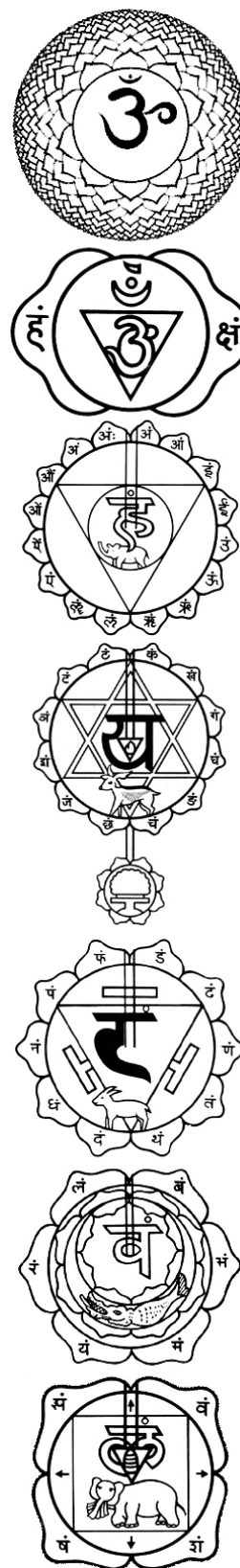


LOS CHAKRAS

Compilado de diversas fuentes.



Este material fue desarrollado para los alumnos de la Escuela de Reiki Anshin Ritsumei. © 2009 Gustavo Duringer, Maestro de Reiki.

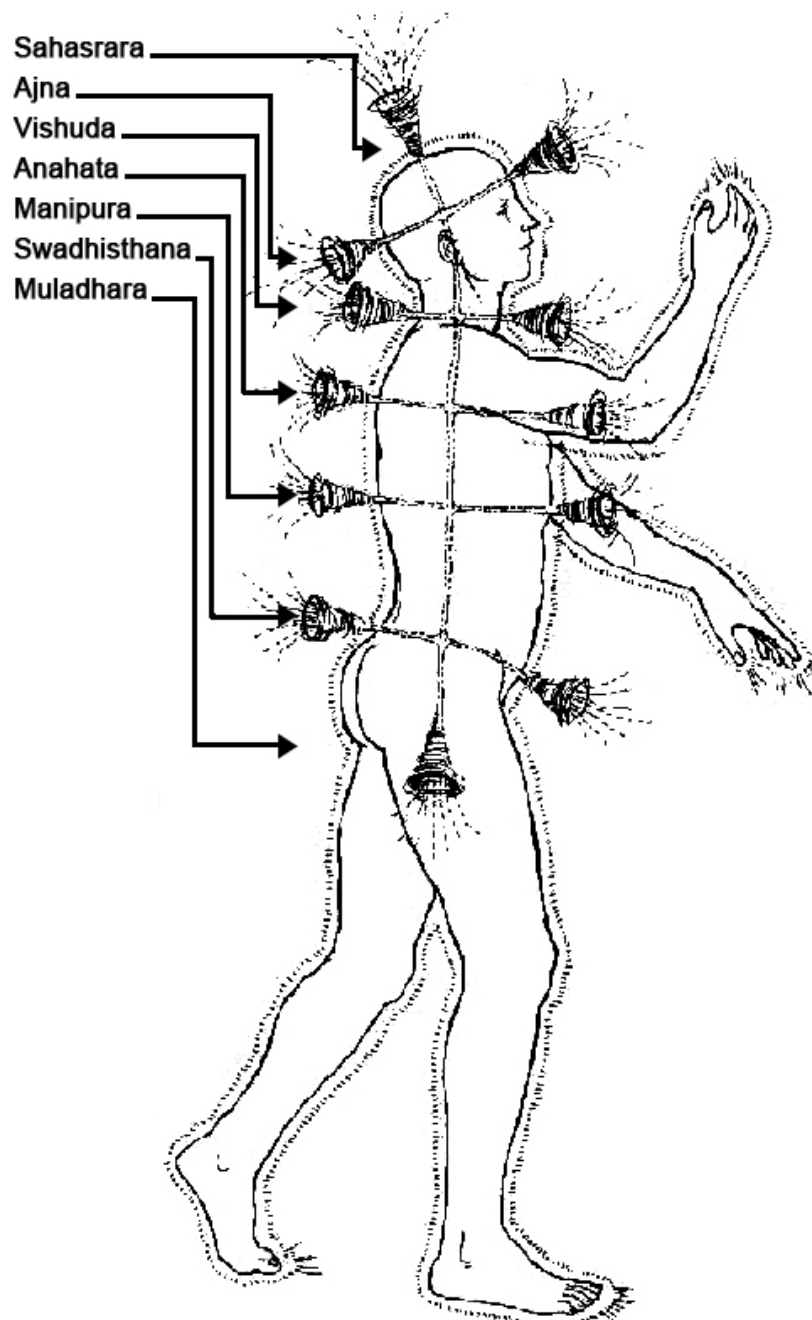
❑ Los chakras.

