



yogainclusivocostarica



el
espacio

Sistema Energético

Chakras





Los 7 chakras: **concentraciones energéticas en el cuerpo.**

La vía principal: **la columna vertebral.**

De todo el cuerpo, la columna vertebral como eje y centro de éste, es la vía principal por la cual fluye nuestra energía. En ella además, hay puntos específicos en los que se concentran como pequeñas lagunas pasivas, conocidos como “**chakras**”.





Los 7 centros energéticos: estas lagunas de energía están a lo largo de la columna vertebral, desde la coronilla en la cabeza hasta el coxis.

Están representados por siete colores, y cada uno de estos se encuentra **relacionado con aspectos espirituales**.

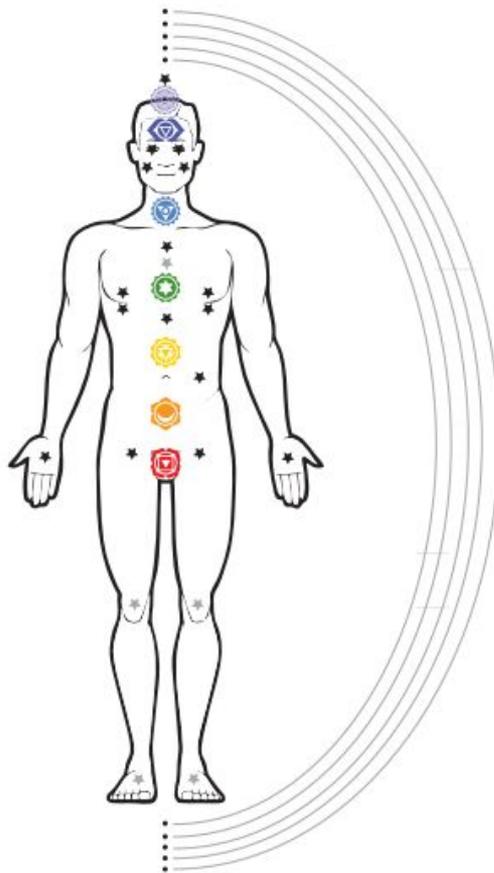
La palabra Chakra significa **“círculo”** o **“disco”** y se identifican con un símbolo y una flor de loto.



Superiores

Principales Chakras

Inferiores



Secundarios ★

Chakra 1 - Muladhara, el chakra raíz

Representado con el color rojo, este chakra se encuentra ubicado en la base de la columna.

Está conectado con el elemento Tierra y se relaciona con la vitalidad y la supervivencia.

Cuando este no se encuentra alineado, al estar ligado el aparato digestivo y la columna vertebral, se puede sufrir falta de vitalidad, dolor de espalda, sensaciones de frío, problemas sexuales, estreñimiento y agresividad.

La forma más efectiva de reequilibrarlo es a través de una dieta sana, trabajando en la tierra con actividades como la jardinería, haciendo ejercicio o bailando.



Chakra 2 - Swadisthana, el chakra sacral

Lo encontraremos por debajo del ombligo en la zona de la matriz.

Su elemento es el agua y está relacionado con toda clase de procesos psicológicos y mentales como las emociones, el placer, la creatividad o la necesidad de socializar.

Al estar ligado a la parte sexual del ser humano, es el más intenso emocionalmente, además de estar relacionado también con nuestro sistema urinario, y a los órganos sexuales como los ovarios o testículos.

Cuando no está equilibrado, se traduce en síntomas de depresión, asma, alergias, desórdenes alimenticios, problemas de adicción como drogas o alcohol, e incluso, problemas de impotencia o frigidez.

La forma más efectiva de reequilibrarlo es realizando actividades relajantes, a través de masajes o tomando el sol.

Chakra 3 - Manipura, el chakra del plexo solar

Su color es el **amarillo** y su elemento es el **fuego**. Está situado por encima del **ombligo sobre el estómago**.

Se relaciona con el **intelecto, la autodisciplina y la motivación**.

Cuando no está equilibrado, al estar ligado al aparato digestivo y con órganos como el **páncreas y vesícula**, **se pueden contemplar problemas digestivos así como mala memoria, nerviosismo y bloqueo mental**.

La forma más efectiva de equilibrar de nuevo este chakra se aconseja **gritar, golpear un cojín o practicar yoga para relajarse**.



