la creación, quiere vivir también; observa atentamente su bello color y huele su exquisito y suave perfume.

Relájate.

Da ahora un ligero masaje circular con la palma de la mano derecha, siguiendo la dirección de las saetas del reloj, sobre tu coronilla, mientras afirmas que te sientes integrado con todo el universo.

Piensa que sientes satisfechos todos tus deseos.

Tu voluntad es poderosa.

Eres únicamente energía, espíritu y no un cuerpo material expuesto a contaminaciones, enfermedades y sufrimientos.

Eres un centro de energía.

Eres un centro de inteligencia.

Eres un centro de amor puro.

Eres existencia, conocimiento y felicidad absolutos.

Eres tu mismo responsable de tu destino, puesto que tú mismo te fabricas tu propio futuro.

No estás sujeto a la muerte ni al miedo; ni a la enfermedad ni al dolor. A través de este ejercicio eliminas todos tus miedos, tus fobias, tu depresión.

Ni hambre ni sed pueden matarte, porque eres energía inmortal.

La fuerza de la vida, fluye a través de tu cuerpo.

Todo lo que deseas es posible.

**Estás siempre profundamente relajado y concentrado.**

**Estás atrayendo la belleza, la alegría y la abundancia hacia tu vida y hacia todos los seres que habitan a tu alrededor.**

**Te sientes integrado con todo el universo porque formas parte de él.**

## **FIN DEL EJERCICIO**

**Para terminar con el ejercicio, bien sea que lo hayas seguido en su totalidad o por separado de cada uno de los chakras, recuerda que en ambos casos hay que hacer el ejercicio de relajación previo, haces tres respiraciones muy lentas y profundas y después comienzas a mover poco a poco los pies, las manos, las piernas, los brazos....**

**Abres ya tus ojos y puedes iniciar de nuevo todas tus actividades.**



# La curación con las gemas a través de los chakras



El ser humano además de cuerpo físico posee otros cuerpos energéticos mucho más sutiles que no pueden ser apreciados por nuestra visión actual, estos cuerpos son: Vital o Etérico (el que proporciona la actividad y vitalidad al cuerpo físico), Astral o Emocional (el que genera nuestros deseos, sentimientos y emociones), Mental (donde se originan todas nuestras ideas y pensamientos). Estos cuerpos disponen de siete vórtices o puntos centrales llamados Chakras y están reflejados a lo largo de la columna vertebral.

Al conjunto de estos cuerpos se le denomina Aura. Esta Aura esta interrelacionada con el cuerpo físico y sobresale de éste entre 60 y 100 ctms. (en personas comunes) formando como un huevo o campo luminoso de diferentes colores alrededor de él, variando su color según sean nuestros pensamientos y sentimientos. Alguna vez os habéis preguntado el por qué una persona sin haberla tratado lo suficiente, incluso sólo con verla, os ha caído bien o mal, sencillamente es porque los colores de su Aura han sintonizado o no con los nuestros.

En ella es donde primeramente se generan las enfermedades, manifestándose posteriormente en el cuerpo material o físico. Y es en el Aura donde estas piedras y cuarzos actúan, equilibrando, amplificando, almacenando energía mental y adaptando nuestro campo energético, siendo el motivo por el que se les atribuye el poder de sanar enfermedades. Y aunque no debemos olvidar que es nuestra mente la que rige todas nuestras acciones, el cristal de cuarzo amplifica este efecto y potencia el control de la mente y el poder de la voluntad.

Las piedras y sobre todo los cuarzos, también poseen un campo energético y vibraciones de una intensidad concreta y medible, sintonizando con nuestra vibración humana.

Los cuarzos son piro-eléctricos (electricidad generada por variaciones de temperatura) y piezo-eléctricos (electricidad aplicada producida por presión), sirviendo para aislar una vibración determinada, pudiendo ser utilizada sin interferencia de las demás, también como amplificador y equilibrador de campos energéticos. No en vano el cuarzo se utiliza en relojes, lentes de microscopios, aparatos electrónicos médicos, equipos de radio y televisión, e incluso el corazón de nuestro ordenador, el famoso chip, es de cuarzo (silicio).

El cuerpo físico también es eléctrico y si nos paramos a pensar de qué está compuesto, veremos que somos como un laboratorio químico, pues una persona de unos 70 kgs. de peso está compuesta por 45, 1 kgs. de oxígeno, 12,3 kgs. de carbono, 7 kgs. de hidrógeno, 2,1 kgs de nitrógeno y 3,5 kgs. de sales minerales, y aunque los minerales representan una pequeña cantidad del peso corporal, éste componente mineral es no obstante imprescindible para la vida y sin ellos no podrían darse los procesos vitales.

Entre estos minerales y oligoelementos se encuentra el calcio, cinc, cloro, cobalto, cobre, flúor, hierro, magnesio, níquel potasio, selenio, SILICIO, sodio, yodo etc., todos ellos formando parte de nuestro cuerpo, y es el SILICIO lo que compone principalmente a nuestros amigos los cuarzos.

También el color de las piedras tiene suma importancia a la hora de su aplicación en cromoterapia desde el rojo intenso, pasando por el amarillo y verde hasta el violeta. Los componentes de cada piedra como el

hierro, cobalto, magnesio, etc., son los que absorben diferentes longitudes de onda de la luz blanca y de esta forma se producen los colores.

La piedra es de uso personal y si es tocada por otra persona deberá ser limpiada siguiendo alguno de los métodos relacionados anteriormente, dado que podría haberse cargado de vibraciones o energía negativa.

Para la meditación deberíamos proveernos de un lapislázuli o bien de algún cuarzo que sea blanco, rosa o morado (amatista) y ponerlo delante de nosotros en donde podamos concentrarnos en él a la hora de realizar esta práctica. Estas piedras favorecen la relajación y aumentan el poder de concentración. Mentalmente deberemos sentir que el cuarzo hace recorrer la energía positiva por todo nuestro cuerpo por lo que sentiremos sus vibraciones. De vez en cuando abriremos los ojos y miraremos fijamente el cuarzo y trataremos de introducirnos en él como si formásemos parte de él mismo; esto nos dará una gran paz interior, calma, bienestar y felicidad.

Sabemos que los chakras son puntos energéticos que gobiernan nuestro cuerpo físico regulando nuestras energías. Los chakras suelen estar cerrados en personas poco desarrolladas espiritualmente por lo que el trabajo se basaría esencialmente en abrirlos con el fin de que funcionen adecuadamente y realicen las funciones que a cada uno le corresponde.

Todas las situaciones que las circunstancias crea o fabrican nuestros pensamientos negativos de miedo, celos, envidia, sed de venganza, rabia, etc., desestabilizan el funcionamiento de los chakras o centros nerviosos haciendo que estos se cierren y funcionen mal produciendo enfermedades tanto físicas como psíquicas.

Con el fin de equilibrar este mal funcionamiento se utilizan las piedras, puesto que su energía vibratoria ayuda a que todo se normalice.

Para trabajar con las piedras en cada uno de nuestros chakras, deberemos ponerlas encima de nuestro cuerpo a la altura de cada centro nervioso, utilizando la piedra que corresponda a cada uno de ellos con el fin de que esta nos pasen la vibración adecuada.

Seguidamente se da paso a la lista de algunas de las piedras que se deben de utilizar en cada uno de los chakras y cual sería su función:



# Primer chakra



## Base de la columna

El primer chakra se encarga de equilibrar y proteger el órgano de excreción; órganos sexuales; plexo pélvico; matriz; próstata; nuestras glándulas suprarrenales, el intestino grueso, columna vertebral, uñas, cabellos, conducto del espermatozoides, los pies, las piernas, los huesos, el inconsciente y el cuerpo físico. En él se desenvuelven las necesidades de la supervivencia, la aceptación de la vida en éste planeta Tierra, la existencia física, la predisposición de actuar armónicamente con la energía y la vida tanto global como individual.

La piedra debe colocarse sobre la ingle izquierda.

Es aconsejable que este ejercicio se haga acostado en el suelo sobre una manta, alfombra, esterilla o toalla, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos mirando hacia arriba y si es posible poner un fondo de música relajante, quemando una varilla de incienso al mismo tiempo.

