



LOS CHAKRAS: las bases

ESTE ESCRITO TIENE DERECHOS RESERVADOS EN REGISTRO DE DERECHOS DE AUTOR A NOMBRE DE LA NATURÓPATA PATRICIA LAURA SOBRADO PUEDE REENVIARLO Y REPRODUCIRLO CITANDO: LOS DATOS DE LA AUTORA Y UN MEDIO PARA CONTACTARLA (MÁS INFO EN WEBS)



TEBA

CONSULTORIO y ESCUELA de NATUROPATÍA y AVT®

ARGENTINA - URUGUAY
Patricia Laura Sobrado
NATURÓPATA



E-MAILS: tebacursos@adinet.com.uy

WEBS: www.galeon.com/naturopatia y www.galeon.com/columnayespalda

PROGRAMAS CURSOS: www.galeon.com/tebacursos

BOLETÍN GRATUITO: sanacionnatural-alta@elistas.net

BUSCANOS EN FACEBOOK: <https://www.facebook.com/CentroTeba>



LOS CURSOS GRATUITOS SON SOLAMENTE ILUSTRATIVOS Y NO SON FORMACION PROFESIONAL. NO SUSTITUYEN AL MÉDICO. PARA USARLOS TERAPÉUTICAMENTE SE DEBE REALIZAR LA FORMACIÓN PROFESIONAL.

OBJETIVOS:

Curso para principiantes en el tema.

Conocimiento **inicial** teórico de cada chakra, en sus aspectos físicos, emocionales, y mentales.

Conocimiento de algunas armonizaciones básicas.

DESARROLLO:

-La energía y los cuerpos del Ser Humano.

-El sistema de chakras

-Diferentes tratamientos: meditaciones y visualizaciones, ejercicios.

CONDICIONES DEL CURSO:

No las hay pues es para todos los que quieran introducirse en el conocimiento del tema.

Todos pueden realizar los ejercicios mencionados ya que no hay contraindicaciones para ellos.

ANTE CUALQUIER DUDA, COMUNICARSE CON LA PROFESORA:

Patricia Laura Sobrado

tebacursos@adinet.com.uy

LECCIÓN 1:

ENERGÍA:

Pensemos un poco en nuestro concepto de energía....

Ahora veamos la definición en el diccionario:

Energía: es fuerza de acción, eficacia, poder, virtud para obrar, fuerza de voluntad, vigor y tensión en la acción.

Todo es energía: las diferentes variaciones de energía es lo que produce los distintos tipos de materia y de formas sutiles. Ya comprobado esto por la Física Cuántica, sabemos que somos energía en distintos grados de condensación o sutilización. Al igual que el resto del Universo.

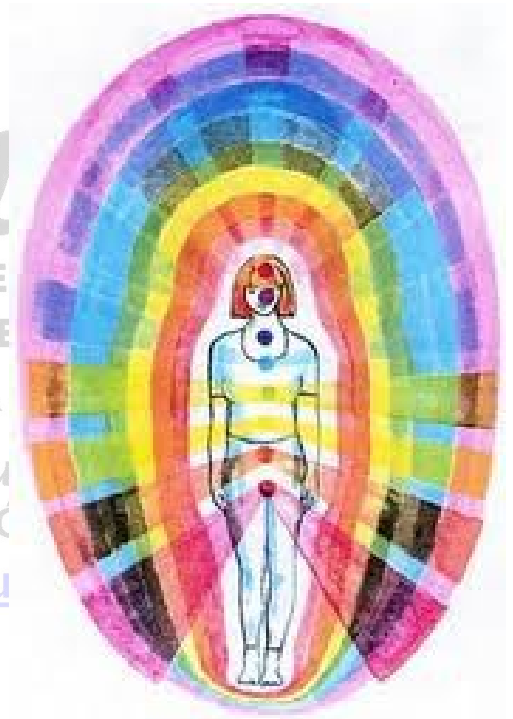
CUERPOS SUTILES:

También debemos considerar que estamos compuestos no sólo de carne y hueso, sino también de diferentes energías que componen nuestros cuerpos sutiles.

Éstos son cuerpos de energía con diferentes propiedades y su fisiología determinada. No nos envuelven como una cebolla sino que se interpenetran unos a otros incluso con el cuerpo físico. Esto crea una complejidad funcional en nuestro ser que podemos decir que es ecología pura, no sólo entre dichos cuerpos sino cada uno de nosotros en relación con el mundo y el universo entero: nuestro ser (microcosmos) interactuando ecológicamente con el resto del universo (el macrocosmos). Esto es muy importante entenderlo pues debemos saber que absolutamente TODO está interconectado, es la base del HOLISMO.

