



### ***CHAKRAS - CENTROS DE ENERGÍA***

Vórtices o puntos de energía asociados a distintos órganos del cuerpo y situados en la línea de la columna vertebral (kundalini).

Chakra es una palabra que viene del sánscrito, antigua lengua hablada por los pueblos indios de Asia y utilizada además para redactar los textos más antiguos de su literatura, los Vedas. Chakra significa rueda, círculo, y designa el disco solar, atributo del dios hinduista Vishnu.

Según el yoga, en el ser humano existen 74 puntos vitales o chakras situados entre el cuerpo etéreo y la envoltura carnal, cuyo objetivo es activar para alcanzar ciertos poderes físicos, la felicidad y finalmente llegar a despertar la conciencia. Así estarían unidos a los diversos cuerpos (mental, emocional, etérico,) a través de una serie de canales denominados nadis, una especie de carreteras o autopistas, por donde circula la energía.

La función principal de los chakras es absorber la energía universal, metabolizarla alimentando los distintos cuerpos del ser humano para finalmente irradiar energía hacia el exterior.

Dentro de este conjunto de centros energéticos, existen 7 chakras básicos o principales que se distribuyen desde la parte más baja de la columna vertebral donde se encontraría la kundalini (energía enroscada en forma de serpiente, que se debe despertar) hasta la parte más alta de la cabeza (donde si está desarrollada, aparecería lo que denominamos halo). La energía discurriría por ellos con movimientos ascendentes y descendentes, a la vez que formaría una especie de espiral, girando como una rueda.

Así como el sistema nervioso coordina la actividad dentro del cuerpo físico, en el cuerpo energético los chakras tienen la función de integrar, nuestro vehículo físico, con nuestra mente y nuestras emociones.

Así como hay en el cerebro diferentes zonas que se relacionan con diferentes funciones físicas y mentales, así cada uno de esos centros se relaciona también con diferentes funciones.

*Según la filosofía oriental, los chakras se relacionan íntimamente con la conciencia de todos los seres. La armonía entre los siete chakras básicos significa el alcance de la conciencia global y la armonía universal.*

**CHAKRA 1 - MULADHARA - FUERZA VITAL - CIMENTACIÓN  
PLANO FÍSICO - RAÍZ, PERINEO - COLOR ROJO**

**Arquetipo: la madre tierra**

**Verbo: TENGO**

- \* Tema central: instinto de supervivencia
- \* Significado: raíz
- \* Número de pétalos: cuatro
- \* Ubicación: base de la columna vertebral, debajo del hueso sacro
- \* Elemento: aire
- \* Animales: elefante, buey y toro
- \* Cuerpo Celeste: saturno
- \* Color: rojo brillante
- \* Piedras: granate, hematites, pirita, rubí
- \* Aromas: rosa, jazmín, clavo, sándalo
- \* Música: sonidos de la naturaleza o primitiva con tambores
- \* Mantra: OM
- \* Mandala: cuadrado amarillo
- \* Alimentos: proteínas y carnes

Este chakra es el que nos une con el mundo físico, material, dirigiendo las energías cósmicas y terrenales hacia el sistema energético sutil. Desarrolla la confianza plena en la vida, el arraigo y el sentimiento de pertenencia.

A través de la apertura de este chakra estamos pegados a la tierra y sobre él podemos construir los cimientos de nuestra vida, captar la energía necesaria para desarrollar nuestra creatividad en relación con todo lo externo; adquirir la fuerza, la seguridad, la estabilidad, la alegría, la calma, la paz, la serenidad, la perseverancia y la constancia.

En nuestro cuerpo actúa sobre el aparato digestivo inferior, las glándulas suprarrenales.

En este chakra exploramos todos aquellos asuntos referidos al dinero, la alimentación, el hogar, el cuerpo, deseos materiales, etc.

¿Cómo ves tu el mundo material? ... ¿Te sientes segura sobre la tierra? ...¿Cómo es la relación con tu cuerpo?... ¿eres idealista o pragmática?

El primer chakra o chakra "raíz" suele ser uno de los que más desequilibrados que tenemos y eso es un problema porque en ese lugar reside lo que se llama kundalinî. Simbólicamente la kundalinî es una serpiente doble que cuando se desenrosca va subiendo por la columna vertebral. La kundalinî representa nuestra energía espiritual, y si este chakra está desequilibrado no favoreceremos su "despertar".