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

-Calcita -Calcopirita -Crisoprasa -Cuarzo amatista -Diamante -  
Granate -Jaspe rojo -Ónix -Perla -Siderita -Sodalita



# Segundo chakra



## Bajo abdomen

El segundo chakra se encarga de equilibrar el hígado, canales urinarios, útero, muslos y brazos.

Se ocupa también del buen funcionamiento de la matriz, los genitales, esperma, vejiga, sistema circulatorio, riñones, próstata y ovarios. Regula la digestión (jugos gástricos) y el sistema urinario.

Cuando éste chakra está abierto, protege al cuerpo contra la rigidez de la espalda a nivel abdominal, y de las dolencias en la vejiga, los riñones, la matriz y previene la frigidez. Nos da seguridad, delicadeza, satisfacción, creatividad y tranquilidad cuando hacemos uso de la energía sexual. Potencia nuestra auto-estima y nos libera del entumecimiento o frialdad de los sentimientos sexuales.

La piedra debe colocarse dos dedos por debajo del ombligo.

Es aconsejable que este ejercicio se haga acostado en el suelo sobre una manta, alfombra, esterilla o toalla, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos mirando hacia arriba y si es posible poner un fondo de música relajante, quemando una varilla de incienso al mismo tiempo.

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

-Ágata musgosa -Ágata fuego -Aguamarina -Alejandrita

-Amazonita -Aventurina -Celestina -Cuarzo blanco -Cuarzo

amatista

-Jade -Malaquita -Rodonita -Turmalina

## Tercer chakra



### Plexo solar

El tercer chakra se encarga de equilibrar los intestinos, estómago, bazo, hígado, rodillas y codos.

Este chakra está ocupado también de enviar energía a nuestro sistema nervioso vegetativo, bazo, vesícula biliar, glándulas suprarrenales y músculos. Se ocupa también de prevenirnos de la diabetes y las úlceras.

Este chakra se encarga además de nuestra relación activa con todo lo que nos rodea en el mundo físico; desde él se gobierna nuestra energía emocional, nuestra ira, nuestra alegría, nuestra simpatía o antipatía, nuestras relaciones interpersonales y nuestra capacidad de establecer vínculos emocionales. En él se asienta nuestra personalidad, nuestra fuerza personal, nuestras aspiraciones, nuestro rendimiento y nuestra voluntad y poder.

La piedra debe colocarse sobre el ombligo.

Es aconsejable que este ejercicio se haga acostado en el suelo sobre una manta, alfombra, esterilla o toalla, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos mirando hacia arriba y si es posible poner un fondo de música relajante, quemando una varilla de incienso al mismo tiempo.

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

-Ágata fuego -Aguamarina -Ámbar -Crisoprasa -Diamante -  
Fluorita

-Jaspe atigrado -Rubí -Turmalina -Turquesa -Zafiro



## Cuarto chakra



### Corazón

El cuarto chakra se encarga de equilibrar los pulmones, pecho y corazón.

También se ocupa del buen funcionamiento de las manos, brazos, corazón y sistema circulatorio. Su buen funcionamiento previene contra el asma, todas las enfermedades cardíacas y pulmonares, la depresión (producida por esperar algo a cambio de lo que entregamos a los demás), y también la hipertensión. Su glándula correspondiente es el timo, sobre la que ejerce gran influencia; también la ejercita sobre el nervio vago.

Es el chakra que hace despertar los sentimientos de entrega y compasión, dado que su función principal es la del amor. Es también el chakra del equilibrio.

La piedra debe colocarse en el centro del pecho a la altura de corazón.

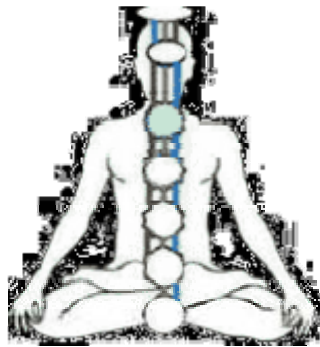
Es aconsejable que este ejercicio se haga acostado en el suelo sobre una manta, alfombra, esterilla o toalla, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos mirando hacia arriba y si es posible poner un fondo de música relajante, quemando una varilla de incienso al mismo tiempo.

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

-Azabache -Baritina -Calcopirita -Celestina -Cuarzo rosa -Ojo de tigre -Sodalita -Turmalina -Turquesa -Zafiro



## Quinto chakra



### Cuello

El quinto chakra se encarga de equilibrar el cuello, los brazos, la lengua, la cara, las cuerdas bucales, tobillos, muñecas, oídos y ojos.

Se ocupa también del desorden del lenguaje, del dolor de garganta, enfermedades de las glándulas tiroides, enfriamientos, tortícolis, problemas auditivos, de armonizar el pensamiento y los sentimientos.

En este centro se fragua nuestra capacidad de inspiración, comunicación y expresión y de esta manera a través de la voz y los gestos podemos expresar nuestros conocimientos, sentimientos y pensamientos; todo nuestro amor, alegría, debilidades, tristeza, dolor, llanto, ira, angustia, etc., es decir todo lo que reside en nuestro interior.

La piedra debe colocarse a la altura de la garganta.

Es aconsejable que este ejercicio se haga acostado en el suelo sobre una manta, alfombra, esterilla o toalla, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos mirando hacia arriba y si es posible poner un fondo de música relajante, quemando una varilla de incienso al mismo tiempo.

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

-Amazonita -Ámbar -Celestina -Cuarzo blanco -Cuarzo citrino -  
Jaspe rojo -Rubí -Turquesa



## Sexto chakra



### Entrecejo

El sexto chakra se encarga de equilibrar todas las partes del cerebro y los órganos de la visión.

Este chakra se ocupa también de fortalecer los oídos, nariz, cerebro, sistema nervioso central, los ojos, la vista, y estimula el pensamiento intuitivo.

Previene contra la senilidad, la jaqueca, las pesadillas y todas las afecciones de la vista.

Al Ajna chakra le corresponde la glándula pituitaria (hipófisis), encargada del funcionamiento de todas las glándulas del cuerpo.

En este chakra se establecen la intelectualidad, la voluntad, la fuerza psíquica superior y el recuerdo y se regula el SNC (sistema nervioso central).

A través del tercer ojo, situado en este chakra, nos unimos con las manifestaciones a través del poder del pensamiento, esto nos otorga el poder de crear nuevas realidades en el plano psíquico, disolviendo las viejas realidades. Nos ayuda a concentrarnos para recibir las verdades espirituales. Nos dará facultades para la visualización. Nuestra comprensión será ilimitada. Aumentará nuestra intuición. Todo esto lo podremos conseguir trabajando para abrir el tercer ojo, desarrollando



conjuntamente nuestra conciencia.

Este chakra está relacionado muy directamente con el Anahata chakra (cuarto chakra) y con ellos, estando desbloqueados por completo, podremos incluso conseguir curaciones propias y ajenas a través de las energías que emitimos y también desarrollar el poder de la clarividencia.

La piedra debe colocarse en el entrecejo, es decir, en el centro de la frente casi a la altura de las cejas.

Es aconsejable que este ejercicio se haga acostado en el suelo sobre una manta, alfombra, esterilla o toalla, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos mirando hacia arriba y si es posible poner un fondo de música relajante, quemando una varilla de incienso al mismo tiempo.

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

-Aguamarina -Amazonita -Calcedonia -Hematites -Pirita -  
Siderita -Topacio -Turquesa -Zafiro

# Séptimo chakra



## Coronilla

El séptimo chakra es el que se encarga de equilibrar el entendimiento.

La piedra debe sujetarse sobre la coronilla de la cabeza con la mano derecha.

Es aconsejable que este ejercicio se haga acostado en el suelo sobre una manta, alfombra, esterilla o toalla, el brazo izquierdo extendido a lo largo del cuerpo con la palma de la mano mirando hacia arriba, la mano derecha sujetando la piedra y si es posible poner un fondo de música relajante, quemando una varilla de incienso al mismo tiempo.

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

- Amazonita -Ámbar -Baritina -Circón -Cuarzo blanco
- Cuarzo amatista -Cuarzo rosa -Esmeralda -Hematites
- Jaspe sanguíneo -Lapislázuli -Magnetita

# GEMOTERAPIA

## PIEDRAS CURATIVAS

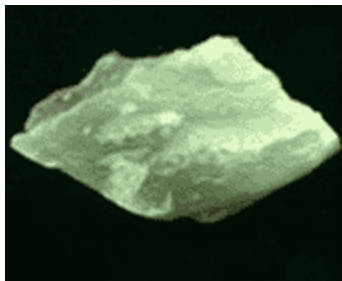
Hasta ahora se ha pensado en las piedras como minerales inertes y sin vida, ¿pero acaso hay algo inerte en la materia ?.