Einstein dijo: "Dios no juega a los dados con el Universo", lo que significa que la casualidad NO existe.

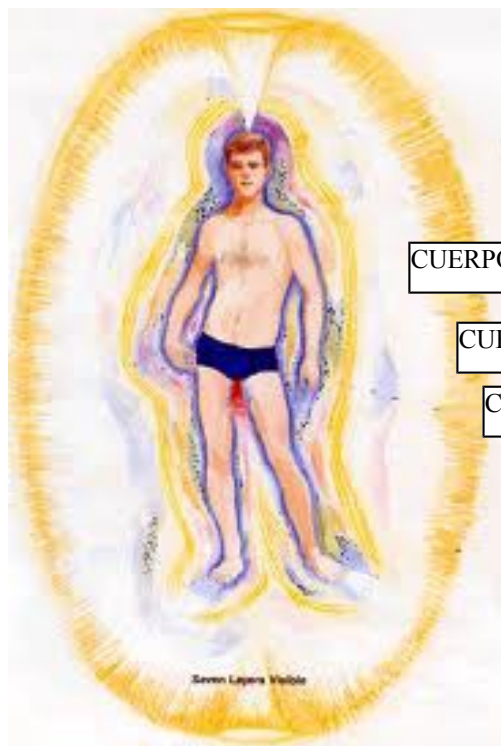
Dadas estas características del Ser Humano es que nace la Medicina Vibracional. Pues, junto con la Medicina Natural, atienden holísticamente al Ser Humano. Sin descartar la Medicina Ortodoxa, que es muy necesaria en su justo momento y en su justa medida. TODO tiene que estar combinado en perfecto equilibrio y trabajando en conjunto con todas las medicinas que son TODAS necesarias para las personas.



CUERPOS SUTILES

Esto nos aporta una idea de los Cuerpos Sutiles, hay diferentes opiniones, pero así tendremos un panorama general de nuestra constitución como Ser Humano Integral.

El conjunto de cuerpos conforma el AURA (la cual es medible hasta el mental).



CUERPO FÍSICO

CUERPO ETÉRICO

CUERPO EMOCIONAL

CUERPO MENTAL

CUERPO ESPIRITUAL

LECCIÓN 2:

¿Qué es un chakra?

Chakra significa "rueda" en sánscrito. Los Vedas (antiguos textos sagrados de la India) utilizaron este término para denominar los centros energéticos del cuerpo humano.

Son siete los chakras principales. Hay varios secundarios que se corresponden con los puntos de acupuntura. Cada uno de ellos se asocia con alguna de las glándulas endócrinas dentro del cuerpo físico, con partes y órganos, emociones, mente y espíritu.

Estos centros son como remolinos energéticos que parecen torbellinos, su vórtice hacia el cuerpo físico y su boca agrandándose hacia afuera. Cada uno de los chakras tiene una parte frontal y una parte posterior, excepto el primero y el séptimo. Todos ellos están unidos por un canal energético que corre a lo largo de toda la espina dorsal (Shushumna) y de dos entrelazados: Ida y Pingala.

Funciones principales de los chakras:

-revitalizar cada cuerpo energético y el cuerpo físico, ya que son "transductores" de energía entre el micro y el macrouniverso.

-cada chakra está relacionado con una función psicológica y mental, con emociones, es por eso que nuestro mundo es según cómo tenemos nuestros chakras y viceversa: nuestros chakras se van conformando según las vivencias que vamos teniendo.

-intercambiar energía entre los diferentes cuerpos y el universo.

Cuando el funcionamiento de los chakras es normal, se dice que está “abierto”, girando en el sentido de las agujas del reloj y metaboliza las energías particulares que necesita. Cuando el chakra gira en sentido contrario a las agujas del reloj, es que está perdiendo energía, está “cerrado”.

Hay otras mediciones que se utilizan, las cuales nos dan una idea más definida para el diagnóstico. Dichas mediciones (al no ser videntes y no poder visualizar los chakras) se realizan con diferentes instrumentos: péndulo, varillas, aurímetro. También hay personas sensibles que usan sus manos. Estos son los métodos más utilizados, hay otros que requieren instrumentos más sofisticados y caros.

IMPORTANTE:

Debemos comprender que los Chakras es un sistema y, como todo sistema, es muy importante la relación entre los elementos componentes. Esto significa que cada Chakra o centro de energía debe estar en armonía y proporcionados entre sí. Podemos tener todos los chakras abiertos, pero hay que ver el tamaño de dicha abertura, ya que un chakra muy poco abierto y otro demasiado abierto pueden producir una descompensación en el sistema energético, que se traducirá al plano físico.