#### *ENGANCHES AL CHAKRA MULADHARA*

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del primer chakra existe enganche cuando alguien adopta la posición de que no puede vivir sin una persona. Entre unos padres y sus hijos esto no es problema, pero entre adultos sí que lo es; puesto que el individuo que haya adoptado el papel de no puedo vivir sin ti se está nutriendo de la energía del primer chakra de la persona a quien tiene enganchada.

Las típicas frases de: "sin ti me moriría", "sin tu ayuda no tengo sustento para vivir", "sin mi no sobrevivirías", etc... son claros indicativos de que hay un enganche al primer chakra que hay que cortar.

#### *CHAKRA 2 - SVADISTHANA - SABIDURIA Y ALEGRIA - CLARISENSITIVIDAD PLANO EMOCIONAL - APARATO REPRODUCTOR - COLOR NARANJA*

*Arquetipo: eros*

*verbo: Yo DESEO*

- \* Tema central: emotividad y sexualidad
- \* Significado: dulzura
- \* Número de pétalos: seis
- \* Ubicación: bajo el ombligo
- \* Elemento: agua
- \* Animales: pez y cocodrilo
- \* Cuerpo Celeste: luna, venus y plutón
- \* Color: naranja brillante
- \* Piedras: ámbar, piedra de luna, citrino, topacio dorado
- \* Aromas: bergamota, sándalo, vainilla y almendra amarga.
- \* Música: sonidos de agua o música fluida y sedante

- \* Mantra: vam
- \* Mandala: media luna hacia arriba plateada
- \* Alimentos: líquidos

Es el chakra de la sexualidad, la creatividad, la intimidad, la armonía emocional  
Representa la parte femenina de Dios como fuerza creadora.

Está localizado en el centro sacro, en la región púbica, entre la quinta vértebra lumbar y el hueso sacro. Se ocupa del buen funcionamiento de la matriz, los órganos sexuales, vejiga, sistema circulatorio, riñones. Regula la digestión y el sistema urinario.

Abrir este chakra y armonizarlo nos protege de la rigidez, nos da seguridad, nos produce satisfacción, creatividad, nos permite el uso maravilloso de nuestra energía sexual, potencia nuestra autoestima.

El segundo chakra también tiene una inmensa energía que cuando está equilibrada se transforma en energía creativa, pero si hay desequilibrio puede ser muy destructiva con emociones como la ira, la violencia, la agresividad, las adicciones, etc.

¿Cómo fue tu pubertad? .... ¿qué relación tienes con el sexo? ... ¿cómo expresas tus sentimientos?... ¿qué relación tienes con el amor?

#### ENGANCHES AL CHAKRA SVADHISTHANA

En el caso del segundo chakra los enganches son de tipo sexual y del llamado "chantaje psicológico".

Las típicas frases de "necesito tu apoyo emocional porque sino me hundo" o "escucha lo mal que me encuentro", "mira todo lo que hago por ti", "presta atención a mis emociones", etc... son claves para descubrir un posible drenaje de nuestra energía hacia alguna persona en concreto a través de nuestro segundo chakra.

#### **CHAKRA 3 - MANIPURA - FUERZA MENTAL - SENSIBILIDAD A LA ENERGÍA DE LOS OTROS - PLANO MENTAL - PLEXO SOLAR - COLOR AMARILLO**

**Arquetipo: el mago y el guerrero**

**Verbo: YO PUEDO**

- \* Tema central: poder y energía
- \* Significado: gema brillante
- \* Número de pétalos: diez
- \* Ubicación: encima del ombligo, en el plexo solar
- \* Elemento: fuego
- \* Animales: carnero y león
- \* Cuerpo Celeste: Marte
- \* Color: amarillo
- \* Piedras: ámbar, pirita, oro, aguamarina y ojo de tigre
- \* Aromas: limón, lavanda y romero

- \* Música: reposada y de tiempo uniforme
- \* Mantra: ram
- \* Mandala: triángulo rojo hacia abajo
- \* Alimentos: hidratos de carbono

Está ubicado entre la zona umbilical y el plexo solar.

Este chakra está ocupado de enviar energía a nuestro sistema nervioso vegetativo, aparato digestivo, hígado, bazo, vesícula biliar.

