**

**Energías de Amor y Evolución.**

**“Takion Love”**

**Sanación Védica Nivel 1**

**“Reiki Hindù”**

**Sahadì Mahfouz (Parvati D.D.)**

**Los Chakras**

 **“*Chakra*” es una palabra sánscrita que traducida significa “*rueda*”. Este término proviene de la tradición Hindú, el tema de los chakras fue desarrollado tanto por el Budismo como por el Hinduismo, quedando plasmado en sus textos.**

**Aparte del significado textual del término podemos hacer un pequeño bosquejo de lo que es un chakra, aunque resulta difícil describir algo que con palabras se queda corto.**

**Introducción y definición**

**Son vórtices energéticos que absorben y transforman de la energía sutil (Energía Universal) en energía que pueda ser asimilada por el cuerpo y que es distribuida en él. Es decir, son receptores, transformadores y distribuidores de la energía vital. Representan centros de energía, que están fuera del espectro de las energías positivas (o negativas). Los chakras son ruedas de energía, conocimiento y potencialidad que forman la conciencia de un individuo y depende de su desarrollo que podamos percibir conscientemente, absorber y aprovechar la energía que recibimos de nuestros cuerpos energéticos.**

**El Cuerpo Etéreo capta las energías procedentes de múltiples fuentes (Sol, Tierra, emociones, energías sutiles, etc.), los chakras procesan y transforman estas energías y los nadis o meridianos, estimulan el sistema nervioso y por mediación de su actividad eléctrica envían impulsos a los distintos órganos y glándulas endocrinas, que a su vez distribuyen su secreción hormonal en el torrente sanguíneo llevando información a cada una de las células.**

**Los Chakras rigen el sistema energético humano, que contiene a nuestro cuerpo físico, emocional, mental y espiritual. Esta red confiere la interrelación de energías de baja frecuencia a las de alta frecuencia.**

**El cruce de las líneas por las que nos circula la energía, los Nadis (Filosofía hindú) o Meridianos (Filosofía china) forman los Puntos conocidos como Chakras que regulan el flujo de la Conciencia-Energía. Según la importancia del entrecruce de estas Líneas nos encontramos ante un Chakra Principal (o Chakra Mayor), Chakra Secundario (o Chakra Menor), o Chakra Accesorio (o Punto Focal Menor).**

**Existen siete chakras principales y veintiún secundarios, estimándose que los chakras accesorios ascienden a varios miles.**

**Los chakras principales están localizados desde la base de la columna vertebral hasta la cabeza. Cada chakra principal representa una dimensión, planos de nuestro ser o capas del aura. Están correlacionados con los 7 colores del arco iris, las 7 notas musicales y las 7 virtudes. En el Plano (o Cuerpo) Físico, corresponden a puntos del Sistema Nervioso Central (Plexo Nervioso) y a los siete sistemas de Glándulas de Secreción Interna o Sistema Endocrino**

**Y como estamos en un mundo multidimensional donde una causa no tiene un solo efecto, al estimular un chakra, a través de un proceso de sanación, puede regenerarse, por ejemplo, la debilidad del Sistema Endocrino total.**

**Cada chakra genera deseos básicos además de poseer cualidades positivas y negativas de la personalidad. Los tres primeros chakras pertenecen al reino animal, en cuanto a la forma de sobrevivir, sexo y comer. Los dos siguientes son relativos al ser humano, en relación a como ama, es amado y sus expresiones artísticas. Los dos últimos pertenecen al reino divino, refiriéndose al uso de la intuición, intelecto, imaginación, conocimiento y anhelo espiritual. El primero y el séptimo son simples pues solo tienen un vórtice, el resto son dobles con vórtices delantero y posterior.**

**Cuando no podemos satisfacer un deseo inmediato o el deseo está en desarmonía, se inicia el desequilibrio, lo recargamos llevando esa energía a otro chakra, produciéndose un desorden energético que comienza a afectar su campo de energía, y si esto continúa puede afectar el funcionamiento de una glándula u órgano en particular.**