Chakra es una voz sánscrita que significa "rueda". Este término forma parte del sistema bioenergético desde el conocimiento tradicional indotibetano y se aplica a los vórtices energéticos que nos conectan con el mundo, recibiendo, entregando y procesando energía.

Esta teoría dice que el ser humano está conformado por un entramado energético definido y situado en el doble etérico y, que este se compone de un canal central (Shushuma), dos complementarios (Ida y Pingala) y siete Chakras principales alineados sobre el canal central.

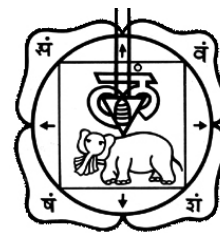
Este entramado sutil está conectado por medio de los Nadis, líneas de energía análogas a las que utiliza la medicina china. La teoría en sí es muy compleja, aunque pueda simplificarse para una comprensión rápida tomando solo lo referente a estos centros energéticos, o sea, los siete Chakras principales y sus connotaciones con respecto a la salud.

Nota: todos los Chakras tienen una entrada anterior y una posterior menos el primero y el séptimo.



Chakra 1º

Muladhara – Espacio de la Creación – Ubicación: en el perineo, entre el ano y los genitales.



Su energía pránica es Tierra. Rige el plano de las necesidades básicas. Junto con el segundo Chakra, Swadhisthana, alberga los instintos. Los dos Chakras secundarios de las plantas de los pies suelen ser considerados como prolongaciones del Muladhara.

Nos comunica con nuestro cuerpo y con nuestras necesidades materiales. Gracias a él buscamos en el medio aquello que necesitamos para nuestra supervivencia y para la realización de nuestros propósitos. Es el Chakra que nos mueve a buscar la seguridad material. Por lo tanto, ya que dependemos de él para obtener nuestra subsistencia, está relacionado con el instinto de supervivencia. El nivel de apego a la vida y su implicación en ella dependerán en gran medida del buen funcionamiento de este Chakra.

Se encarga de aportar los medios para concretar, materializar, dar forma, ejecutar. Por lo tanto nos mueve a buscar y almacenar recursos. La fuerza de voluntad está estrechamente relacionada con estas cuestiones.

Lo relacionan con las glándulas suprarrenales. En ellas se segrega, entre otras hormonas, la adrenalina, responsable de la adaptación del cuerpo ante el estrés y del mecanismo de lucha o huida.

- ❑ Cuando el Chakra Raíz actúa en exceso, vivimos con una continua sensación de estrés. Entendemos el entorno como algo que hemos de devorar o de lo que nos hemos de cuidar. Nos sentimos inseguros y tenemos la necesidad de protegernos y acaparar recursos. Nuestra forma de actuar y nuestra actitud ante las situaciones puede volverse exagerada. Si la situación se mantiene, la persona se desgasta por el exceso de presión.
- ❑ Si el Chakra Raíz es poco activo padecemos de apatía y abandono. No atendemos al entorno, así que sufrimos las consecuencias de agresiones que hubieran podido evitarse. Si esto se mantiene la persona se va mustiando, vaciándose. No cuida de renovar y conservar sus recursos, así que estos se agotan.

Físicamente responsabilizan a este Chakra del buen estado de la columna vertebral, los riñones, aparato urinario, el ano-recto y la regulación de agua y sales. Otras fuentes citan a Muladhara como promotor de la musculatura o la sangre. Los huesos también suelen ser incluidos bajo la influencia del primer Chakra. Las glándulas endocrinas con las que lo relacionan son las suprarrenales.