Viene representado por el sol, que es nuestro centro de energía. En él absorbemos las energías solares que alimentan nuestro cuerpo etéreo

Este chakra nos permite utilizar los conocimientos, sentimientos de logro, autoestima, autoconfianza.

En nuestro cuerpo actúa en las glándulas adrenales y el tubo digestivo superior

El Manipura chakra nos traslada al mundo del poder, la energía y la voluntad.

El exceso de poder y autoridad que deriva en intransigencia, soberbia, orgullo desmedido, etc. es un claro indicativo de que el tercer chakra no está funcionando adecuadamente. Las personas que se empeñan en ser el centro de atención de todas las miradas y conversaciones, que se desesperan por ser siempre las que dicen lo mejor, que intentan poner siempre la guinda al pastel ... son personas cuyo Manipura Chakra está totalmente bloqueado.

Otra tipología muy conocida son aquellos individuos básicamente manipuladores que siempre se empeñan en hacer que todo vaya como ellos quieren y que incluso chantajejan a su entorno psicológicamente si no consiguen todo lo que quieren.

También una persona llena de miedos, inseguridades y desconfianzas pone de manifiesto un desequilibrio en este chakra.

¿cómo reaccionas frente a la frustración? ... ¿cómo está tu tolerancia a la incertidumbre? ¿qué pasa si sientes que pierdes el control?... ¿cómo está tu autoconfianza?

En conclusión cuando este chakra está equilibrado somos individuos con confianza en nosotros mismos, con capacidad de desarrollar lo que nos proponemos, con mucha voluntad para lo que sea, con capacidad equilibrada de control y de ser controlados, y dispuestos a utilizar nuestra energía libremente y según nos parezca conveniente siempre sin avasallar a ninguna persona. En este chakra por lo tanto también radica el respeto a los demás y a nosotros mismos.

#### ENGANCHES AL CHAKRA MANIPURA

En el caso del tercer chakra los enganches son de tipo controlador o ser controlado. Esto quiere decir que podemos tener un enganche hacia alguien a quien pretendemos dominar y conseguir que haga lo que nosotros queremos por un lado, que hará que le robemos energía a la persona a quien se lo hayamos lanzado; y por otro, podemos tener un enganche de dejarse controlar y dominar por alguien de nuestro entorno de manera que nos robará la energía.

Hay que decir, por ejemplo que los celos y énfasis de dominación tanto en hombres y mujeres hacia sus parejas provoca un claro enganche en el tercer chakra que es muy destructivo. Cualquier persona que te impida ser tu mismo te estará colgando un enganche a este chakra.

**CHAKRA 4 - ANATHA - CAPACIDAD DE TRANSFORMACIÓN - EMPATÍA  
PLANO CORDIAL O ANÍMICO - CORAZÓN - COLOR VERDE**

**Arquetipo: cristo**

**Verbo: Yo SIENTO**

- \* Tema central: el amor
- \* Significado: indemne
- \* Número de pétalos: doce
- \* Ubicación: en medio del pecho
- \* Elemento: aire
- \* Animales: antílope y paloma
- \* Cuerpo Celeste: venus
- \* Color: verde
- \* Piedras: cuarzo rosa, esmeralda, y aventurina verde
- \* Aromas: rosa, menta y almizcle
- \* Música: sagrada
- \* Mantra: yam
- \* Mandala: estrella de seis puntas azul
- \* Alimentos: verduras

Este chakra se vincula al desarrollo de la capacidad de amor y comprensión a los demás, entrega, aceptación del uno mismo y los otros.

Lo podemos definir como el chakra del AMOR, compasión y perdón. Esas cualidades humanas tan deseadas por todo el mundo y tan difíciles de expresar sinceramente.

En nuestro cuerpo se relaciona con el corazón y el sistema circulatorio

El Anahata Chakra es el centro del sistema de chakras y por ello es uno de los más importantes. Hace de puente entre los chakras inferiores y los tres chakras superiores. Limpiando y sanando todas las heridas de este chakra ayudamos a despertar todas nuestras capacidades espirituales y plasmarlas en la realidad física que conocemos.

¿qué es para ti ser una buena persona?... ¿Eres de las que se entrega al máximo a todas las personas que le rodean, y si es así, te permites que hagan lo mismo contigo?... ¿Tienes la idea de que para ser buena tienes que dar todo lo que tienes? ...¿Hasta que punto te quieres a ti mismo?... ¿Te cuesta perdonar?