Gracias a la física cuántica se ha podido averiguar que en toda materia existe vida, claro está, a niveles atómicos y subatómicos, ¿pero qué son y cómo actúan estas invisibles partículas?. Puede que algún día no muy lejano tengamos que cambiar nuestro limitado concepto de lo que actualmente llamamos materia.

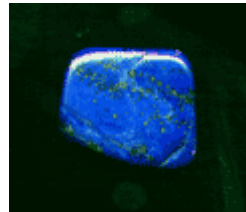
Desde la antigüedad ha existido una especial atracción hacia las piedras, utilizadas en construcciones funerarias, monumentos para dioses, supuestos observatorios astronómicos, estatuas, armas, adornos, etc. Todas ellas con una gran representación simbólica.

Las piedras preciosas y semipreciosas no sólo se han utilizado por su belleza, sino por sus atribuciones benéficas y "mágicas".

En China el jade fue y es una piedra sagrada, utilizándola para varios fines, entre ellos el de prolongar la vida ó atraer el amor. En Egipto el lapislázuli otorgaba poder y realeza, así como también favorecía la comunicación con los dioses. Con la obsidiana los antiguos aztecas hacían espejos para usar en la adivinación, y con ella fabricaban cuchillos, puntas de lanza o cabezas de flecha con propósitos mágicos.



JADE



LAPISLÁZULI

Por mi parte me alegro de que en la actualidad estos conceptos un tanto olvidados, que no perdidos, se vuelvan a rescatar. Pues como habréis podido suponer siento una especial atracción por las piedras. Y este es el requisito principal y básico que recomendaría si queremos empezar a familiarizarnos con las piedras tanto a nivel físico como psíquico.

Te aconsejaría que eligieras una piedra, la que más llame tu atención, olvídate si te han dicho que tal o cual piedra es la que te corresponde con tu horóscopo, pues tú eres especial y único/a, y si sientes su atracción es porque ella es como tú, especial y única. Es su forma de decirte que ha conectado contigo, que puede ayudarte de algún modo, que tan sólo prestándole unos pequeños cuidados se convertirá en una buena amiga.

La próxima vez que sostengas una piedra te invito a que pienses en ella, a que la dejes "hablar". ¿Sabes la cantidad de miles de años que han tenido que transcurrir para llegar a transformarse en lo que es ahora?, el mejor ejemplo sería el diamante, un simple carbono que a través de esos miles y miles de años y el trato especial del hombre se llega a transformar en el cristal más hermoso, fuerte y puro. ¿No es esto verdadera magia?

Primero piensa en ella; piensa en su nacimiento o en su composición química, en su

crecimiento o información molecular, en sus experiencias o su paso por altas presiones y elevadas temperaturas, en la cantidad de información que debe haber acumulado a través de su larga existencia. Transmítele lo que esperas y deseas, ella poco a poco se comunicará contigo por medio de un lenguaje sencillo de sensaciones y sentimientos.

Puede que al principio no la entiendas demasiado bien, pero no por ello dejes de insistir, simplemente es el comienzo...

### LIMPIEZA, CUIDADOS Y PROGRAMACIÓN

Ya en casa con tu futura amiga y más tranquilamente la volverás a observar, no por lo que estoy diciendo ahora, sino porque instintivamente sentirás esa necesidad. Seguramente pasarán por tu cabeza algunos pensamientos, preguntas e incluso dudas sobre ella. Con esto simplemente quiero decirte que si te ocurre no desistas, es algo normal. Luego toma un recipiente de cristal o cerámica, pon un poco de sal marina y cúbrela totalmente con agua, la dejarás así durante dos o tres días si es la primera vez que la limpias, esto se debe hacer para evitar las interferencias de las posibles energías que haya acumulado de las diferentes personas que han intervenido en su manipulación, desde la recogida, transporte, almacenamiento, etc. hasta llegar a ti.

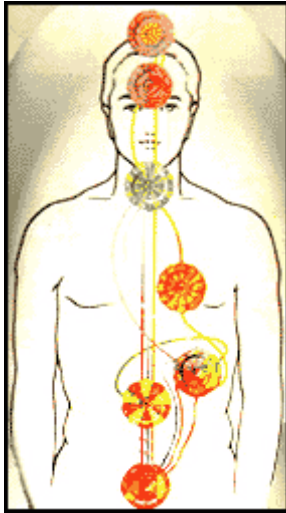


Transcurrido este período, la puedes pasar por una corriente de agua fría e incluso lavarla con un gel suave y neutro, luego la secarás con un paño limpio o tisu. Esto último es opcional, pero lo utilizo en algunas piedras para quitar los posibles restos de sal y luzcan con su máxima belleza al ser expuestas posteriormente a la luz solar durante dos o tres días, guardándola diariamente al ponerse el sol.

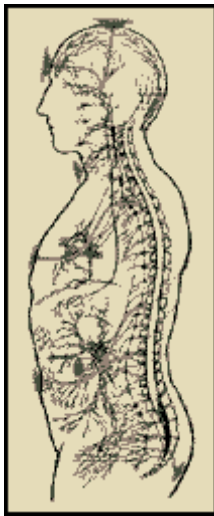
Finalizado este tratamiento nuestra amiga ya está cargada con toda su energía y poder, preparada para recibir tus confidencias y ayudarte en la realización de tus deseos y esperanzas. Háblale con la misma confianza que lo harías con tu mejor amigo, espón tan sólo un deseo en el que nadie resulte perjudicado, ya que en su naturaleza no está el dañar a nada ni a nadie y a la larga el que emite ese tipo de pensamientos es el que resulta perjudicado. Repíteselo tantas veces como creas necesario hasta ver materializado tu aspiración. Durante este tiempo nadie deberá tocar la piedra excepto tú, y si por algún motivo consideras que no está del todo limpia o alguien ajeno a ti la tocara, simplemente bastará repetir los pasos anteriores y estará nuevamente preparada, dejando a tu intuición el tiempo de su limpieza y exposición al sol. Esto último también es válido para cuando quieras programarla con un nuevo deseo.

Otras formas de limpiarla por segunda vez sería colocar la piedra durante varios minutos bajo una corriente de agua limpia de algún manantial o río; enterrarla durante tres días bajo tierra o cubrirla totalmente en sal, en todos estos casos deberás luego exponerla al sol. También se puede cargar colocándola sobre una hermosa drusa. Por último comentar que si lleváis alguna piedra engarzada sea siempre en metales nobles como la plata o el oro para que deje fluir su máxima energía.

## ¿CÓMO ACTÚAN?



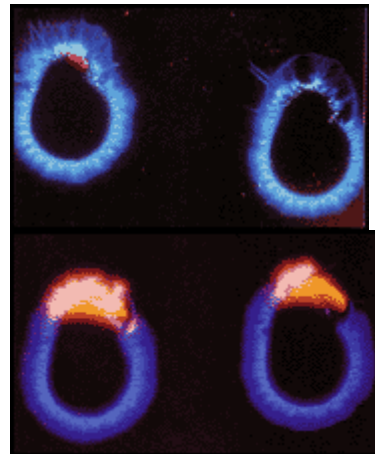
El ser humano además de cuerpo físico posee otros cuerpos energéticos mucho más sutiles que no pueden ser apreciados por nuestra visión actual, estos cuerpos son: Vital o Etérico (el que proporciona la actividad y vitalidad al cuerpo físico), Astral o Emocional (el que genera nuestros deseos, sentimientos y emociones), Mental (donde se originan todas nuestras ideas y pensamientos). Estos cuerpos disponen de siete vórtices o puntos centrales llamados Chakras y están reflejados a lo largo de la columna vertebral.