Funciones de las glándulas suprarrenales:

Son dos glándulas de secreción interna, de forma piramidal de base inferior, están situadas una a cada lado de la cavidad abdominal, por encima del polo superior de ambos riñones. Cada uno mide 30 mm. de altura, 45 mm. de anchura y 6 mm. de grosor, el peso de las dos glándulas juntas es de unos 7-8 gramos, la de la derecha es generalmente más pequeña que la izquierda.

Hormonas que producen las glándulas suprarrenales:

- a) Sustancias elaboradas por la corteza.
- b) Glucocorticoides: hormonas de acción antiinflamatoria, antialérgica y de efectos sobre la presión arterial.
- c) Mineralcorticoides: hormonas de acción reguladora del sodio y el potasio, sobre todo a nivel renal, pero también en las glándulas salivales, sudoríparas y del tramo gastrointestinal.
- d) Sexuales: hormonas elaboradas en mínima parte por la corteza suprarrenal, son químicamente iguales y ejercen la misma función biológica que las elaboradas por las glándulas sexuales.

Sustancias elaboradas por la médula suprarrenal.

Adrenalina y Noradrenalina: Hormonas similares a los neurotransmisores. La diferencia es que los neurotransmisores ejercen su acción biológica sólo en el lugar en que son liberadas, mientras que las de origen suprarrenal son vertidas directamente en la sangre. En la zona suprarrenal se produce mayor cantidad de adrenalina que de noradrenalina, lo cual no ocurre así en las terminales nerviosas simpáticas que producen los neurotransmisores.

Primer Chakra – Características y asociaciones:

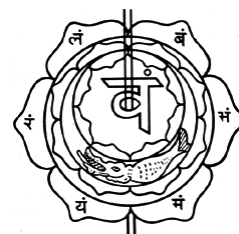
- ❑ Mantra central: **Lam.**
- ❑ Mantras de los pétalos: **Vam, Sham, Sam, Sam.**
- ❑ Localización: Base de la espina dorsal, entre el ano y los genitales.
- ❑ Glándula: Suprarrenal.
- ❑ Hormona: Adrenalina, cortisona.
- ❑ Sentido: Olfato.
- ❑ Aroma: Pino, Cedro, Pachulí, Lavanda
- ❑ Piedras: Granate, hematites o sanguinaria, coral rojo, rubí.
- ❑ Elemento: Tierra.
- ❑ Planeta: Saturno.
- ❑ Metal: Plomo.
- ❑ Yantra: Loto amarillo de cuatro pétalos, con un triángulo rojo invertido dentro de cuadrado.
- ❑ Color: Rojo.
- ❑ Nota musical: Do (C)
- ❑ Función: Controla glándulas suprarrenales, intestino, columna vertebral, cabellos, uñas, emisión del esperma, inconsciente y cuerpo físico. Es la morada de Kundalini, la energía vital, en forma de serpiente enroscada.
- ❑ Fuerzas Positivas: Estabilizadoras, aterrizadas.



Chakra 2º

Swadhisthana – Dulzura – Ubicación: centro púbico.

Su energía pránica es Agua. Rige el plano de los deseos. Junto con el primer Chakra, Muladhara, alberga los instintos. Dispone de Chakras secundarios en las gónadas.



Swadhisthana se encarga de exigir nuestra reproducción y de movernos a transformar el entorno para que este resulte un lugar cómodo para nosotros, aportándonos seguridad y cubriendo nuestras necesidades (Chakra Raíz).

Nos mueve a buscar el bienestar físico, a buscar soluciones y formas de mejorar las circunstancias. Estas funciones las cumple a través de los deseos, que nos empujan a dirigir nuestras energías en direcciones determinadas. Aquí reside el impulso práctico de crear, las manifestaciones creativas artísticas pertenecen a otro Chakra. Entre otras formas de creatividad podemos encontrar alojadas en el segundo Chakra la sexualidad, la imaginación e inventiva, etc. Se apoya en el Muladhara, primer Chakra, para poder concretizar y realizar las creaciones, para adquirir la fuerza necesaria. Es necesario que el primer Chakra disponga de energías sobrantes, después de cubrir las necesidades básicas del organismo, para que Swadhisthana pueda cumplir correctamente con su cometido. En próximos apartados veremos que el proceso de creación no es posible sin la intervención de los tres últimos Chakras.