#### ENGANCHES AL CHAKRA ANAHATA

En el caso del cuarto chakra no hay que preocuparse demasiado, pues son cordones relacionados con el amor sincero entre las personas. Por ello si elimináramos este cordón no nos nutriríamos de ese tipo de energías que realmente nos favorecen. Frases como las de "Te amo",

"Me gustas", "Me gustaría salir contigo", etc. no son demasiado problemáticas siempre y cuando sean de naturaleza sincera.

**CHAKRA 5 - VISHUDA - COMUNICACIÓN Y SERENIDAD - CLARIAUDIENCIA  
PLANO ETÉRICO - GARGANTA - COLOR AZUL**

**Arquetipo: el mensajero**

**Verbo: Yo ESCUCHO**

- \* Tema central: la comunicación
- \* Significado: purificación
- \* Número de pétalos: dieciséis
- \* Ubicación: garganta
- \* Elemento: éter
- \* Animales: elefante y toro
- \* Cuerpo Celeste: mercurio
- \* Color: azul celeste
- \* Piedras: lapislázuli, aguamarina y turquesa
- \* Aromas: mirra, lila y eucalipto.
- \* Música: cantada
- \* Mantra: ham
- \* Mandala: círculo fucsia
- \* Alimentos: frutas

Este chakra se vincula a la expresión de sentimientos y pensamientos, la comunicación, la espontaneidad, el saber escuchar, la asertividad.

En nuestro cuerpo se relaciona con la tiroides, la garganta y los oídos.

Es un chakra fundamental en el contacto de nuestra consciencia con nuestro ser. Es el que a niveles más profundos nos permite escuchar esa voz interior tan sabia que hay dentro de todos nosotros y que deberíamos aprender a dejar que nos guíara.

¿Para qué usas tu voz?... ¿Te resulta fácil decir lo que sientes?... ¿Eres capaz de hablar en público sin problemas o te aterroriza? ¿Dices lo que piensas o lo que la gente quiere oír? ¿Acostumbra a mentir? ¿Sueles tener problemas de garganta?

Las palabras son formas de energía que utilizamos para comunicarnos con la sociedad, pero si no las usamos con moderación y consciencia podemos estar corrompiendo este centro de energía en nuestro cuerpo.

El Quinto chakra es inmensamente sensible ante cualquier desequilibrio y por ello debes prestar mucha atención a todo lo que dices.

¿Te han educado para que hables de alguna manera determinada? ¿Para que sólo digas determinadas cosas?

La función última de este chakra es escuchar a nuestro SER interno. Todas las intuiciones, sensaciones, ... que derivan de nuestro espíritu pasan a través de este chakra y si no está sano, no nos permite la comunicación profunda.

#### ENGANCHES AL CHAKRA VISSUDHA

En el caso del quinto chakra frases como las de "Quiero hablar contigo", "Necesito que me lo expliques", etc... son las que más favorecen la aparición de un cordón a este nivel. Todas aquellas personas que te obliguen a hablar cuando no lo deseas pueden estar lanzándote un enganche.

#### **CHAKRA 6 - AJNA - OBJETIVIDAD - CLARIVIDENCIA PLANO ASTRAL - FRENTE - COLOR VIOLETA**

*Arquetipo: el visionario y el ermitaño*

*Verbo: Yo SE*

- \* Tema central: intuición y clarividencia
- \* Significado: saber
- \* Número de pétalos: dos
- \* Ubicación: en el entrecejo
- \* Elemento: luz
- \* Animales: lechuza y mariposa
- \* Cuerpo Celeste: neptuno
- \* Color: azul índigo o violeta
- \* Piedras: amatista, cuarzo transparente y zafiro
- \* Aromas: lavanda, menta y jazmín.
- \* Música: new age
- \* Mantra: om
- \* Mandala: punto de luz
- \* Alimentos: ninguno

*Chakra de la percepción y clarividencia.*

Este chakra en apertura nos permite analizar correctamente los conocimientos y experiencias, desarrollar sabiduría interior y visión espiritual.

En nuestro cuerpo se relaciona a la glándula pineal, al cerebro y la mente

El Sexto Chakra representa lo que tradicionalmente se ha denominado como nuestro tercer ojo. Todos nuestros "poderes" mentales están bajo el dominio de este chakra.

En este chakra también está la claridad de pensamiento y análisis de situaciones, así como la imaginación, la fantasía, los ideales, los sueños.