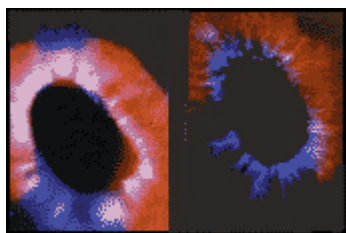
Al conjunto de estos cuerpos se le denomina Aura. Esta Aura esta interrelacionada con el cuerpo físico y sobresale de éste entre 60 y 100 ctms. (en personas comunes) formando como un huevo o campo luminoso de diferentes colores alrededor de él, variando su color según sean nuestros pensamientos y sentimientos. Alguna vez os habéis preguntado el por qué una persona sin haberla tratado lo suficiente, incluso sólo con verla, os ha caído bien o mal, sencillamente es porque los colores de su Aura han sintonizado o no con los nuestros.

En ella es donde primeramente se generan las enfermedades, manifestándose posteriormente en el cuerpo material o físico. Y es en el Aura donde estas piedras y cuarzos actúan, equilibrando, amplificando, almacenando energía mental y adaptando nuestro campo energético, siendo el motivo por el que se les atribuye el poder de sanar enfermedades. Y aunque no debemos olvidar que es nuestra mente la que rige todas nuestras acciones, el cristal de cuarzo amplifica este efecto y potencia el control de la mente y el poder de la voluntad.

Las piedras y sobre todo los cuarzos, también poseen un campo energético y vibraciones de una intensidad concreta y medible, sintonizando con nuestra vibración humana.



La fotografía superior muestra las puntas de los dedos de un curandero en su estado normal y la inferior en un estado de curación



**AMOR Y ODIO** Los estados emocionales producen cambios en el aura

Los cuarzos son piro-eléctricos (electricidad generada por variaciones de temperatura) y piezo-eléctricos (electricidad aplicada producida por presión), sirviendo para aislar una vibración determinada, pudiendo ser utilizada sin interferencia de las demás, también como amplificador y equilibrador de campos energéticos. No en vano el cuarzo se utiliza en relojes, lentes de microscopios, aparatos electrónicos médicos, equipos de radio y televisión, e incluso el corazoncito de nuestro ordenador, el famoso chip, es de cuarzo (silicio).

El cuerpo físico también es eléctrico y si alguna vez te has parado a pensar de qué está compuesto, te habrás dado cuenta que somos como un laboratorio químico, pues una persona de unos 70 kgs. de peso está compuesta por 45, 1 kgs. de oxígeno, 12,3 kgs. de carbono, 7 kgs. de hidrógeno, 2,1 kgs de nitrógeno y 3,5 kgs. de sales minerales, y aunque los minerales representan una pequeña cantidad del peso corporal, éste componente mineral es no obstante imprescindible para la vida y sin ellos no podrían darse los procesos vitales. En un artículo posterior expondré más detalladamente su importante función en nuestro organismo.

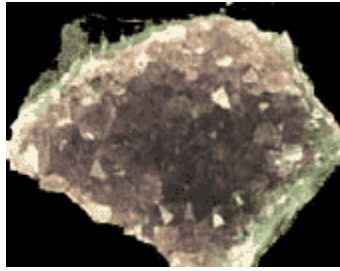
Entre estos minerales y oligoelementos se encuentra el calcio, cinc, cloro, cobalto, cobre, flúor, hierro, magnesio, níquel potasio, selenio, SILICIO, sodio, yodo etc., todos ellos formando parte de nuestro cuerpo, y es el SILICIO lo que compone principalmente a nuestros amigos los cuarzos.

El ser humano puede ser más complicado o si lo prefieres complejo, pero no tan diferente del resto de la naturaleza.

<u>AMATISTA</u>	<u>AMAZONITA</u>	<u>ÁMBAR</u>	<u>BARITINA</u>
<u>CALCEDONIA</u>	<u>CALCITA</u>	<u>CELESTINA</u>	<u>CRISOPRASA</u>
<u>CUARZO BLANCO</u>	<u>CUARZO CITRINO</u>	<u>CUARZO ROSA</u>	<u>DIAMANTE</u>
<u>ESMERALDA</u>	<u>FLUORITA</u>	<u>GALENA</u>	<u>GRANATE</u>
<u>HEMATITE</u>	<u>JADE</u>	<u>JASPE ROJO</u>	<u>LAPISLÁZULI</u>
<u>MAGNETITA</u>	<u>MALAQUITA</u>	<u>OJO DE TIGRE</u>	<u>OLIVINO</u>
<u>ÓNIX</u>	<u>ÓPALO</u>	<u>TURMALINA</u>	

# AMATISTA

## (Cuarzo morado)



### SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Leo, Acuario, Capricornio, Piscis y Libra.

### APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre, estimula y fortalece los chakras del bazo (Swadhisthana), deseo, placer, sexualidad y procreación; corona (Sahasrara), entendimiento; y Sacro (Muladhara) supervivencia, arraigo.

### UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

Colocar una amatista durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, sobre zonas dolorosas para aliviar, en especial los dolores reumáticos.

Colocar una amatista durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, sobre la ingle derecha para evitar los apegos a las cosas materiales, dado que este estado nos convierte en personas posesivas, materialistas e interesadas.

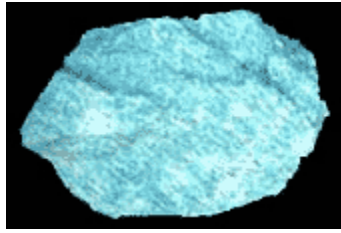
Colocar una amatista durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, en la cabeza (sobre la coronilla), para encontrar la paz, el equilibrio, la serenidad, la armonía y principalmente para combatir la ansiedad y la depresión.

Colocar una amatista durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, sobre la frente para estimular la memoria y la inteligencia.

Colocar una amatista durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, dos dedos por debajo del ombligo para estimular la sexualidad y la procreación.

Colocar una amatista durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, sobre el centro del pecho para hacer que el corazón funcione a un ritmo perfecto.

# AMAZONITA



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Aries, Acuario, Virgo, Sagitario, Capricornio, Tauro y Libra.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre, estimula y fortalece los chakras de la garganta (Vishudha), comunicación y creatividad; entrecejo (Ajna), luz y clarividencia; bazo (Swadhisthana), deseo, placer, sexualidad y procreación; y corona (Sahasrara), entendimiento.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

Colgar una amazonita engarzada colgando del cuello, las personas que sean excesivamente serias poco cariñosas o carentes de buen humor.

Colocar una amazonita durante diez minutos diarios en la garganta, acostados y en estado de relajación, para vencer todos los miedos y el complejo de culpabilidad.

Colocar una amazonita durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, sobre el ombligo para eliminar los problemas en las articulaciones y de tipo reumático.

Colocar una amazonita durante diez minutos diarios , acostados y en estado de relajación, sobre el centro de la frente para paliar los desequilibrios nerviosos, ansiedad, estrés y fatiga mental.



# ÁMBAR



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Libra, Leo, Sagitario, Acuario, Capricornio, Virgo y Piscis.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre, estimula y fortalece los chakras de la garganta (Vishudha), comunicación y creatividad. Plexo solar (Manipura) poder, voluntad. El de la corona (Sahasrara), entendimiento

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

A la hora de meditar hacerlo en presencia de un ámbar con el fin de adquirir atención, concentración y paz interior.

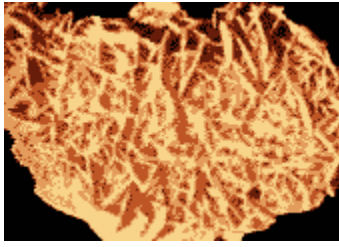
Colocar una ámbar durante diez minutos diarios en el ombligo, acostados y en estado de relajación, con el fin de paliar y prevenir todas aquellas enfermedades que estén relacionadas con el aparato digestivo.

Colocar una ámbar durante diez minutos diarios en la garganta, acostados y en estado de relajación, con el fin de solucionar o prevenir todas las enfermedades en dicha zona como puede ser la amigdalitis, catarros, dolor de oído o sinusitis.

Colocar una ámbar durante diez minutos diarios en el entrecejo (entre las cejas), acostados y en estado de relajación, con el fin de curar o prevenir los dolores de cabeza, migrañas y cefaleas.

Colocar una ámbar durante diez minutos diarios en el pecho, acostados y en estado de relajación, con el fin de prevenir o paliar todas aquellas enfermedades relacionadas con el corazón en especial las palpitaciones y la taquicardia.