Chakra 4 - Anahata, el chakra corazón

Su color es el verde y su elemento el aire.

Ubicado en el centro del pecho, está relacionado con todo lo que tiene que ver con **el amor** y la capacidad de amar incondicionalmente, además del **perdón, la compasión y la aceptación de uno mismo.**

Si está desequilibrado, al estar ligado con **el corazón, los pulmones, el hígado y el sistema inmunológico**, podemos sufrir de presión alta, además de dificultades emocionales para amar.

Los expertos aconsejan que la mejor forma de equilibrarlo es **conectarse con uno mismo de nuevo, relajarse pintando mandalas, practicar técnicas de respiración y realizar paseos en la naturaleza.**

Chakra 5 - Vishuddha, el chakra de la garganta

Su color es el **azul** y su elemento es el **éter**.

Se encuentra en la zona de la **laringe a la altura de la garganta** y está relacionado con la **comunicación, la sabiduría, la capacidad de organización y la planificación**. A su vez, está ligado a las cuerdas vocales, el oído, la garganta y los pulmones.

Los síntomas de desequilibrio son: **desórdenes hormonales, hiperactividad, fiebre y problemas en la zona bucal**.

La forma más efectiva de reequilibrarlo es **cantando nuestras canciones favoritas, disfrutando del silencio u observar la luna sobre el reflejo del agua**.



Chakra 6 - Ajna, el chakra del tercer ojo

Está relacionado con el color **índigo** y su elemento es la **luz**.

Se encuentra en la zona del **entrecejo** y está relacionado con nuestro **sistema nervioso y endocrino**.

Por otra parte, se lo relaciona con nuestra **intuición, el desarrollo de las habilidades físicas y la autorrealización**.

Cuando no está equilibrado, al estar relacionado con nuestro sistema nervioso y endocrino, se puede sufrir problemas de **coordinación, desorden del sueño y migraña**.

Para equilibrarlo, se puede **meditar o llevar a cabo visualizaciones guiadas relajantes**.



Chakra 7 - Sahasrara, el chakra corona

Su color es el morado o blanco y el elemento es el espacio.

Se encuentra en la coronilla y es el centro de la conexión espiritual.

Conecta las partes física, emocional, mental y espiritual. Por su localización, está muy vinculado al cerebro.

Cuando este chakra se encuentra desequilibrado, uno puede sufrir enfermedades como Parkinson, depresión, problemas de coordinación y toda clase de desórdenes mentales.

Para alinearlos de nuevo, se recomienda la meditación, el yoga y el contacto con la naturaleza, entre otros aspectos.



Chakras secundarios

Tenemos otros chakras llamados **secundarios o menores**, que ayudan e influyen en el buen funcionamiento de los siete chakras principales.

Nuestro cuerpo energético está recorrido por gran cantidad de **canales (nadis) por los que circula la energía sutil**.

Son zonas de gran condensación de energía, y **constituyen los 21 chakras secundarios**. Estos se conectan entre ellos y se sienten a 6 cm. de la piel.



1 y 2: Chakra de los pies. Se relaciona con la forma de movernos por la vida.

3 y 4: Chakra de las rodillas. Forman con los pies una estructura de soporte energético que nos conecta con la tierra.

5 y 6: Gónadas. Forman parte del circuito que regula las hormonas.

7: Chakra hepático. Se relaciona con el resentimiento o sentimientos reprimidos.

8. Chakra subesternal. Punto importante para la expansión o la contracción de la red canales energéticos.

9: Entre las escapulas. Otro punto de reflejo del corazón, afecta el ritmo cardiaco y la circulación de la energía emocional.

10 y 11: Chakra del bazo (anterior y posterior). Recibe y reparte la energía a los primeros cinco chakras mayores.



12: Chakra del timo. Es la puerta de la entrada a la cabeza, desarrolla el sistema inmunológico. Este chakra alimenta los primeros chakras mayores.

13 y 14: Chakras de los senos y los pulmones. Se relacionan con la voluntad de vivir y el aliento de la vida.

15 y 16: Chakras de las manos. Transmiten energía curativa y reciben información del universo.

17 y 18: Chakras de las articulaciones temporomandibulares. Articulación de los procesos automáticos, como el instinto.

19 y 20: Chakra de los ojos. Corresponden a la voluntad y el amor.