Por esta razón es que hay que trabajar siempre en la armonización de los mismos, no quiere decir esto que por hacer un ejercicio o una meditación y los armonizamos, es que ya estemos curados y funcionemos a la perfección. NO. Al reinsertarnos en el mundo se van a volver a desequilibrar, pero dura un tiempo y durante el mismo es que vamos aumentando nuestra consciencia y dándonos cuenta de lo que nos sucede, lo cual es básico para curarnos de todo mal. Practicando las armonizaciones, entonces, irá quedando un patrón de energía que nos acercará cada vez más a la salud.

Es mejor aprender las prácticas personales, ya que tenemos que hacernos responsables de nuestra propia salud en todo lo que podamos, sobretodo en la prevención.



7- SAHASRARA o CORONARIO

6- AJÑA o FRONTAL

5- VISHUDDA o LARÍNGEO

4- ANAHATTA o CARDÍACO

3- MANIPURA o SOLAR

2- SWADISTHANA o SACRAL

1- MULADHARA o RAÍZ

LECCIÓN 3:

A partir de aquí presentaremos una lección por cada chakra en forma de cuadro. Sólo veremos los 7 chakras principales. Algunos notarán que ciertas partes difieren de otros textos. Esto es porque hay varios sistemas de chakras, observados por diferentes videntes, aunque son todos muy similares entre sí. He elegido el que más se usa y el que me ha dado resultados en el diagnóstico, el cual utilizo desde el año '88. Al finalizar, daré una lección de ejercicios y armonizaciones.

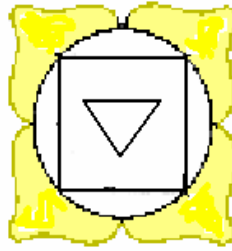
Comenzamos siempre desde abajo hacia arriba.

www.ga



t.com.uy

CHAKRA 1

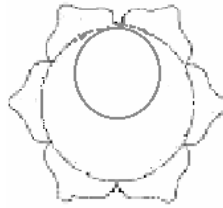


NOMBRE	UBICACIÓN	GLÁNDULA	COLOR	GEMA	NOTA MUSICAL
Muladhara Raíz	Base de la columna, coxis	Suprarrenales	rojo	GRANATE	DO
PARTES FÍSICAS	ENFERMEDAD	EN EQUILIBRIO PRODUCE	EN DESEQUILIBRIO PRODUCE		
estructura ósea, tejidos más compactos, aparato urogenital, piernas, pies, recto, adiposidad, piel, coxis	hemorroides, ciática, obesidad, estreñimiento y todo lo referido a las partes asociadas	estabilidad, arraigo, vida confortable, prosperidad, salud física, seguridad, sentido de autoconservación	carácter timorato, incapacidad para concentrarse, despiste, stress, codicia, falso conocimiento, credulidad, desilusión, depresión, excesivo materialismo		



LECCIÓN 4:

CHAKRA 2

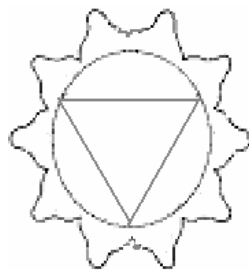


NOMBRE	UBICACIÓN	GLÁNDULA	COLOR	GEMA	NOTA MUSICAL
Swadisthana Sacral	sacro-genital	Gónadas	anaranjado	Ágata Cornalina	RE
PARTES FÍSICAS	ENFERMEDAD	EN EQUILIBRIO PRODUCE		EN DESEQUILIBRIO PRODUCE	
órganos sexuales, aparato urogenital, columna lumbo- sacra, cadera, intestino, riñones	impotencia, frigidez, hipersexualidad, problemas urogenitales	calidad del amor, fluidez de movimientos, placer, relaciones, paciencia, resistencia		falta de escrúpulos, aislamiento, inestabilidad o embotamiento de las emociones, frustración, afecto, ansiedad, miedo	



LECCIÓN 5:

CHAKRA 3

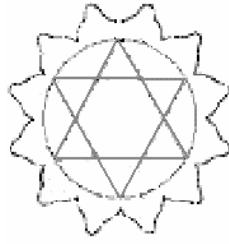


NOMBRE	UBICACIÓN	GLÁNDULA	COLOR	GEMA	NOTA MUSICAL
Manipura Solar	Plexo Solar (entre la boca del estómago y el ombligo)	Páncreas	amarillo	Cuarzo Citrino	MI
PARTES FÍSICAS	ENFERMEDAD	EN EQUILIBRIO PRODUCE	EN DESEQUILIBRIO PRODUCE		
estómago, páncreas, bazo, parte superior del sistema digestivo	diabetes, trastornos digestivos y hepáticos	vitalidad, fuerza de voluntad, perseverancia, eficacia, poder personal, automotivación	ineficacia, codicia, duda, cólera, culpa, apegos, afán de dominio		



LECCIÓN 6:

CHAKRA 4



NOMBRE	UBICACIÓN	GLÁNDULA	COLOR	GEMA	NOTA MUSICAL
Anahatta Cardíaco	Centro del pecho	Timo	verde	Cuarzo Rosado	FA
PARTES FÍSICAS	ENFERMEDAD	EN EQUILIBRIO PRODUCE	EN DESEQUILIBRIO PRODUCE		
corazón, aparato circulatorio, tórax, brazos	enfermedades cardiovasculares	equilibrio en relaciones con los demás y con uno mismo, compasión, piedad, aceptación de si, amor	soledad, baja autoestima, melancolía, situaciones de codependencia		

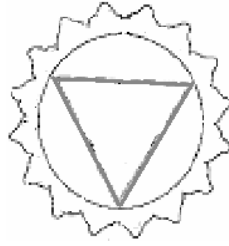
www.galeon.com/te

rsos@adinet.com.uy



LECCIÓN 7:

CHAKRA 5



NOMBRE	UBICACIÓN	GLÁNDULA	COLOR	GEMA	NOTA MUSICAL
Vishuddha	Garganta	Tiroides	Azul turquesa	Turquesa	SOL
PARTES FÍSICAS	ENFERMEDAD	EN EQUILIBRIO PRODUCE		EN DESEQUILIBRIO PRODUCE	
aparato respiratorio, voz, cuello	problemas de garganta y de voz	expresión, armonía con los demás, creatividad, buena comunicación		: incapacidad para expresarse o soltarse	



LECCIÓN 8:

CHAKRA 6



NOMBRE	UBICACIÓN	GLÁNDULA	COLOR	GEMA	NOTA MUSICAL
Ajña Frontal	Entrecejo	Hipófisis o Pituitaria	añil	Lapislázuli	LA
PARTES FÍSICAS	ENFERMEDAD	EN EQUILIBRIO PRODUCE	EN DESEQUILIBRIO PRODUCE		
silla turca, base del cráneo	jaquecas, pesadillas, percepción visual débil	aptitud para distinguir las pautas, la "visión", habilidades intelectuales y psíquicas	alucinaciones, pesadillas, dificultad de enfocar la vida, estancamiento intelectual		

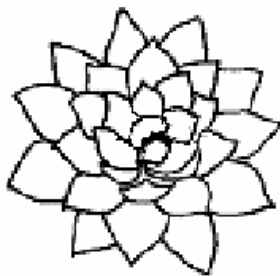
www.galeon.com



@adinet.com.uy

LECCIÓN 9:

CHAKRA 7



NOMBRE	UBICACIÓN	GLÁNDULA	CO
Sahasrara	Coronilla	Pineal o Epífisis	viol
PARTES FÍSICAS	ENFERMEDAD	EN EQUILIBRIO PRODUCE	
cima del cráneo, córtex cerebral, cerebro	tumores cerebrales	energía universal y consciencia cósmica, amor cósmico, inspiración divina	depresión, confinamiento, estrechez mental, demencia

www.galeon.com/t

os@adinet.com.uy



LECCIÓN 10:

EJERCICIOS Y ARMONIZACIONES

*MEDITACIÓN YANTRA CHAKRA

Esta meditación puede ser aplicada con todos los chakras.

Los Yantras (los dibujos expuestos en cada lección) son representaciones compuestas por figuras geométricas que simbolizan el arquetipo o átomo en el cual e estructura el chakra. Son una importante herramienta para potenciar la visualización. Cada Yantra consiste pues en una figura geométrica que representa a su vez a un Mantra, es decir, una palabra de poder que es capaz de resonar a través del sistema nervioso. Para cada chakra hay un mantra particular, un yantra y un color que están afinados con la energía del chakra y por lo tanto, lo estimulan.

1-Colocar el yantra al nivel de los ojos. Poner una vela o una luz en un lado para que se ilumine el yantra.

2-Concentrar la mirada en el centro del yantra. No parpadear. Entonar la nota musical de ese centro una y otra vez. Practicarlo de uno a tres minutos. Concentrar la mente completamente en el yantra y el sonido.