# BARITINA



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Capricornio, Virgo, Tauro, Géminis. Leo y Libra.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre, estimula y fortalece los chakras, del entrecejo (Ajna) de la luz y la clarividencia; del corazón (Anahata) el aire y el amor; y el de la corona (Sahasrara) del pensamiento y el entendimiento.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

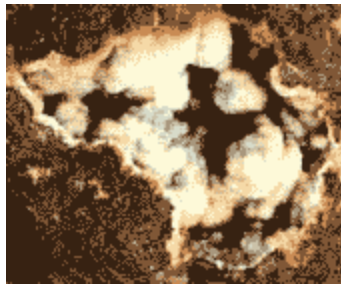
Colocar una baritina durante diez minutos diarios en el entrecejo (entre las dos cejas), acostados y en estado de relajación, para vencer el estrés, enfermedades nerviosas y mentales y conseguir aumentar la capacidad de perdonarnos a nosotros mismos y perdonar a nuestro prójimo.

Colocar una baritina durante diez minutos diarios en el centro del pecho, acostados y en estado de relajación, para despertar el amor hacia nosotros mismos y hacia nuestro prójimo; también se consigue alejar la negatividad y los resentimientos.

Colocar una baritina durante diez minutos diarios en la coronilla (cabeza) sujeta con un adhesivo o cinta, acostados y en estado de relajación, para vencer los celos y la envidia.

Colocar una baritina durante diez minutos diarios dos dedos por debajo de el ombligo, acostados y en estado de relajación, para despertar en nosotros el don de la creatividad.

# CALCEDONIA



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Cáncer, Aries, Escorpio, Sagitario y Virgo.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre, estimula y fortalece el chakra del entrecejo (Ajna), luz y clarividencia.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

Colgar una calcedonia engarzada colgando del cuello, para vencer los complejos de inferioridad o timidez.

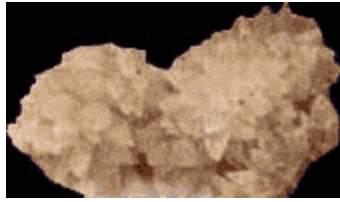
Colocar una calcedonia durante diez minutos diarios en el entrecejo, acostados y en estado de relajación, para vencer todos los problemas de tipo mental o psicológico.

Colocar una calcedonia durante diez minutos diarios en el centro del pecho a la altura del corazón, acostados y en estado de relajación, para hacer que aflore el amor hacia todas las cosas de la creación y hacia nosotros mismos.

Colocar una calcedonia durante diez minutos diarios en la garganta, acostados y en estado de relajación, para vencer todos los problemas de comunicación con los demás a nivel de timbre de voz y de facilidad de palabra; también para aprender a perdonar a los demás y a perdonarnos a nosotros mismos.

Colocar una calcedonia durante diez minutos diarios dos dedos por debajo del ombligo, acostados y en estado de relajación, para paliar y prevenir todos los problemas con los riñones y aparato reproductor y urinario

# CALCITA



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Tauro, Capricornio, Virgo y Piscis.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre, estimula y fortalece el chakra Sacro (Muladhara) supervivencia, arraigo.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

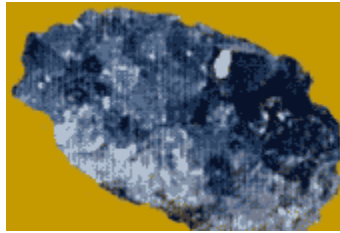
Colgar una calcita engarzada colgando del cuello, para paliar o prevenir todas las enfermedades de tipo mental o psicológico.

Colocar una calcita durante diez minutos diarios sobre la ingle izquierda, acostados y en estado de relajación, para vencer todos los problemas que nos impidan relacionarnos cordialmente con todo el mundo.

Colocar una calcita durante diez minutos diarios sobre el ombligo, acostados y en estado de relajación, para vencer todos los problemas de dolor e infección que originan los cálculos en la vesícula y riñones.

Colocar una calcita durante diez minutos diarios en el entrecejo (entre las dos cejas), acostados y en estado de relajación, para vencer todos los problemas de tipo mental o psicológico, especialmente las depresiones y neurosis.

# CELESTINA



## **SIGNOS AFINES A LA PIEDRA**

Leo, Acuario, Capricornio, Cáncer, Tauro, Géminis, Sagitario, y Libra.

## **APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS**

Abre, estimula y fortalece los chakras del bazo (Swadhisthana), deseo, placer, sexualidad y procreación; el de la garganta (Vishudha), comunicación y creatividad; y el del corazón (Anahata) entrega, compasión, amor y equilibrio.

## **UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS**

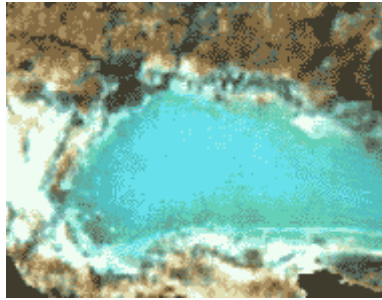
Colocar una celestina engarzada colgando del cuello, para paliar o prevenir todas las enfermedades o alteraciones de tipo psicológico.

Colocar una celestina durante diez minutos diarios sobre la frente, acostados y en estado de relajación, para vencer todos los problemas que nos impidan relacionarnos con las personas que nos rodea por problemas de timidez o de falta de carácter.

Colocar una celestina durante diez minutos diarios sobre el ombligo, acostados y en estado de relajación, para adquirir seguridad en nosotros mismos y aliviar los dolores de lumbago.

Colocar una celestina durante diez minutos diarios sobre la ingle izquierda, acostados y en estado de relajación, para aliviar los dolores musculares y de las articulaciones.

# CRISOPRASA



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Tauro, Virgo y Cáncer.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre, estimula y fortalece el chakra del Plexo solar (Manipura) poder y voluntad, y el chakra Sacro (Muladhara) supervivencia, arraigo.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

Colocar una crisoprasa engarzada colgando del cuello, para fortalecer el poder y la fuerza de voluntad.

Colocar una crisoprasa durante diez minutos diarios sobre el ombligo, acostados y en estado de relajación, para vencer todos los pensamientos que se decanten hacia el pesimismo.

Colocar una crisoprasa durante diez minutos diarios sobre el centro de la frente, acostados y en estado de relajación, para adquirir seguridad en nosotros mismos y aliviar las enfermedades crónicas de tipo mental o psicológico.

Colocar una crisoprasa durante diez minutos diarios sobre la ingle izquierda, acostados y en estado de relajación, para aliviar los dolores producidos en las extremidades por mala circulación, artrosis o artritis.

# CUARZO BLANCO



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Tauro, Géminis, Virgo, Escorpio, Cáncer, Libra, Sagitario, Piscis, y Aries.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre, estimula y fortalece los chakras del bazo (Swadhisthana), deseo, placer, sexualidad y procreación; el de la corona (Sahasrara), entendimiento y el de la garganta (Vishudha) inspiración y comunicación.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

Colocar un cuarzo blanco engarzado colgando del cuello, para conseguir vivir, actuar y pensar en positivo.

Colocar un cuarzo blanco durante diez minutos diarios en la cabeza sobre la coronilla sujeto con una venda, pañuelo anudado, etc., acostados y en estado de relajación, para vencer todos los pensamientos que se decanten hacia lo negativo y para que nuestras energías internas fluyan sin dificultad.

Colocar un cuarzo blanco durante diez minutos diarios sobre el centro de la frente, acostados y en estado de relajación, para que aumente nuestro poder de concentración y conseguir nuestro equilibrio tanto a nivel físico, como psíquico y espiritual.

Colocar un cuarzo blanco dos dedos por debajo del ombligo durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para protegernos de cualquier tipo de enfermedad y hacer que aumente nuestro poder creativo.

Colocar un cuarzo blanco en el centro de la garganta durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para protegernos de cualquier tipo de enfermedad, hacer que crezca nuestra inspiración, despertar el don de la comunicación y conseguir que aumente nuestra capacidad de perdonarnos a nosotros mismos y a nuestro prójimo.

# CUARZO CITRINO



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Géminis, Leo, Cáncer y Sagitario.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre, estimula y fortalece el chakra de la garganta (Vishudha) inspiración y comunicación.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

Colocar un cuarzo citrino engarzado, colgando del cuello, aquellas personas que deseen progresar en la meditación y conseguir un estado óptimo de tranquilidad y paz interior.