En este chakra reside el poder de la visualización, es decir, el poder de realizar nuestros pensamientos o deseos.

¿cuál es la visión personal que tienes de tí mismo?... ¿Cómo te ves? ... ¿Te obsesiona saber lo que los demás piensan de tí? ... ¿te observas a ti misma en el espejo que son los demás

¿Para qué utilizas tu mente? Tienes conciencia de que de la construcción de tus pensamientos depende la realidad que formas o transformas?

Si haces el ejercicio de mirar proyectivamente tu vida: ¿ves muchos límites o para ti nada es imposible?. Es necesario recordar que la realidad la hace uno mismo y no las circunstancias, este es el gran principio universal de la vida... ¿hasta que punto lo pones en práctica?

#### ENGANCHES AL CHAKRA AJNA

En el caso del sexto chakra los enganches son muy destructivos y por ello hay que procurar deshacerse de ellos. Generalmente hay enganche cuando no dejas de pensar en un persona, o permites que alguien piense por ti misma. Todo dogma es una trampa, porque te deja expuesta a la falta de autonomía de pensamiento.

#### ***CHAKRA 7 - SAHASRARA - ESPIRITUALIDAD - CONCIENCIA CÓSMICA PLANO CAUSAL - CORONILLA - COLOR VIOLETA***

***Arquetipo: Siva, el sabio***

***Verbo: Yo SOY***

- \* Tema central: el entendimiento
- \* Significado: multiplicado por mil
- \* Número de pétalos: mil
- \* Ubicación: coronilla (tope de la cabeza)
- \* Elemento: pensamiento
- \* Animales: elefante
- \* Cuerpo Celeste: Urano
- \* Color: blanco, dorado o violeta
- \* Piedras: amatista, cuarzo transparente y diamante
- \* Aromas: loto
- \* Música: el silencio
- \* Mantra: om
- \* Mandala: rueda con mil radios
- \* Alimentos: ninguno

Desarrolla armonía y amor universal, Yo superior, espiritualidad

En nuestro cuerpo se relaciona con la pituitaria y el cuerpo energético.

Este chakra es el que nos conecta directamente con la energía divina y nutre nuestra fe. También se concentran en él nuestros ideales y nuestra ética valórica.

Es el chakra de la libertad espiritual.

Llegados a este punto es inevitable comenzar preguntándote ¿crees en Dios? y si es así ¿en qué tipo de Dios crees? Uno castigador, uno amigo, uno milagroso, uno distante, uno exclusivamente espiritual...

Cuando tendemos a estructurar el plano espiritual, dándole respuestas apresuradas, cuando nos dogmatizamos creyéndonos únicos poseedores de la verdad, estamos en presencia de una disfunción del séptimo chakra.

¿cuál es la forma de relación y contacto que tienes con la vida?

#### ENGANCHES AL CHAKRA SAHASRARA

En el caso del séptimo chakra los enganches son muy destructivos y por ello hay que procurar trabajarlos. Son todos aquellos que afecten nuestra capacidad de decisión y pensamiento individual: las sectas, los "gurus" , la ideología, la rigidez mental...

#### ***Ejercitación:***

Para ayudar al trabajo de apertura y limpieza de chakras es bueno utilizar todas o algunas de las formas terapéuticas indicadas, para lo cual se señala en el cuadro de información de cada chakra, sus correspondencias:

Cromoterapia (curación a través del color) / Gemoterapia (curación a través de las piedras)/Aromaterapia (curación a través de los aromas) /Musicoterapia (curación a través de la música o sonidos)

La ejercitación requiere siempre entrar en un estado de relajación profunda, pero consciente, lo que se obtiene con respiración profunda y visualización; en ese estado nos conectamos a la energía del elemento relacionado al chakra, dejando que ésta entre en nuestro cuerpo. Podemos hacerlo creando un espacio ritual, con aroma, velas, música y en ese estado de conciencia ir trabajando en la visualización de cada chakra, partiendo siempre desde abajo hacia arriba. Podemos ayudarnos visualizando el color de cada chakra, su mandala, su sentido interno... lo importante es tomarse el tiempo y solo dejar que ocurra, sin presionarse... dejando que fluya nuestra energía interna... recuperando la sensación de equilibrio, visualizando nuestro eje interno. Los chakras alineados nos permitirán caminar más conscientes y mejor por la vida.