**Los chakras están asociados a: partes del cuerpo humano, colores, notas musicales, correspondencias astrológicas, sonidos (forma musical, vocales y mantras), gemas, aromaterapia, elementos, funciones sensoriales, símbolos y formas de yoga.**

**El funcionamiento inarmónico de ellos da origen a la enfermedad; pudiendo tener hipo e hiper funcionalidad, con las consiguientes repercusiones en el cuerpo físico. Como hemos visto, al interrelacionase con los sistemas nerviosos parasimpático, simpático y autónomo del cuerpo físico actúan en coordinación con los nervios, células y fibras que, por medio de los conductores intermedios se relacionan con todo el sistema energético, los órganos sensoriales y los órganos de trabajo, afectando a los cambios hormonales, fisiológicos y celulares de todo el organismo.**

**Cada chakra se puede ver proyectado en cuatro niveles del sistema energético humano:**

 **Ø Nivel físico. Corresponde a las glándulas que regulan los órganos correspondientes.**

**Ø Nivel energético. Corresponde a los chakras vinculados por nadis y meridianos que regulan la energía que se manifiesta en el ser humano.**

**Ø Nivel emocional. Corresponde a los plexos a través de los cuales observamos la afectación del comportamiento emocional del individuo que se proyecta en los órganos del cuerpo humano.**

**Ø Nivel mental. Representado en los símbolos y arquetipos que vivimos y se pueden ver a través de los sueños, ensueños y fantasías.**

**Las funciones básicas de los chakras, principalmente son tres:**

**Ø Vitalizar el cuerpo físico.**

**Ø Promover el desarrollo de la autoconsciencia.**

**Ø Transmitir energía entre las diferentes estructuras energéticas o capas del aura.**

**Los Chakras se pueden perturbar en su normal funcionamiento por accidentes traumáticos, shocks, crisis, emociones fuertes, temores, angustias, estados emocionales que desgasten progresivamente la actividad, así como por la acción de productos psicoactivos, como alcohol, anfetaminas, antidepresivos, antipsicóticos, cafeína, cocaína, crack, heroína, morfina, metadona, opio, peyote, marihuana, ayahuasca, etc.**

**Nuestros chakras o centros energéticos cumplen un papel fundamental en el equilibrio energético y tiene estrechos lazos con el funcionamiento de los órganos internos quedando unidos por el sistema nervioso influyendo uno sobre otro. Los chakras absorben energías de los nadis ya sea a través de un nadi que lo conecte o directamente, la transforman en frecuencias que necesitan las diferentes áreas del cuerpo físico o de los cuerpos inmateriales (cuerpo Entérico, emocional, mental, espiritual) para su conservación y desarrollo, y la retransmiten a través de los canales energéticos. Además, irradian energías al entorno. Mediante este sistema energético, el hombre efectúa un intercambio con las fuerzas que actúan en los diferentes planos del ser en su entorno, en el universo y en la base de la creación.**

**¿La edad influye en algo sobre mis centros?**

**Esta pregunta es muy común, La edad tiene mucho que ver, a medida que nosotros vamos creciendo nos vamos dando cuenta que nuestro pequeñito mundo que solo era nuestra casa, habitación o colegio se nos agrando y ahora es un gran planeta con gran variedad de gente, costumbres, colores, etc.**

**Ese cambio que es muy natural en todo ser Humano nos hace cambiar nuestra forma de pensar y aquí hay 2 caminos que veremos mas adelante, el aceptar o rechazar.**

**La mayor influencia que reciben los Chakras es la forma de pensar de las personas. Más que la edad propia de las personas lo que importa es mas su mentalidad y madurez espiritual, alguien de 12 años podría fácilmente tener percepción extrasensorial siempre y cuando su nivel de conciencia se lo permitiese y obviamente se mentalizara en un buen camino y al contrario, una persona de 60 años también podría tenerla siempre y cuando su nivel de conciencia le dejara y le permitiera entender lo que “ve”, “siente”, etc.**

**Si bien existen algunas pautas para quienes quieren empezar a conocer su sistema chakrico todos somos diferentes y únicos por lo que es conveniente preguntarse bien por cual empiezo. Algunas pautas dicen que se debe comenzar desde el primer chakra hacia el séptimo dando tiempo de un año para conocer el Chakra en cuanto a su funcionamiento y efectos en uno mismo, y luego seguir con el segundo.**