Colocar un cuarzo citrino durante diez minutos diarios sobre la garganta, acostados y en estado de relajación, para vencer todos los problemas que tengan que ver con la comunicación: dificultad para la expresión, poca falicidad de palabra, timidez, etc., y también para eliminar los sentimientos de culpabilidad.

Colocar un cuarzo citrino durante diez minutos diarios sobre el ombligo, costados y en estado de relajación, para estimular el sistema inmunológico.

Colocar un cuarzo citrino en el centro del pecho a la altura del corazón durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para protegernos de cualquier tipo de enfermedad que se relacione con las vías respiratorias y el sistema circulatorio.

Colocar un cuarzo citrino sobre la frente (entre las dos cejas) durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para protegernos de las enfermedades de tipo mental o psicológico.

Colocar un cuarzo citrino dos dedos por debajo del ombligo durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para protegernos de las enfermedades relacionadas con el aparato digestivo.

Colocar un cuarzo citrino sobre la ingle izquierda durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para protegernos o aliviar procesos inflamatorios y dolorosos de origen muscular.



# CUARZO ROSA



## **SIGNOS AFINES A LA PIEDRA**

Leo, Tauro y Géminis.

## **APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS**

Abre, estimula y fortalece el chakra de la corona (Sahasrara), entendimiento y el del corazón (Anahata) el aire y el amor.

## **UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS**

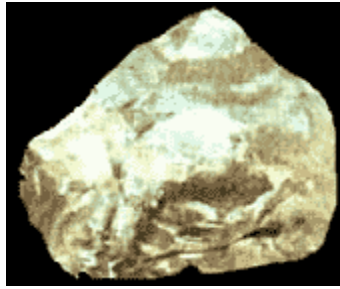
Colocar un cuarzo rosa engarzado colgando del cuello, para conseguir vivir, actuar y pensar en positivo.

Colocar un cuarzo rosa durante diez minutos diarios sobre el centro de la frente, acostados y en estado de relajación, para que evitar la angustia emocional y prevenir o curar enfermedades de tiño nervioso.

Colocar un cuarzo rosa en el centro del pecho a la altura del corazón, durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para adquirir un estado en nuestro ser lleno de paz, amor, armonía, calma, felicidad, relajación y bienestar.

Colocar un cuarzo rosa en la ingle izquierda durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para conseguir adquirir buen carácter, seguridad y sensibilidad.

# DIAMANTE



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Tauro, Géminis, Aries, Libra, Escorpio, Virgo, Acuario, Sagitario y Piscis.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Bazo (Swadhisthana), deseo, placer, sexualidad y procreación; Sacro (Muladhara) supervivencia, arraigo; Plexo solar (Manipura) poder, voluntad.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

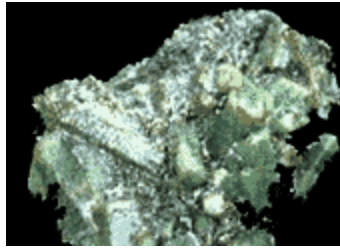
Colocar un diamante engarzado colgando del cuello, para alcanzar un elevado grado de perfección y equilibrio físico, mental y espiritual..

Colocar un diamante durante diez minutos diarios dos dedos por debajo del ombligo, acostados y en estado de relajación, para hallar el perfecto equilibrio en todo lo referente al uso del sexo y obtener buenos resultados en lo concerniente a la fertilidad.

Colocar un diamante sobre el ombligo, durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para hacer aflorar al exterior todas nuestras cualidades, creatividad, energía y solucionar o prevenir todos los problemas de la piel.

Colocar un diamante sobre la ingle izquierda durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para conseguir combatir los trastornos referentes a la menopausia, diabetes, timidez y epilepsia.

# ESMERALDA



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Acuario, Libra, Escorpio y Sagitario.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Fortalece, abre y protege, el chakra del entrecejo (Ajna) luz y clarividencia, y del bazo (Swadhisthana) deseo, placer, sexualidad y procreación.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

Colocar una esmeralda engarzada colgando del cuello, para eliminar todos los miedos, temores, angustia y ansiedad.

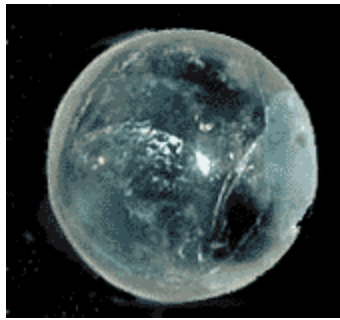
Colocar una esmeralda durante diez minutos diarios en el centro de la frente, acostados y en estado de relajación, para quitar la tristeza y la depresión y potenciar el equilibrio mental, la memoria y la inteligencia.

Colocar una esmeralda sobre el ombligo, durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para combatir o prevenir todas las enfermedades relacionadas con el aparato digestivo.

Colocar una esmeralda dos dedos por debajo del ombligo, durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para combatir el apego a las cosas materiales.

Colocar una esmeralda sobre la ingle izquierda durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para combatir todas las enfermedades relacionadas con los riñones y el aparato génito-urinario.

# FLUORITA



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Capricornio, Acuario, Tauro y Virgo.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre, fortalece, protege, estimula y equilibra los chakras del Entrecejo (Ajna) luz y clarividencia y Plexo Solar (Manipura) poder y voluntad.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

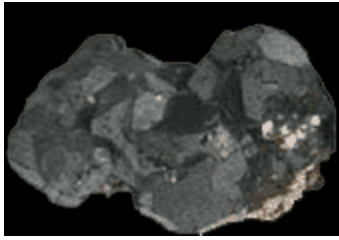
Colocar una fluorita engarzada colgando del cuello, para obtener bienestar emocional y profunda serenidad.

Colocar una fluorita delante de nosotros para poder potenciar el poder de concentración a la hora de meditar y conseguir un buen estado de relajación.

Colocar una fluorita durante diez minutos diarios en el centro de la frente, acostados y en estado de relajación, para prevenir y combatir los problemas relacionados con la masa cerebral.

Colocar una fluorita sobre el ombligo, durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para potenciar la fuerza de voluntad y el poder creativo.

# GALENA



## **SIGNOS AFINES A LA PIEDRA**

Libra, Escorpio, Sagitario y Piscis.

## **APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS**

Abre, estimula y fortalece el chakra del entrecejo (Ajna), luz y clarividencia.

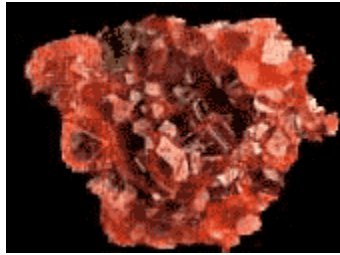
## **UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS**

Colocar una galena engarzada colgando del cuello, para potenciar la memoria.

Colocar una galena durante diez minutos diarios en el centro de la frente, acostados y en estado de relajación, para potenciar la capacidad intelectual y el poder de concentración.

Colocar una galena sobre el ombligo, durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para combatir o todas las enfermedades reumáticas; dolores en las articulaciones y problemas de artrosis.

# GRANATE



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Acuario, Piscis y Sagitario.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre, estimula y fortalece el chakra Sacro (Muladhara) supervivencia, arraigo.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

Colocar un granate engarzado colgando del cuello, para eliminar o prevenir la tristeza y la depresión.

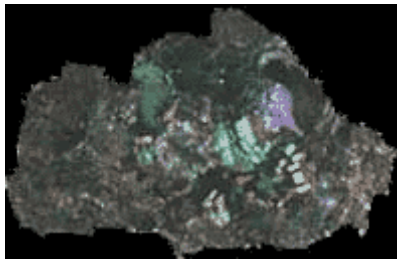
Colocar un granate durante diez minutos diarios en el centro de la frente, acostados y en estado de relajación, para prevenir o curar todo tipo de problemas de circulación sanguínea.

Colocar un granate sobre el ombligo, durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para combatir o prevenir las enfermedades de la piel.

Colocar un granate dos dedos por debajo del ombligo, durante diez minutos diarios, acostados en estado de relajación, para hacer aflorar la creatividad.

Colocar un granate sobre la ingle izquierda, durante diez minutos diarios, acostados en estado de relajación, para eliminar los apegos a las cosas materiales, los celos y el comportamiento agresivo.