El deseo de realizar cosas, el entusiasmo que ponemos en nuestros proyectos prácticos son también cuestiones que dependen casi siempre del segundo Chakra.

- ❑ Si este Chakra es demasiado activo, el entusiasmo y la vitalidad se desbocan. Entendemos la vida como una oportunidad de autosatisfacernos. Podemos caer desbordados por nuestros anhelos. Nos sentiremos ansiosos y no contaremos con el tiempo ni los medios necesarios para saciar nuestros deseos. La necesidad de realización puede superar a la capacidad del primer Chakra, acelerándolo y sometiéndolo a un desgaste excesivo. Esto puede suponer un agotamiento de la vitalidad. Los deseos ocuparán demasiado espacio en nuestra mente, careceremos de calma y reaccionaremos por impulso ante los estímulos. Este Chakra brinda apoyo al tercero, Manipura. Si no es capaz de sostenerlo puede decaer nuestra autoestima y satisfacción pudiendo provocarse ansiedad e ira. El exceso de actividad del segundo Chakra suele derivarse hacia la sexualidad, provocando conductas compulsivas en este campo y una sexualidad exagerada.
- ❑ Si este Chakra disminuye su función, la persona se vuelve rutinaria y falta de entusiasmo. La vida es una fuente constante de molestias que nos gustaría poder evitar, pero frente a las que no encontramos ánimos para enfrentarnos. Carece de empuje y su camino de realización se paraliza. Disminuye la iniciativa y las actividades cotidianas se van enfriando y mecanizando. Desaparece la calidez de la persona, su vitalidad, su autosuficiencia. El Chakra raíz se ralentiza, pues no existe una demanda de energía, sin embargo no existe un gran consumo de Prana vital, por lo que las funciones de supervivencia de la persona no se ven afectadas. Lo mismo sucederá con el tercer Chakra, pues la disminución del entusiasmo se traducirá en una disminución de la necesidad de autorrealización.

A nivel físico, Swadhisthana se ocuparía del aparato reproductor. En algún libro se responsabiliza al segundo Chakra de los ovarios y testículos, quedando el resto del aparato genital bajo la tutela de Muladhara. También responsabilizan al segundo Chakra de la formación de los líquidos orgánicos, por ser el Agua la energía Pránica asociada a este Chakra.

CHAKRA 2º FRONTAL (centro púbico): Capacidad de dar y recibir amor y placer en una relación de pareja. Está relacionado con la calidad del amor hacia la pareja que puede tener la persona.

Segundo frontal normal:

Facilita el dar y recibir placer sexual y físico. Lo más probable es que la persona disfrute con el coito y tenga orgasmos. El orgasmo revitaliza y limpia el cuerpo en un baño energético. Despeja el sistema corporal de la energía atascada, los productos de desecho y la tensión profunda. El orgasmo sexual es importante para el bienestar físico de la persona. No obstante, el orgasmo total del cuerpo requiere que todos los centros estén abiertos. Para quienes ya han accedido a la experiencia de unión de los aspectos físico y espiritual entre dos seres logrando la comunión y han pasado a otras fases a lo largo del sendero espiritual, algunas disciplinas espirituales como el Kundalini yoga y la tradición tántrica, aseguran que esta descarga ya no es necesaria para el bienestar de la persona (pero la mayoría de los humanos no entran en esa categoría y han de lograr primero la comunión con su pareja).

Segundo frontal bloqueado:

El resultado del bloqueo del centro púbico puede ser una incapacidad para lograr el orgasmo en la mujer que es incapaz de abrirse a la alimentación sexual de su pareja y recibirla. Probablemente no podrá conectar con su vagina y quizá no disfrute con la penetración. Tal vez se sentirá más inclinada a gozar con la estimulación clitoridiana que con la penetración y puede que incluso desee ser siempre la parte activa o agresiva del coito.

Cuando es el varón quien sufre el bloqueo, probablemente ello irá acompañado de orgasmo prematuro o la incapacidad para lograr la erección. El instinto de protección es la sumarización última de la sexualidad y una necesidad tanto corporal como emocional. Es la esencia de las cualidades maternas, una experiencia dichosa de calor y seguridad que estará ausente si este Chakra se halla bloqueado frontalmente.