**¿Que influye sobre mis chakras?**

**El odio o desprecio por la naturaleza significara un bloqueo total del primer chakra.**

**El rechazo a la sexualidad causara un bloqueo en nuestro segundo chakra.**

**Una mente totalmente enfocada al reconocimiento y el éxito hará un mal funcionamiento en nuestro tercer chakra.**

**El olvidar amar profundamente a toda cosa viva y no dar amor es un mal funcionamiento del chakra del corazón o cuarto Chakra.**

**Una timidez por expresarse llevara a un bloqueo del quinto chakra.**

**Una mentalidad totalmente cerrada y racional llevara el sexto Chakra a tenerlo obstruido.**

**Entre los factores externos destaca el ambiente, todos crecemos bajo cierto ambiente específicamente dentro de nuestro hogar y esto también define en gran medida cuales chakras están bloqueados o abiertos, por ejemplo una atmósfera de amor, tranquilidad y cariño tendrá un efecto vivificador en la mayoría de los Chakras, pero si estamos en un ambiente de hostilidad, violencia, desafecto, nuestros chakras se contraerán para protegerse de energías dañinas y a raíz de esto no se desarrollaran como deben.**

**Otra influencia que existe son los bloqueos de vidas anteriores, si, puede que suene extremo pero como nuestra manera de pensar al momento de morir no se desvanece esta pasa a la siguiente vida obviamente sin acordarnos de lo anterior pero estando en cierta manera presente de forma inconsciente en nuestros primeros pasos y siendo luego influencia en nuestra vida cotidiana.**

**También los traumas infantiles generan pautas de pensamiento y estas van quedando en nuestra mente y por lo tanto se van manifestando en nuestro comportamiento y nuestra manera de ver al mundo.**

**¿Como puedo desbloquear los chakras?**

**Fundamentalmente existen 2 vías para producir un efecto liberador en nuestros chakras, el primer camino consiste en exponer nuestros chakras a vibraciones energéticas que se aproximen con las frecuencias que vibra de forma natural un chakra sin bloqueos y que funcione armónicamente, por ejemplo exponiéndolo a colores luminosos, piedras preciosas, sonidos, aceites esenciales, elementos de la naturaleza que le corresponden a cada uno.**

**Una vez que a nuestros chakras afluyen frecuencias más elevadas y más puras que con las que correspondían al estado actual, estas vibran con mayor rapidez y las frecuencias más lentas se van disolviendo paulatinamente.**

**Pero no solo basta con eso para liberarlos, no, nuestros bloqueos se disolverán a medida que nuestra evolución completa este dispuesta a mirar esa parte indeseada y reprimida de nosotros, y a remediarla con nuestro amor y acá viene la segunda vía que debe acompañar a la primera.**

**Esta consiste en la aceptación incondicional, que lleva a un desbloqueo completo, mientras nos enjuiciemos a nosotros mismos, nos estaremos rechazando, por ende se mantendrá un bloqueo constante.**

**La actitud de aceptación se puede definir como honradez y valor, honradez es aceptar nuestras debilidades y lo negativo de nosotros, valor es la disposición de aceptar con un sí a todo lo observado.**

**El rechazo de la negación, es el que permite que las energías adopten manifestaciones negativas, las emociones negativas se convierten en malas porque las rechazamos, en lugar de afrontarlas con amor y comprensión.**

**Limpieza de Chacras y Aura**

 **Cada uno de los seres vivos tiene varios canales de energía y una especie de escudo que nos protege, algo así como un gran anticuerpo, sin embargo, si los canales de energía y el aura están sucios, bloqueados o debilitados, no podemos estar al cien por ciento en todo lo que requerimos hacer. La Sanación Pránica es una herramienta fundamental para mantener todo nuestro campo energético abierto y funcionando al máximo de nuestras capacidades. En definitiva nos devuelve la luminosidad y vitalidad con la que fuimos creados.**