3-Cerrar los ojos y visualizar el yantra mentalmente. Repetir el sonido silenciosamente.

1-EJERCICIOS PARA EL PRIMER CHAKRA: MULADHARA

- Relajación de pie visualizando que los pies se transforman en raíces, arraigo a la tierra.
- Rodillo: rodar suavemente para un lado y otro sobre el piso con piernas y brazos estirados
- De pie, palmas paralelas al piso, inhalar y exhalar, flexionar un poco las rodillas como empujando la gravedad
- Acostados, pies contra la pared, rodillas flexionadas, empujar la pared y aflojar

2-EJERCICIOS PARA EL SEGUNDO CHAKRA: SWADISTHANA

- Rotación sensual de caderas (como bailando árabe)
- Posturas de aperturas de piernas
- Caminar sensualmente como si fuera sobre el agua

3-EJERCICIOS PARA EL TERCER CHAKRA: MULADHARA

- Trikonásanas: parado, con las piernas abiertas y los brazos extendidos paralelos al piso, girar de una lado a otro lentamente torsionando la cintura.
- Sentado, inhalar y exhalar abdominalmente, al propio ritmo.

4-EJERCICIOS PARA EL CUARTO CHAKRA: ANAHATTA

- Sobre una pelota, almohadón o sofá, estirar brazos y espalda atrás muy suavemente y hasta donde cada uno pueda, el objetivo es estirar la columna dorsal.

5-EJERCICIOS PARA EL QUINTO CHAKRA: VISHUDDA

- Rotación de cuello (muy suavemente hacia ambos lados)
- Cantar

6-EJERCICIOS PARA EL SEXTO CHAKRA: AJÑA

- Tratak: sentado, mirar a un punto fijo en la pared a 1,5 m, tomarlo como referencia central y mover los ojos de arriba abajo, izquierda derecha y en redondo hacia un lado y luego hacia otro, lentamente y sin cansarse.
- Ejercicios de concentración: mirar una vela encendida, retener la imagen, cerrar los ojos conservando la imagen, cuando se borra, repetir.
- -Cualquier meditación que se acostumbre.

7-EJERCICIOS PARA EL SÉPTIMO CHAKRA: SAHASRARA

- Cualquier meditación acostumbrada
- Sentado, sentir que se abre la coronilla y entra energía cósmica.

TRABAJO CON LAS GEMAS Y DEMÁS ELEMENTOS PROPUESTOS:

Nos ponemos en posición de relax, acostados y SIN dormirnos. Colocamos las gemas correspondientes sobre nuestro cuerpo a la altura aproximada de cada chakra. La 1º y 7º gemas se pueden apoyar sobre el piso o cama. Comenzamos a visualizar cada chakra, desde el primero (Muladhara o Raíz). Vemos como al inhalar entra el color correspondiente y al exhalar quitamos todo lo negativo, enfermedades, etc.. Al terminar este chakra podemos cantar la nota DO, ya sea oral o mentalmente. Esto puede llevar unos minutos, lo necesario según las necesidades y ganas de cada uno. Al terminar el 1º se sigue con el 2º y así sucesivamente. Tratando de visualizar el movimiento de la energía en cada chakra y cuando finalizamos tendremos que sentir que el trabajo fue un éxito.

POR RESPETO A LA AUTORA DEL CURSO SE PUEDE REENVIAR PERO SIEMPRE CITANDO A LA FUENTE. GRACIAS.



Patricia Laura Sobrado
Naturópata (Matrícula ANTHU n° 002/07)
Terapeuta Floral – Reiki Master – Master en Yoga
Directora de Centro TEBA (Argentina - Uruguay)
Creadora del método AVT - ALINEAMIENTO

VERTEBRAL TIBETANO®

Miembro de Honor del "COLEGIO JALISCIENSE DE HOMEOPATIA E INVESTIGACION DE LA HOMOTOXICOLOGIA A.C."

Miembro del Comité Científico de la Fundación Ser Humano (Guayaquil, Ecuador)

Fundadora y Presidente de GLIMA (Grupo Latinoamericano para la Investigación de las Medicinas Ancestrales)

Escritora de los libros: "Cuidar la columna es sanar el cuerpo", "Viva bien sus primeros 100 años" (en coautoría con Dr. Weschenfeller), "Terapia Litotermal" y "Manual de AVT – ALINEAMIENTO VERTEBRAL TIBETANO®"



TUROPATÍA y
L TIBETANO®

AY
ado

www.galeon.com/tebacursos

tebacursos@adinet.com.uy