CHAKRA 2º POSTERIOR (centro sacro): Cantidad de energía sexual. Está relacionado con la cantidad de energía sexual de una persona.

Segundo posterior normal:

Con este centro abierto la persona siente su potencia sexual. Todo deseo pone en marcha una energía. Negarlo sólo serviría para bloquear la salida de esa energía, que tratará de expresarse de nuevo en otro lugar. El elemento asociado a este Chakra es el agua, que nos enseña a ser fluidos y dúctiles en nuestros deseos. La fuerza del deseo es la raíz de nuestra pasión y llega a serlo también de nuestro poder y entendimiento si la energía fluye por este Chakra abierto expresándose de una manera armoniosa.

Segundo posterior bloqueado:

Si bloquea este Chakra en particular, su fuerza y potencia sexuales serán débiles y decepcionantes. Probablemente no tendrá mucho impulso sexual y tratará de evitar el sexo negando su importancia y su placer, lo que dará lugar a la desnutrición del área citada. Dado que el orgasmo se encarga de inundar el cuerpo de energía vital, el organismo no será alimentado y no recibirá la nutrición psicológica de la comunión y el contacto físico con otro cuerpo. Hay un temor, en algún nivel profundo, de dar rienda suelta a toda su potencia sexual.

Relación entre las dos facetas del segundo Chakra:

El Chakra sacro actúa como pareja del Chakra púbico y en los puntos en que se unen estos centros delantero posterior, la fuerza vital muestra su segundo impulso físico y su finalidad más poderosa: la del deseo de la unión carnal. Esta poderosa fuerza rompe las barreras autoimpuestas entre dos personas y las acerca. Por tanto, la sexualidad de cada persona está conectada con su fuerza vital (esto se aplica naturalmente a todos los centros: cualquiera de ellos que esté bloqueando, bloquea también la fuerza en el área relacionada). Cuando alguien tiene bloqueado este Chakra es frecuente que el flujo energético se interrumpa, se atasque o se reencause hacia la espalda, al exterior del Chakra sacro, de manera que en el orgasmo disparará la energía por la parte posterior del Chakra en vez de por el pene. Esta experiencia es dolorosa en ocasiones y ello produce aversión al orgasmo y evitación del coito, lo que a su vez provoca dificultades en otros niveles con su cónyuge, como sucede con la mujer anorgásmica. Naturalmente, a causa e la ley de vibración en la que los iguales se atraen, estas personas suelen juntarse y compartir sus problemas. Con demasiada frecuencia una falsa solución ha consistido en culpar a la otra persona y buscar otra pareja. Lo único que se consigue con ello es perpetuar la situación hasta que la persona reconozca que posee un problema y pueda empezar el trabajo de desenterrar las imágenes o creencias originarias.

No es inusual que uno de los centros esté abierto y el otro no; muchas veces esa es la forma en que los pares (frontal y posterior) de chakras funcionan en la mayoría de las personas, lo cual produce un desbalance, ya que la persona no es capaz de hacer que los dos aspectos del Chakra funcionen al mismo tiempo.

<p>Segundo frontal normal y Segundo posterior bloqueado:</p> <p>Por ejemplo, para algunas personas es muy difícil combinar una enorme potencia sexual con una actitud abierta a dar y recibir en el coito. Es frecuente que la potencia sexual se convierta en fantasía, en vez de permitir el momento del despliegue por el cual se sumerge el yo en las profundidades y los misterios personales de la pareja.</p> <p>En caso de que el centro posterior esté fuertemente bloqueado, esto es que sea fuerte en el sentido contrario a las manecillas del reloj, es posible que el impulso vaya acompañado de imágenes negativas, quizá violentas fantasías</p>	<p>Segundo frontal bloqueado y Segundo posterior normal:</p> <p>Cuando el centro posterior es fuerte en el sentido de las agujas del reloj y el delantero es débil o está bloqueado, la persona tendrá un fuerte impulso sexual y probablemente, una gran necesidad de relaciones sexuales. El problema es que esa gran cantidad de energía sexual no va acompañada de la capacidad de dar y recibir sexualmente y por tanto, será muy difícil satisfacer ese impulso.</p> <p>Es probable que la persona tenga muchos compañeros sexuales, perdiendo entonces la posibilidad de la profunda comunicación entre dos almas en el acto sexual.</p>
---	--

sexuales. Esto, por supuesto, dificulta aún más la satisfacción del impulso y el poseedor de tal configuración puede evitar por completo el tema del sexo debido a la vergüenza o el miedo que le producen estos sentimientos interiores.