**Introducción**

**Si Chacra es una palabra que viene del sánscrito que significa rueda, por consecuencia le da la característica de estar en constante movimiento, nada está arriba y nada está abajo; esta rueda o círculo designa el disco solar, en honor al dios hinduista Vishnú. Si decimos además, que chacra es un punto vital, un centro de energía, entonces estamos diciendo que su función es mantenernos limpios energéticamente, que cada chacra es un canal de energía natural, que nos ayuda a potenciarnos y a desarrollar todas nuestras capacidades, habilidades y destrezas de todo tipo. Pero no podemos limitar la función de las chacras al desarrollo de habilidades o cualidades internas, sino que debemos ampliar su función a una serie de aspectos:**

**Armonizar y equilibrar nuestro cuerpo, mente y espíritu.**

**Dar una mayor fluidez a todo nuestro organismo en todos los sentidos.**

**Combatir y prevenir cualquier tipo de enfermedad, las que son consideradas como desequilibrios energéticos.**

**Lograr el autoconocimiento.**

**Aprender a escuchar el yo superior o ser interno que todos llevamos dentro.**

**Lograr la armonización y equilibrio con el mundo y cualquier aspecto de la sociedad en la que estamos insertos.**

**Desarrollar nuevas cualidades y habilidades, físicas y mentales.**

**Abrir nuevos canales de energía.**

**Conectarse con el mundo etérico y supremo que nos rodea.**

**Podemos decir que las chacras más importantes son siete:**

**Raíz o base, aunque no todos coinciden se ubica a la altura de las rodillas.**

**Sexual, en la zona de los genitales.**

**Plexo solar, en la zona del estómago, aunque también hay quienes dicen que está ubicado cuatro dedos bajo el ombligo.**

**Corazón, ubicado poco más arriba del esternón.**

**Garganta o laríngeo.**

**Tercer ojo, ubicado en el entrecejo.**

**Corona, en la parte superior de la cabeza.**

**Podemos agregar además que los chacras son como una especie de cono, con una entrada y salida, hacia atrás y hacia delante, con excepción de el chacra base (uno) y el corona (siete), que tienen diferentes tipos de luminosidad y que son un mapa de nuestro cuerpo y mente, que para mantenernos en constante desarrollo y flujo debemos mantenerlos limpios. Aquí es entonces donde se hace presente la Sanación Pránica.**

**Este sistema trabaja con la energía pura, vital o fundamental, la que es capaz de transmutarla, de mejorarla y activar cualquier punto que no esté completamente armónico. La Sanación Pránica limpia, desbloquea y armoniza cualquier punto de energía, cualquiera haya sido la razón que lo llevó al desequilibrio.**

***Sistema Chakrico***

**Sistema Chakrico**

**Tenemos que establecer que existen chakras principales (siendo 7 los que cumplen funciones relevantes), secundarios (anexados a los principales), y terciarios (estando repartidos por todo el cuerpo, siendo miles). A continuación un pequeñísimo resumen de cada uno.**

**1).Chacra Muladhara o llamado basal, radical:**

**Significado: Raíz, como las raíces que crecen hacia abajo, así nuestra primera experiencia chákrica es el desplazamiento de nuestra energía hacia abajo, en lo corporal bajar a la base de la espina dorsal, bajar hacia las piernas y pies, hacia el bajo vientre, en busca de las raíces ancestrales de nuestro pasado.**

