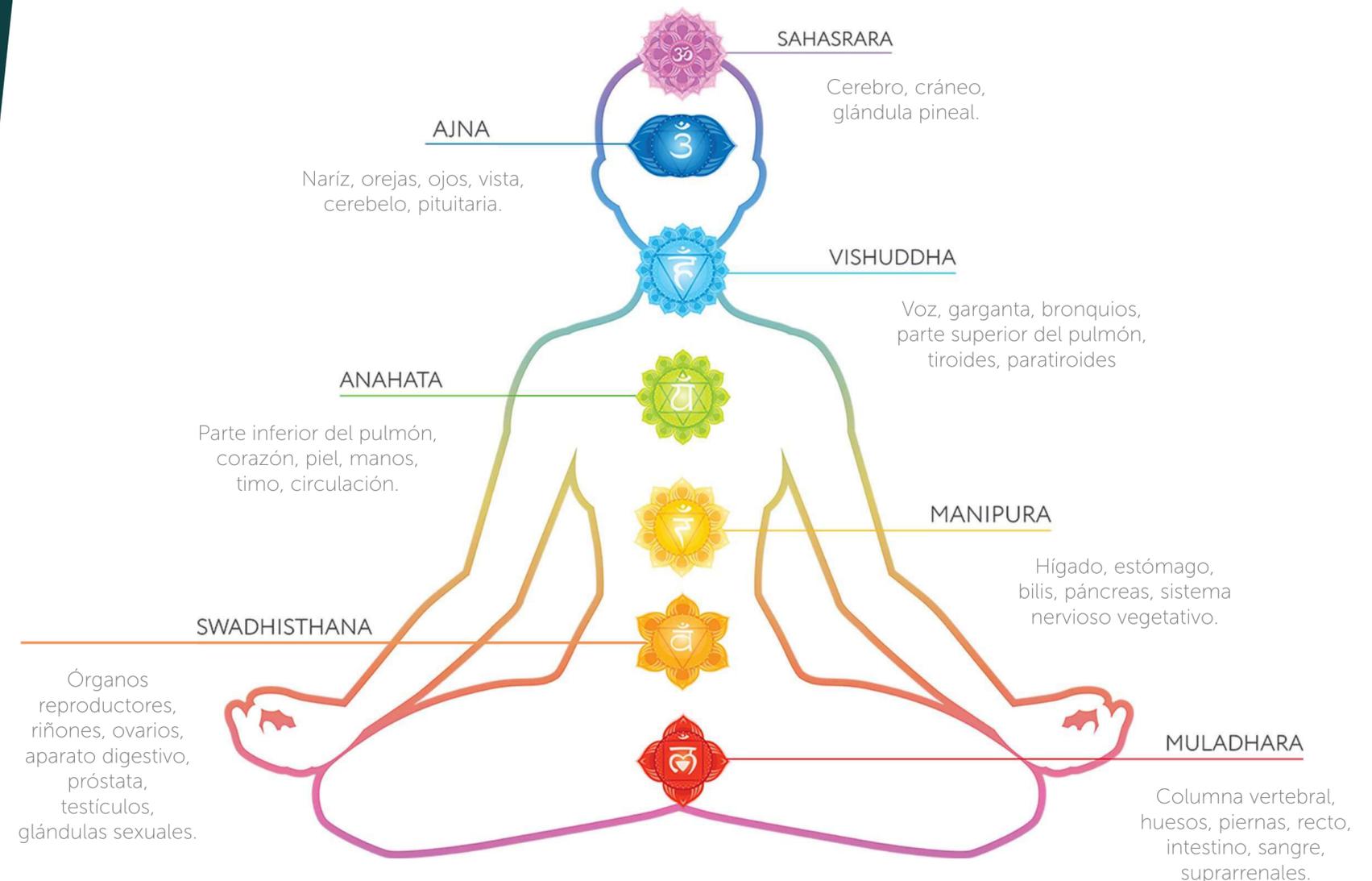


CHAKRAS

Chakra es una palabra sánscrita que significa **rueda o vórtice** y hace referencia a los **siete centros de energía que componen nuestra consciencia y nuestro sistema nervioso**.

Según el Ayurveda, son uniones entre la consciencia (mente) y la materia (cuerpo).

Unen nuestros distintos aspectos: nuestro ser físico, ser energético, emocional, mental, social y espiritual. No son físicos, **son aspectos de nuestra consciencia que interactúan con el cuerpo físico a través de dos vehículos principales:** el sistema endocrino y el sistema nervioso.