Puede que rompa sus compromisos o que no sea capaz de establecerlos en relación con el sexo. Cuando nuestra pasión nos ciega para toda otra perspectiva sobre lo que estamos haciendo, el empeño nos desequilibra. Nuestra atención ya no está con nosotros sino centrada en un objeto externo.

Funciones de las gónadas o glándulas sexuales:

Testículos (gónadas masculinas). Son a la vez gónadas y glándulas de secreción interna. La función de gónadas se expresa mediante la formación y maduración de los espermatozoides y la endocrina mediante la producción de hormonas. Su forma es ovoidal y ligeramente aplanada en sentido transversal. Cada testículo adulto mide 4,2 cm de longitud, 2,5 de anchura y 3,8 cm de grosor; su peso es de aproximadamente 21 gramos.

Hormonas del testículo:

- ❑ Andrógenos (testosterona) y estrógenos (estradiol y estrona): La testosterona incrementa la libido, es responsable del desarrollo de los órganos genitales masculinos y de los caracteres sexuales secundarios y, es indispensable para los fines de la espermatogénesis.

Hormonas del ovario:

- ❑ Andrógenos (testosterona) estrógenos (estradiol y estrona) y gestágenos (progesterona): Los estrógenos ejercen su actividad sobre la mucosa útero-vaginal, determinando las variaciones morfológicas del ciclo menstrual, e influyen en el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios. La principal función de la progesterona es la de prepara la mucosa del útero para la nidación y nutrición del huevo fecundado. La testosterona incrementa la libido.

Segundo Chakra – Características y asociaciones:

- ❑ Mantra central: **Vam.**
- ❑ Mantras de los pétalos: **Bam, Bham, Mam, Yam, Ram, Lam.**
- ❑ Localización: Región púbica, entre la quinta vértebra lumbar y el hueso sacro.
- ❑ Glándula: Ovarios, testículos, próstata.
- ❑ Hormona: Testosterona, progesterona, estrógeno.
- ❑ Sentido: Gusto.
- ❑ Aroma: Sándalo, Alcanfor, Ámbar gris, Romero, Rosa.
- ❑ Piedras: Cornalina, coral, Piedra Lunar.
- ❑ Elemento: Agua.
- ❑ Planeta: Júpiter.
- ❑ Metal: Estaño.
- ❑ Yantra: Loto blanco de seis pétalos con media luna colorada dentro de círculo.
- ❑ Color: Naranja.
- ❑ Nota musical: Re (D)
- ❑ Función: ejerce influencia sobre todo aquello que es líquido: regula la digestión, el sistema urinario; influye, junto al primer Chakra, en la esfera sexual; controla gónadas, ovarios, próstata, testículos.
- ❑ Fuerzas Positivas: Limpieza y movimiento de corrientes.



Chakra 3º

Manipura – Gema brillante – Ubicación: plexo solar.



Su energía pránica es Fuego. Rige el plano de las emociones. En torno al plexo solar anatómico existen multitud de Chakras de segundo orden, entre los que se encuentran los asociados al bazo, el hígado y el estómago. Este Chakra es, tras los pulmones, la segunda entrada más importante de Prana en el organismo.

Desde este Chakra actúa la necesidad de relacionarnos con los grupos y también nuestra perspectiva de nosotros mismos frente a otras personas. Se encarga de regular las relaciones sociales. En este Chakra hacen aparición los roles que representamos ante la sociedad.

Es también el centro desde el que nos evaluamos de forma inconsciente, pues está relacionado con la autorrealización. Nuestra propia estima dependerá del armonioso funcionamiento de este Chakra. Es el centro del ego. En este centro vive el “yo” frente al “ellos”.