**Color: Un primer Chakra activo luce de color rojo fuego.**

**Elemento correspondiente: Tierra.**

**Función sensorial: Olfato.**

**Símbolo: Loto de cuatro pétalos.**

**Glándulas correspondientes: Glándulas suprarrenales.**

**El primer chakra, chakra raíz en pocas palabras:**

* **Color: Rojo.**
* **Significado: Raíz, fundamento.**
* **Elemento: Tierra.**
* **Localización: Perineo, base de la columna vertebral. En el chakra Muladhara reposa, latente, la** [**Kundalini**](http://es.wikipedia.org/wiki/Kundalini)**.**
* **Verbo relacionado: Tengo.**
* **Manifestación externa: Sólido.**
* **Órganos asociados: Ano y recto, tejidos de la región pélvica inferior, huesos y médula ósea.**
* **Glándulas: Testículos y ovarios.**
* **Fisiología: Sistemas excretor, reproductor e inmunológico.**
* **Otras partes del cuerpo: Pies, piernas, huesos, intestino grueso.**
* **Psicoespiritual: Sensación de conexión con la Tierra, sensación de miedo y seguridad, instinto básico de supervivencia.**
* **Afecciones: Obesidad, hemorroides, estreñimiento, ciática, artritis degenerativa, lesiones de rodillas.**
* **¿Cómo percibe y vive la persona conducida principalmente por el primer Chakra? Es una persona reactiva. Reacciona inmediatamente a la sucesión de estímulos.**
* **Activación: Fomentar una vida armónica, coherente, responsable, comprometida con el propio crecimiento interior y el servicio desinteresado.**
* **Alimentos: Proteínas, carnes.**
* **Cristales y piedras: Todas las piedras rojas. Rubí, granate, piedra de la sangre o hematita, jaspe rojo, piedra imán.**

**2). Chacra Svadhistana, también denominado chakra sacro o Sexual:**

**Color: Naranja.**

**Elemento correspondiente: Agua.**

**Función sensorial: Gusto.**

**Símbolo: Loto de seis pétalos.**

**Glándulas correspondientes: Órganos sexuales: ovarios, próstata, testículos**

**El segundo chakra, en pocas palabras:**

* **Color: Naranja.**
* **Significado: Dulzura.**
* **Elemento: Agua.**
* **Localización: Bajo abdomen, genitales, matriz.**
* **Verbo relacionado: Yo siento.**
* **Manifestación externa: Líquido.**
* **Órganos asociados: Vejiga, próstata, útero, trompas de Falopio, ovarios, genitales, colon e intestinos.**
* **Glándulas: Testículos y ovarios.**
* **Fisiología: Sistema genitourinario.**
* **Otras partes del cuerpo: Pies, piernas, huesos, intestino grueso.**
* **Psicoespiritual: Sexualidad, cuestiones económicas, creatividad, código de honor y ética.**
* **Afecciones: Impotencia, frigidez, dolencias de la matriz, vejiga o riñones, rigidez en la parte baja de la espalda.**
* **Activación: Fomentar la confianza, valentía, entusiasmo, buena disposición, capacidad para comunicarse y para interactuar con los demás.**
* **Alimentos: Los líquidos. Frutas y vegetales anaranjados.**
* **Cristales y piedras: Todas anaranjadas. Ámbar, ágata cornalina, ópalo de fuego, jaspe anaranjado…**

**Una manera muy artística de comprender y sentir el segundo chakra:**

**3).Chacra Manipura, o chakra del plexo solar**

**Color: De amarillo a dorado.**

**Elemento correspondiente: Fuego.**

**Función sensorial: Vista.**

**Símbolo: Loto de diez pétalos.**

**Glándula correspondiente: Páncreas (hígado).**

**El tercer chakra, en pocas palabras:**

* **Color: Amarillo.**
* **Significado: Gema brillante, “ciudad de joyas”.**
* **Elemento: Fuego.**
* **Localización: Entre ombligo y plexo solar.**
* **Verbo relacionado: Yo puedo.**
* **Manifestación externa: Plasma.**
* **Órganos asociados: Estómago, hígado, vesícula biliar, páncreas y riñones.**
* **Glándulas: Suprarrenales, páncreas.**
* **Fisiología: Aparato digestivo, sistema nervioso.**
* **Otras partes del cuerpo: Músculos.**
* **Psicoespiritual: Autoestima, imagen de sí mismo, responsabilidad.**
* **Afecciones: Úlceras, diabetes, hipoglucemia, trastornos de la digestión, trastornos nerviosos, falta de energía general.**
* **Activación: Fortalecer la voluntad, el poder personal, la autoafirmación, autorrealización, el sentido del control y la coordinación.**
* **Alimentos: Las féculas. Frutas y verduras amarillos.**
* **Cristales y piedras: Todas las piedras amarillas y la escala cromática de marrones y dorados. Topacio, ámbar, citrino, cuarzo ojo de tigre.**