Cada símbolo te llevará a un audio de aproximadamente 10 minutos, donde podrás conectar con el sonido del cuenco correspondiente a cada chakra, para que puedas buscar un espacio de meditación según el centro que quieras activar

Solo tienes que buscar un espacio cómodo en tu casa, activar uno de los chakras y comenzar a disfrutar este momento único.



MULADHARA – CHAKRA RAIZ (COLOR ROJO)

Este chakra, se encuentra en la base de la columna vertebral en el sacro, es el fundamento de todo el sistema. Es el centro de la conexión con la tierra. Se relaciona con nuestras necesidades básicas, nuestras sensaciones de seguridad y supervivencia.

Equilibrado: Buena energía, seguridad y conciencia corporal sana.

Desequilibrado: Estresado, letárgico, ritmo y metabolismo bajo, no asume los cambios, siente abrumado, inseguro.



SWADHISTHANA – CHAKRA SEXUAL (COLOR NARANJA)

Se conoce como el chakra del placer y que significa «dulzura». Se encuentra a unos dedos bajo el ombligo. Es el centro de la vitalidad y la sensación y nos hace pasar de nuestras necesidades básicas a nuestras necesidades de socialización. Se relaciona directamente con la parte sexual del ser humano.

Equilibrado: Energía estable, los cinco sentidos en estado alerta.

Desequilibrado: Reprimido, no hay respuesta a las sensaciones que captan tus sentidos.



MANIPURA – CHAKRA PLEXO SOLAR (COLOR AMARILLO)

Es el centro del poder y se llama Manipura, lo que significa la «gema brillante.» Situado en el plexo solar superior al ombligo, que es donde establecemos nuestra identidad y lo que queremos hacer con nuestra vida. Es nuestro centro de motivación, mediante el que se establece nuestras intenciones. Todas las sensaciones de este chakra se sienten en tu intestino.

Equilibrado: Fuerte carácter emprendedor y con fuerza para lograr las metas propuestas.

Desequilibrado: Bloqueos mentales, nerviosismo e impaciencia.



ANAHATA – CHAKRA CARDIACO (COLOR VERDE/ROSA)

Ubicado en el centro del pecho y se llama Anahata. Es el centro de la simpatía, la empatía, el perdón, la gratitud y el amor. Cuando se traduce, Anahata significa «el sonido que emite sin choque». Refiere que en este centro no hay resistencias, todo fluye desde el amor y con amor.

Equilibrado: Amor propio, conexión consigo misma y con los demás.

Desequilibrado: Depresión, falta de autoestima y falta de interés en los demás.



VISHUDDHA – CHAKRA LARINGEO (COLOR AZUL)

Situado en el centro de la garganta se llama tradicionalmente Visuddha, que significa «libre de impurezas.» Situado en la garganta, este es nuestro centro de expresión y comunicación. Si tu no estás diciendo las cosas que hay que decir, tu puedes sentir «un nudo en la garganta.»

Equilibrado: *Confianza en sí mismo y comunica con facilidad tus ideas y pensamientos.*

Desequilibrado: *Te muestras egoista, sientes sensación de rechazo y tienes dificultad para expresarte.*



AJNA – CHAKRA DEL TERCER OJO (COLOR VIOLETA/INDIGO)

Es el chakra del tercer ojo y se le conoce como Ajna, que significa «la comunicación desde arriba.» Se encuentra en el entrecejo, este chakra es el centro de la imaginación, la intuición, la visión y la percepción.

Equilibrado: *Intuitivo, mentalmente estable y conectado consigo mismo.*

Desequilibrado: *Bloqueos mentales, piensa mucho las cosas y carece de profundidad.*



SAHASRARA – CHAKRA CORONA (COLOR BLANCO/LAVANDA)

Situado en la corona de la cabeza, se llama Sahasrara, que significa «mil pétalos». Se relaciona con la sabiduría y la iluminación. El séptimo chakra, a veces llamado el «chakra maestro,» trae un propósito y significado para ti y los demás chakras. Si el tercer chakra es sobre lo que quiere hacer con la vida, el séptimo chakra es por qué deseas hacerlo; y te ayuda a conectar con un propósito superior y algo más grande que uno mismo. Cuando te conectas a este centro, te conectas a una sensación de alegría o felicidad que no está relacionado con una persona o evento específico, sino que más bien te conectas a la alegría del universo.

Equilibrado: *Fuerza, fluidez, lucidez y alegría de vivir.*

Desequilibrado: *Sensación de pérdida, abandono espiritual y falta de conexión con el Universo.*