# HEMATITE



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Virgo, Sagitario y Acuario.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre, estimula y fortalece el chakra del entrecejo (Ajna), luz y clarividencia y el de la corona (Sahasrara), entendimiento.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

Colocar un hematite engarzado colgando del cuello, para eliminar o prevenir el mal de ojo.

Colocar un hematite durante diez minutos diarios en el centro de la frente (entre la cejas), acostados y en estado de relajación, para conseguir el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.

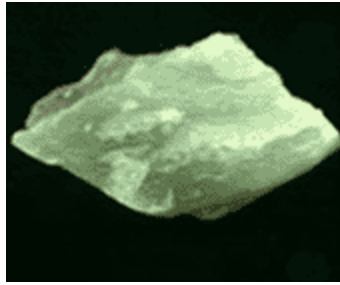
Colocar un hematite durante diez minutos diarios en el centro del pecho a la altura del corazón, acostados y en estado de relajación, para prevenir o curar todo tipo de problemas de circulación sanguínea; de origen cardíaco y de los pulmones.

Colocar un hematite sobre el ombligo, durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para combatir o prevenir las enfermedades del aparato digestivo.

Colocar un hematite en la coronilla sujeto con un pañuelo, durante diez minutos diarios, acostados en estado de relajación, para alcanzar el conocimiento de la pura verdad.

Colocar un granate sobre la ingle izquierda, durante diez minutos diarios, acostados en estado de relajación, para eliminar los problemas localizados en la médula.

# JADE



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Acuario, Aries, Capricornio, Tauro, Sagitario, Géminis y Escorpio.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre, estimula y fortalece el chakra del bazo (Swadhisthana), deseo, placer, sexualidad y procreación.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

Colocar un jade engarzado colgando del cuello, para prevenir o aliviar los problemas óseos y de las articulaciones.

Colocar un jade durante diez minutos diarios en el centro de la frente (entre las cejas), acostados y en estado de relajación, para prevenir o curar las enfermedades de los ojos y poder controlar las emociones, además de poder conseguir hacer aflorar la sabiduría que hay en nuestro interior.

Colocar un jade durante diez minutos diarios en el centro del pecho a la altura del corazón, acostados y en estado de relajación, para despertar el amor hacia los demás.

Colocar un jade sobre el ombligo, durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para combatir o prevenir las enfermedades de los riñones y vesícula.

Colocar un jade dos dedos por debajo del ombligo, durante diez minutos diarios, acostados en estado de relajación, para prevenir o curar las enfermedades del aparato urinario y facilitar la procreación.



# JASPE ROJO



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Escorpio, Géminis y Escorpio .

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre, estimula y fortalece el chakra de la garganta (Vishudha), comunicación y creatividad.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

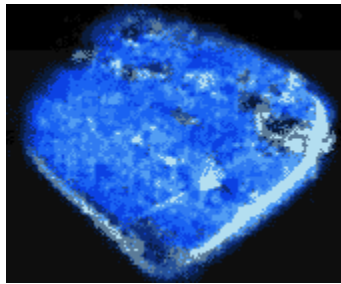
Colocar un jaspe rojo engarzado colgando del cuello, para prevenir o combatir el mal de ojo.

Colocar un jaspe rojo durante diez minutos diarios en el centro de la frente (entre las cejas), acostados y en estado de relajación, para prevenir o curar las enfermedades mentales, psicológicas y ayudar a vencer la timidez. También para potenciar el poder de concentración.

Colocar un jaspe rojo durante diez minutos diarios en el centro de la garganta, acostados y en estado de relajación, para prevenir y curar todas las enfermedades de las vías respiratorias. También para potenciar los dones de la creatividad y la comunicación con los demás.

Colocar un jaspe rojo sobre el ombligo, durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para combatir o prevenir las enfermedades del hígado.

# LAPISLÁZULI



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Acuario, Libra, Cáncer y Capricornio.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre y estimula el chakra de la corona (Sahasrara), entendimiento.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

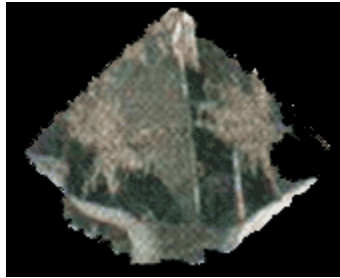
Colocar un lapislázuli engarzado colgando del cuello, para prevenir o combatir la tristeza, la depresión y los trastornos psicológicos.

Colocar un lapislázuli durante diez minutos diarios en el centro de la frente (entre las cejas), acostados y en estado de relajación, para prevenir o curar las enfermedades mentales, psicológicas, piscosomáticas y ayudar a vencer la timidez. También para potenciar el poder de concentración.

Colocar un lapislázuli durante diez minutos diarios en el centro de la garganta, acostados y en estado de relajación, para vencer la timidez, la dificultad en la expresión y la comunicación, las enfermedades de las vías respiratorias y para despertar la capacidad de perdonar a nuestro prójimo.

Colocar un lapislázuli en la coronilla sujeto con un pañuelo, durante diez minutos diarios, acostados en estado de relajación, para alcanzar el conocimiento de la pura verdad, potenciar el entendimiento y lograr que nuestros pensamientos sean positivos, y puros.

# MAGNETITA



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Piscis, Aries, Tauro y Géminis.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre y estimula el chakra de la corona (Sahasrara), entendimiento.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

Colocar una magnetita engarzada colgando del cuello, para desarrollar un carácter equilibrado, eliminando los complejos y la timidez.

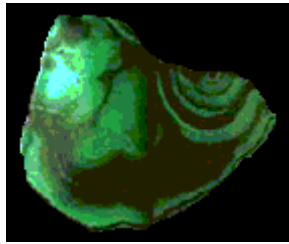
Colocar una magnetita durante diez minutos diarios en el centro de la frente (entre las cejas), acostados y en estado de relajación, para prevenir o curar las enfermedades relacionadas con los ojos.

Colocar una magnetita durante diez minutos diarios en el centro de la garganta, acostados y en estado de relajación, para protegerse de las enfermedades contagiosas.

Colocar una magnetita en la coronilla sujeta con un pañuelo, durante diez minutos diarios, acostados en estado de relajación, para lograr que nuestros pensamientos sean positivos, y puros y para prevenir o curar la depresión y los estados anímicos enfermizos.

Colocar una magnetita durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, sobre el ombligo para prevenir o combatir los problemas en el aparato digestivo.

# Malaquita



## **SIGNOS AFINES A LA PIEDRA**

Leo, Aries, Acuario, Virgo, Capricornio, Cáncer, Tauro, Géminis, Escorpio y Sagitario.

## **APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS**

Abre, estimula y fortalece el chakra del bazo (Swadhisthana), deseo, placer, sexualidad y procreación.

## **UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS**

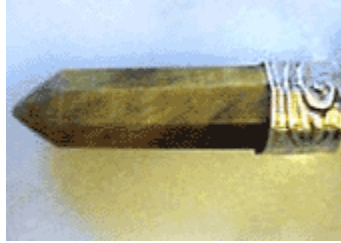
Colocar una malaquita engarzada colgando del cuello o ponerla debajo de la almohada por las noches, para eliminar las pesadillas y los pensamientos negativos.

Colocar una malaquita durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, sobre la frente, entre las dos cejas, para combatir o prevenir la ansiedad y la depresión

Colocar una malaquita durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, sobre el ombligo, para eliminar o prevenir todos los problemas del aparato digestivo.

Colocar una malaquita durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, dos dedos por debajo del ombligo para para potenciar la fertilidad y la impotencia sexual.