**4).Chacra Anahata, también llamado chakra del corazón**

**Color: Verde, también rosa y dorado.**

**Elemento correspondiente: Aire.**

**Función sensorial: Tacto.**

**Símbolo: Loto de 12 pétalos.**

**Glándula correspondiente: Timo**

**El cuarto chakra, chakra corazón, en pocas palabras:**

* **Color: Verde.**
* **Significado: Intacto, “no golpeado o rozado”.**
* **Elemento: Aire.**
* **Localización: Corazón.**
* **Verbo relacionado: Yo amo.**
* **Manifestación externa: Gaseoso.**
* **Órganos asociados: Corazón, pulmones, bronquios.**
* **Glándulas: Timo.**
* **Fisiología: Sistemas circulatorio e inmunológico.**
* **Otras partes del cuerpo: Pulmones, corazón, pericardio, brazos, manos.**
* **Psicoespiritual: Amor, depresión y soledad. Asuntos del corazón, amor incondicional, perdón, sabiduría del corazón. Puente entre lo material y lo divino.**
* **Afecciones: Asma, hipertensión, dolencias cardíacas, enfermedades pulmonares.**
* **Activación: Fomentar el amor incondicional, la compasión, comprensión, solidaridad.**
* **Cristales y piedras: Todas las verdes y rosas. Cuarzo (verde y rosa), turmalina (verde, rosa, corazón de sandía), jaspe verde, kuncita (verde y rosa), crisopraso, peridoto, olivino, venturina, amazonita, ágata musgosa.**

**5).Chacra Vishuddha, también denominado chakra del cuello o de la garganta**

**Color: azul claro, también argenta y verde azulado.**

**Elemento correspondiente: Éter.**

**Función sensorial: Oído.**

**Símbolo: Loto de 16 pétalos**

**Glándula correspondiente: Tiroides.**

**El quinto chakra, en pocas palabras:**

* **Color: Azul.**
* **Significado: Purificación, purificar.**
* **Elemento: Sonido.**
* **Localización: Garganta.**
* **Verbo relacionado: Yo hablo.**
* **Manifestación externa: Vibración.**
* **Órganos asociados: Laringe,** [**tráquea**](http://www1.flexysearch.com/find.php?query=tr%c3%a1quea&cc=VE)**, arterias carótidas.**
* **Glándulas: Tiroides, paratiroides.**
* **Fisiología: Aparato respiratorio.**
* **Otras partes del cuerpo: El cuello, los hombros, los brazos, las manos.**
* **Psicoespiritual: Uso correcto de la voluntad, comunicación, capacidad de expresión, manifestación de la verdad acerca de uno. Autodisciplina.**
* **Afecciones: Dolor de garganta,** [**pólipos**](http://www1.flexysearch.com/find.php?query=p%c3%b3lipos&cc=VE)**, afonía, tortícolis, resfriados, dolencias de la tiroides, dificultades auditivas.**
* **Activación: Fomentar un adecuado flujo comunicativo, creatividad, escuchar nuestra sabía voz interior. Aprender a decir “no”, a expresarse de manera sincera y fluída.**
* **Alimentos: Las frutas.**
* **Cristales y piedras: Zafiro azul, topacio azul, turquesa, aguamarina, amazonita, crisocola, fluorita azul, celestita, angelita.**