21: Chakra alto mayor: Se relaciona con todos. Se desarrolla cuando nuestros actos son puros y la vida sagrada.



Chakras Superiores e Inferiores

Cada chakra está relacionado con un nivel de conciencia, abarcando desde los **aspectos más burdos e instintivos (chakras inferiores)**, a lo más **sutiles de la conciencia intuitiva (chakras superiores)**



8 Chakra: Estrella del Alma. Símbolo de la transfiguración espiritual. Fortalecer nuestra la relación con nuestro ser interior nos puede ayudar a activar la estrella del alma.

9 y 14 Chakra. Permite conectar con el yo superior.

10 y 15 Chakra. Se encuentra la sabiduría de la Diosa.

11 y 16 Chakra. Se encuentran los guías espirituales.

12 y 17 Chakra. Reside la energía masculina en su máxima expresión, sin las distorsiones.

13 y 18 Chakra: Estrella de la Tierra. Es el que nos conecta directamente con la fuente, con el sol central.



Equilibrio de los Chakras

El balance energético en tu cuerpo es vital para que puedas tener un perfecto equilibrio en muchos aspectos de tu vida.

Mantenerlos en perfecta alineación te asegura **bienestar, alejado de problemas, discusiones y hasta enfermedades.**

Dicha energía fluye de arriba a abajo por medio de la columna, es importante que cuides la zona del cuerpo ya que es allí donde **se regula esta conexión energética.**



Activo: El chakra funciona correctamente, mostrando adecuados niveles de entrada y salida de energía. La persona se encuentra en buen estado físico. Las diferentes partes de su campo energético (los cuerpos emocional, mental y espiritual), también vibran.

Poco activo: El chakra necesita algún tipo de estimulación, tal vez para sobrellevar condiciones adversas en el cuerpo físico o en el campo de energía.

Equilibrado: Las energías de los chakras se encuentran en reposo o en un armonioso equilibrio de entrada y salida.

Hiperactivo: El chakra se encuentra sobre estimulado, posiblemente debido a que intenta eliminar desequilibrios en el cuerpo físico.



Muladhara

Afirmación: Yo soy uno con todo lo que es, yo estoy seguro que soy amado.

Ingerir proteínas.

Realizar ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.

Svadhithana.

Afirmación: Yo me amo y me honro a mi mismo y toda la vida.

Beber mucho líquido.

Nadar.

Manipura.

Afirmación: Yo soy el creador de gran alcance de mi realidad y me encanta.

Ingerir alimentos de hidratos de carbono y féculas.

Practicar yoga.

Anahata.

Afirmación: Yo soy amor y aceptación incondicional.

Beber té verde. Consumir vegetales.

Realizar ejercicios al aire libre.



Vishudha.

Afirmación: Yo soy el autor de mi vida. El poder de la elección es mía.

Consumir frutas.

Ejercitar las cuerdas vocales.

Ajna.

Afirmación: Es seguro para mí ver la verdad.

Consumir alimentos de color como lo son: frambuesa, moras, arándanos, uvas.

Meditar. Visualizar imágenes simples.

Sahasrara.

Afirmación: Yo soy Uno con el momento presente.

Realizar meditación. Orar.

Practicar el ayuno.



Chakras Sanos

Vive en la **flexibilidad del momento presente.**

Gira en la **dirección correcta.**

Experimenta **fuerza de voluntad, humildad y poder personal.**

Enraizado en la **expresión de la vida.**



Chakras Enfermos

El alma nos habla de sus necesidades.

Necesidad de sanar y revitalizar el ser.

El movimiento puede disminuir, acelerarse, agitarse, sacando al chakra de su lugar.

La energía utilizada no es desde la luz, no desde la respuesta sana a las necesidades.

La vida es la fluidez, la vida intentará fluir.



Chakra rígido. Se contrae por agresión o por defensa.

Chakra hundido. Pérdida de vitalidad. Negación, rechazo, abandono.

Chakra vacío. Tristeza, decepción, desilusión, niega las relaciones.

Chakra desplazado. Traumas.

Chakra en espada. Defenderse, carencias, heridas profundas.

Chakra en sentido invertido. Movimiento opuesto a la vida. Autodestrucción.

Chakra fragmentado. Ego edificado. Contraído en sus propias defensas.





yogainclusivocostarica



el
espacio