# Ojo de tigre



## **SIGNOS AFINES A LA PIEDRA**

**Aries, Tauro, Virgo y Leo.**

## **APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS**

**Abre, estimula y fortalece el chakra del corazón (Anahata) el aire y el amor.**

## **UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS**

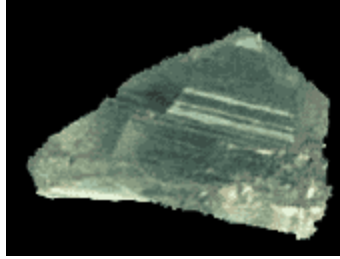
**Colocar un ojo de tigre engarzado colgando del cuello para eliminar o prevenir las enfermedades del aparato circulatorio y del corazón y despertar el sentimiento del amor.**

**Colocar un ojo de tigre durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, sobre la frente, entre las dos cejas, para combatir o prevenir las enfermedades del cerebro, depresiones o cualquier otro trastorno de la mente.**

**Colocar un ojo de tigre durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, sobre la ingle izquierda, para eliminar o prevenir todos los problemas de artrosis.**

**Colocar un ojo de tigre en el centro de la garganta, por debajo de la nuez, durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, para adquirir seguridad, conseguir fluidez de palabra, curar la tartamudez y vencer la timidez.**

# Olivino



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Libra, Virgo y Escorpio.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre, estimula y fortalece el chakra del corazón (Anahata) entrega, compasión, amor y equilibrio.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

Colocar un olivino engarzado colgando del cuello para eliminar o prevenir las enfermedades del sistema nervioso y de la piel.

Colocar un olivino durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, en el centro del pecho a la altura del corazón, para despertar el sentimiento de amor, compasión y la fidelidad hacia los demás.

Colocar un olivino durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, sobre la frente, entre las dos cejas, para combatir o prevenir las depresiones o el estrés.

Colocar un olivino durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, sobre la ingle izquierda, para eliminar o prevenir todos los problemas de hemorrágicos.

# Ónix



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Sagitario y Aries.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre, estimula y fortalece el chakras del bazo (Swadhisthana), deseo, placer, sexualidad y procreación.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

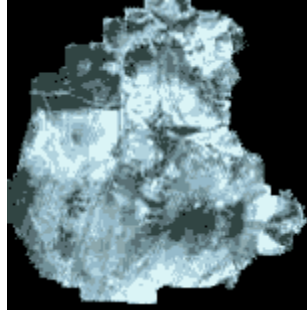
Colocar un ónix engarzado colgando del cuello para que aflore en nosotros la paz; eliminar los sentimientos de culpabilidad y prevenir cualquier tipo de enfermedad mental.

Colocar un ónix durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, dos dedos por debajo del ombligo para prevenir cualquier enfermedad física y potenciar el buen funcionamiento de todo nuestro cuerpo.

Colocar un ónix durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, en el centro de la frente (entre las dos cejas), para combatir o prevenir las depresiones o la tristeza.

Colocar un ónix durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, sobre el ombligo, para prevenir o curar las enfermedades del riñón.

# Ópalo



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Sagitario, Aries, Acuario y Géminis.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre, estimula y fortalece el séptimo chakra, el de la corona (Sahasrara), entendimiento.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

Colocar un ópalo engarzado colgando del cuello para que aflore la paz, la armonía y eliminar o prevenir las depresiones.

Colocar un ópalo durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, en la frente (entre las dos cejas) para prevenir o curar las enfermedades de los ojos.

Colocar un ópalo durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, sobre el ombligo, para combatir o prevenir las enfermedades de hígado, bazo y páncreas

Colocar un ópalo durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, sobre la coronilla (en la cabeza), sujeto con un pañuelo anudado en el cuello, para hacer que aflore el entendimiento y el conocimiento interior.



# Turmalina



## SIGNOS AFINES A LA PIEDRA

Cáncer, Sagitario, Tauro, Escorpio, Leo, Aries, Capricornio, Libra, Géminis, Acuario y Virgo.

## APERTURA Y TRATAMIENTO DE CHAKRAS

Abre, estimula, fortalece y equilibra los chakras del bazo (Swadhisthana), deseo, placer, sexualidad y procreación; garganta (Vishudha), comunicación y creatividad; Plexo solar (Manipura) poder, voluntad; corazón (Anahata) el aire y el amor.

## UTILIDAD, APLICACIONES Y PROPIEDADES CURATIVAS

La turmalina no cura, pero si puede aliviar los dolores producidos por el crecimiento anormal de las células como en el caso del cáncer.

## TRABAJO A TRAVÉS DE LOS CHAKRAS PARA ALIVIAR LOS DOLORES PRODUCIDOS POR EL CÁNCER

De forma general se puede engarzar una turmalina y colgarla del cuello del enfermo con un cordón o cadena de oro o de plata.

Si el Cáncer esta localizado en un punto determinado del cuerpo se trabajará de la siguiente forma:

## ÓRGANOS DEPENDIENTES DEL MULADAHARA CHAKRA:

### INTESTINO GRUESO, COLUMNA VERTEBRAL, GENITALES, PIERNAS O PIES

Se colocará una turmalina todo el tiempo que sea necesario sobre la ingle izquierda.

También se puede alternar dando un suave masaje con la mano derecha sobre la ingle izquierda siguiendo el sentido de las saetas del reloj.

## ÓRGANOS DEPENDIENTES DEL SWADHISTHANA CHAKRA:

### MATRIZ, GENITALES, VEJIGA, RIÑONES, PRÓSTATA, OVARIOS Y EN GENERAL TODO EL APARATO URINARIO

Se colocará una turmalina todo el tiempo que sea necesario dos dedos por debajo del ombligo.

También se puede alternar dando un suave masaje con la mano derecha a la misma altura (dos dedos por debajo del ombligo) siguiendo el sentido de las saetas del reloj.

## **ÓRGANOS DEPENDIENTES DEL MANIPURA CHAKRA:**

### **PÁNCREAS, PIEL Y TODO EL APARATO DIGESTIVO**

Se colocará una turmalina todo el tiempo que sea necesario encima del ombligo.

También se puede alternar dando un suave masaje con la mano derecha sobre el ombligo siguiendo el sentido de las saetas del reloj.

## **ÓRGANOS DEPENDIENTES DEL ANAHATA CHAKRA:**

### **PULMONES, BRAZOS, MANOS Y EN GENERAL TODO EL APARATO RESPIRATORIO Y CIRCULATORIO**

Se colocará una turmalina todo el tiempo que sea necesario en el centro del pecho a la altura del corazón.

También se puede alternar dando un suave masaje con la mano derecha sobre el mismo punto (centro del pecho a la altura del corazón) siguiendo el sentido de las saetas del reloj.

## **ÓRGANOS DEPENDIENTES DEL VISHUDHA CHAKRA:**

### **PULMONES, TRÁQUEA, LARINGE, CUELLO, GLÁNDULAS TIROIDES, VÉRTEBRAS CERVICALES, ESÓFAGO, BRONQUIOS, HOMBROS, BRAZOS, MANOS, GARGANTA, OÍDOS, MANDÍBULAS, LABIOS, LENGUA**

Se colocará una turmalina todo el tiempo que sea necesario en el centro del cuello por debajo de "la nuez".

También se puede alternar dando un suave masaje con la mano derecha sobre el mismo punto siguiendo el sentido de las saetas del reloj.

## **ÓRGANOS DEPENDIENTES DEL AJNA CHAKRA:**

### **OÍDOS, NARIZ, CEREBRO Y OJOS**

Se colocará una turmalina todo el tiempo que sea necesario en el centro la frente, entre las dos cejas.

También se puede alternar dando un suave masaje con la mano derecha sobre el mismo punto siguiendo el sentido de las saetas del reloj.

## **OTRAS APLICACIONES DE LA TURMALINA SOBRE LOS CHAKRAS**

Colocar una turmalina engarzada colgando del cuello para hacer desaparecer toda la negatividad en todos los ambientes y en la propia mente.

Colocar una turmalina durante diez minutos diarios, acostados y en estado de relajación, en la frente (entre las dos cejas) para aumentar nuestra capacidad para tomar las decisiones adecuadas en cada momento; rejuvenecer tanto a nivel físico como a nivel espiritual; conseguir que aumente nuestra sabiduría y el conocimiento; conseguir la serenidad y la paz.

Colocar una turmalina durante diez minutos diarios, acostados y en

**estado de relajación, sobre el ombligo, para combatir o prevenir las enfermedades relacionadas con la piel, riñones y sistema endocrino.**

**La turmalina es muy útil en la meditación, puesto que ayuda a avanzar espiritualmente.**

**No debería faltar ninguna turmalina en cada hogar, especialmente en las entradas de las casas para quitar la negatividad y las malas vibraciones de las personas que entran en ella y también sobre las pantallas de los ordenadores personales para eliminar las radiaciones negativas.**