**6).Chacra Ajna, chakra frontal o tercer ojo**

**Color: Añil, también amarillo y violeta.**

**Función sensorial: Todos los sentidos, también en forma de percepción extrasensorial.**

**Símbolos: Loto de 96 pétalos**

**Glándula correspondiente: Glándula pituitaria (hipótesis).**

**El sexto chakra, en pocas palabras:**

* **Color: Índigo, Violeta.**
* **Significado: Percibir, dominar.**
* **Elemento: La luz.**
* **Localización: A la altura de los ojos o ligeramente por encima, en el centro del cráneo.**
* **Verbo relacionado: Yo veo.**
* **Órganos asociados: Parte de la corteza cerebral, ojos y oídos, cerebro medio.**
* **Glándulas: Pineal (epífisis) y/o pituitaria (hipófisis), según la tradición espiritual.**
* **Fisiología: Sistema nervioso autónomo y actividad intelectual.**
* **Otras partes del cuerpo: Ojos.**
* **Psicoespiritual: Capacidad de ver claramente el curso de la propia vida. Intuición, visión interior, uso de la mente/intelecto.**
* **Afecciones: Ceguera, jaqueca, pesadillas, fatiga visual, visión borrosa.**
* **Activación: Trabajar la intuición, la visión, la claridad de pensamiento, aquietar la mente.**
* **Alimentos: Los** [**enteógenos**](http://es.wikipedia.org/wiki/Ente%C3%B3geno) **(muchísima precaución).**
* **Cristales y piedras: Todas las azul oscuro o índigo. Azurita, soladita, zafiro, cianita, fluorita, lapislázuli.**

**7).Chacra Sahasrara, Chakra coronal**

**Color: Violeta, también blanco y oro.**

**Símbolo: Flor de loto de 1.000 pétalos.**

**Principio básico: Ser puro.**

**Glándula correspondiente: Glándula pineal (epífisis).**

**El séptimo chakra, en pocas palabras:**

* **Color: Violeta / Blanco.**
* **Significado: Multiplicado por mil.**
* **Elemento: Pensamiento.**
* **Localización: En la corona del cráneo.**
* **Verbo relacionado: Yo se.**
* **Órganos asociados: Corteza cerebral.**
* **Glándulas: Pineal (epífisis) y/o pituitaria (hipófisis), según la tradición espiritual.**
* **Fisiología: Control del sistema nervioso central.**
* **Otras partes del cuerpo: El córtex cerebral, sistema nervioso central.**
* **Psicoespiritual: Búsqueda espiritual del sentido. Despertar espiritual.**
* **Afecciones: Depresión, confusión, apatía, tedio, alienación, imposibilidad de aprender o comprender.**
* **Activación: Meditación, vaciar nuestra mente de pensamientos, tomar cada día consciencia de nuestros actos y pensamientos, potenciar el concepto de unidad.**
* **Alimentos: El ayuno.**
* **Cristales y piedras: Amatista, fluorita, calcita romboide, cuarzo transparente, diamante, cuarzo rutilo.**

**En el día a día sin darnos cuenta nos estamos envolviendo en el estrés constante y entramos en un círculo de rutina que muchas veces no podemos controlar.**

**Vivimos en un mundo de constante progreso tecnológico y científico, que nos hace avanzar frenéticamente hacia un futuro, perdiendo de vista nuestro presente.**

**Hoy ya estamos pensando en mañana, en el mes que viene, en los planes a futuro, en fin. Pero el progreso material no lo es todo, para un equilibrio de la naturaleza es necesario que vaya acompañado de la superación emocional y espiritual para evitar caer en una constante de vida apática, deprimida y agobiada.**

**Quizás no podamos cambiar totalmente nuestra forma de vida pero si podremos encontrar un tiempo y un espacio de paz y silencio para concentrarnos en nuestros centros vitales, que los pequeños contratiempos cotidianos han ido cerrando e impidiendo que fluya nuestra energía, provocando malestares tanto físicos como espirituales.**

**Si nuestros chakras se mantienen abiertos y receptivos, podremos alcanzar y sostener un equilibrio físico, mental emocional y espiritual de manera integral.**

**Los chakras pueden abrirse con la práctica de diversas técnicas y terapias alternativas, las cuales entienden al ser humano como un ser total y energético. Para aprender y hacer propio de nuestra vida diaria la apertura de las chacras se requiere de mucha voluntad y constancia.**

**Todos tenemos la capacidad de estimular nuestros chakras, pero, para eso, debemos estar relajados, en un ambiente sereno y luminoso, y llevar ropas cómodas, de preferencia de algodón. También es conveniente que nada nos interrumpa durante esas prácticas.**

**Pares**

**El esplénico y el laríngeo trabajan juntos y pertenecen a la creatividad. El Plexo Solar y el Tercer ojo están relacionados con la visión y la inteligencia. El cardíaco y el Coronario expresarán dimensiones cósmicas. Cada chakra expresará la misma función en una frecuencia más baja.**

**Las enfermedades, están relacionadas también a la incapacidad de absorber, transmutar o integrar frecuencias energéticas. Cuando una energía entra en un chakra y se ve bloqueada, buscará expresarse mediante una disociación sicológica. En cambio cuando una energía ya está dentro de un chakra pero se expresa de manera negativa se manifiesta eventualmente a través de problemas físicos.**

**Chakras Extra dimensionales**

**Existen cinco centros de energía fuera del cuerpo que están localizados en otras dimensiones del ser. Aunque existen en el presente son invisibles e inaccesibles a nuestros sentidos.**

**Estos chakras aparecen en pares. El primero estaría localizado a más o menos 30 cm. sobre la cabeza y 30 cm bajo los pies; el segundo alrededor de 90 cm en ambas direcciones y el tercer par a un metro. El cuarto y quinto par sobrepasaría nuestros conceptos tridimensionales y se extenderían hacia el infinito arriba y abajo. Cuando aumentamos nuestra vibración podemos percibirlos, sentirlos y ser partícipes de ellos.**

**Hay también un octavo, noveno, décimo, onceavo y doceavo chakra que operan con o sin nuestra participación consciente. Todos están ubicados por encima y por debajo del cuerpo.**

**Existen varias técnicas para nivelar nuestros centros, entre ellas la cromoterapia, ejercicios físicos, técnicas de visualización, etc. En realidad todas estas técnicas colaboran para que nuestros centros funcionen correctamente.**

**La respiración**

**Los seres humanos por lo general, no respiramos de manera correcta, aunque esta sea una de las actividades vitales de nuestro organismo. La respiración habitual es torácica, es decir que inhalamos el aire y este llega hasta el tórax y regresa. Es una respiración incompleta, agitada, y angustiosa, (la forma mas exagerada de este tipo de respiración se da en un ataque de llanto que provoca sacudidas o cuando suspiramos)**

**En realidad, la inspiración debe dirigir el aire hasta el abdomen y expandir nuestras costillas. De esta forma tendremos mayor control y mejoraremos nuestra salud, ya que permitiremos que el organismo se libere de toxinas.**

**La técnica se denomina pranayama, y consiste en ejercicios de respiración profunda para alcanzar el prana (energía vital). Cuando la respiración es profunda, y pausada, se relaja nuestro cuerpo y nuestro cuerpo nos prepara para comunicarnos con nuestros centros de energía vital.**

**Pranayama al despertar.**

**Acostado de espalda en su cama y sin la almohada debajo de la cabeza.**

**Mientras inhala durante 8 segundos, de golpes suaves con la yema de sus dedos en toda el área entre el final del cuello y comienzo del esternón y a lo ancho de los hombros. Pausa de 4 segundos. Mientras exhale, de golpecitos suaves con la palma de la mano en la misma zona. Hacer estas respiraciones de 3 a 5 minutos.**

* **Poner las manos suavemente sobre su abdomen.**
* **Inhalar profunda y lentamente por la nariz, dirigir el aire hacia su abdomen y sentir como se hincha**
* **Exhalar por la nariz, con el mismo ritmo y permitir que el abdomen se contraiga. (8 segundos de inhalación, 4 segundos de pausa, 8 segundos de exhalación y 4 segundos de pausa)**

**Se puede hacer este ejercicio de 3 a 5 minutos, tratando de profundizar cada vez más la respiración.**

**Otro ejercicio respiratorio para activar la sanación.**

**Acostado o sentado. Inhalar por las fosas nasales profundamente durante 8 segundos mientras expande el aire hacia el abdomen y bajo vientre. Pausa de 8 segundos e inhalar por la boca con los labios ligeramente entreabiertos durante 8 segundos. Pausa de 4 segundos. Volver a comenzar y hacerlo durante 5 a 6 minutos.**

**La Alimentación**

**La energía vital entra en nuestro cuerpo a través de los chakras pero también a través del aire y de los alimentos que ingerimos. Por eso, es importante una alimentación sana, basada exclusivamente en el consumo de alimentos naturales.**

**Si consume los vegetales de todos los colores correspondientes a los chakras, será otra influencia mas que contribuirá a mantenerlos equilibrados.**