Manipura ejercerá una gran influencia en áreas tan variadas como nuestras relaciones laborales, los vínculos familiares inmediatos o más amplios, los grupos de amistades e incluso nuestra relación con el estado u otras organizaciones en las que participemos. De todos modos hemos de recordar que en la mayoría de los casos, otros Chakras estarán ejerciendo su influencia en estos mismos aspectos con igual intensidad que Manipura: nuestra situación laboral tiene mucha relación con el primer Chakra, las relaciones de pareja y amistades estarán muy superiores.

- ❑ Cuando la función del Chakra del plexo solar es excesiva concedemos demasiada importancia a nuestras relaciones con otras personas y a nuestra posición en los grupos. Nos tomamos demasiado en serio nuestras obligaciones y compromisos con los demás, así como la imagen y el concepto que estas tienen de nosotros. Llevados por esto, podemos caer en renunciar a nuestros deseos y necesidades a favor de la aprobación de otras personas. Esto puede afectar al Chakra inferior, Swadhisthana, al impedir la realización de sus impulsos y de forma indirecta al Chakra primero, obstaculizándole cubrir las necesidades de la persona.

En otras ocasiones el ansia por conseguir una situación determinada en un grupo social nos lleva a agredir a algunas personas para alzarnos “sobre ellas” olvidando el respeto por el prójimo, mientras nos rebajamos y sometemos ante otras personas para ser aceptados en su círculo, olvidando el respeto por nosotros mismos.

- ❑ Si la función del tercer Chakra está en defecto percibimos a las personas que nos rodean como medios para nuestra propia satisfacción. Las necesidades y deseos del primer y segundo Chakra pasan a ocupar un lugar predominante frente a las relaciones personales, que pasan a mantenerse solo en función del placer o ventajas que nos ofrezcan.

Dejamos de considerar lo que podemos aportar desde nuestra posición dentro de los grupos sociales; olvidamos la dependencia que otras personas tienen del papel que ocupemos en la sociedad. Entonces nos comportamos en base a nuestras necesidades o apetencias, sin considerar si herimos, perjudicamos o molestamos a otras personas o a los grupos con los que interactuamos.

La persona se considera autosuficiente, olvida que la sociedad le ayuda a cubrir sus necesidades y le aporta un entorno adecuado en el que desarrollarse. Recurre a relacionarse con otras personas solo con la finalidad de satisfacer los propios deseos y necesidades, o huye de la sociedad considerándola una molestia. Asimismo, la posición social pasando a convertirse únicamente en una herramienta por la que mediatizamos a los demás para obtener nuestro bienestar.

En cualquiera de estos casos, Manipura deja de ser un apoyo adecuado para el siguiente Chakra, Anahata.

El mal funcionamiento del Chakra Raíz también se reflejará en el plexo solar. Si vivimos desde la inseguridad, tenderemos a evitar ciertas relaciones personales, pues antes o después las

sentiremos como algo amenazador, desestabilizador. Ante otras personas podríamos resultar agresivos, tiránicos o suspicaces, nos comportaremos como presas amenazadas, con lo que es posible que muchos eviten relacionarse con nosotros.

Los desequilibrios del segundo Chakra pueden también afectar al tercero de formas similares, haciendo prevalecer nuestra propia satisfacción frente a la convivencia con el resto de personas de nuestro medio.

En algunas ocasiones puede resultar difícil evaluar hasta qué punto están implicados otros Chakras en los desequilibrios del tercero. Hemos de tener en cuenta que la consciencia de un gran número de personas está centrada en este Chakra, así que entienden y hablan del mundo desde el punto de vista del Plexo Solar, dando la impresión que todos sus problemas proceden del funcionamiento de este centro.

Físicamente, Manipura se encargaría de nutrir y regular al estómago, el páncreas, el hígado, la vesícula biliar, el bazo, los intestinos (excepto el recto, responsabilidad de Muladhara). Algún texto incluye el sistema nervioso en esta relación.

CHAKRA 3º FRONTAL (plexo solar - páncreas): Autoestima, acción, vitalidad, placer y extroversión, sabiduría espiritual y conciencia de la universalidad de la vida y del propio sitio dentro de ella. El centro del plexo solar es muy importante en lo que se refiere a la capacidad de conexión humana. Cuando nace un niño se mantiene un cordón umbilical etéreo conectado entre él y su madre. Estos cordones representan una conexión humana. Cuando una persona crea una relación con otro ser humano, crecen cordones entre sus respectivos chakras del plexo solar. Cuanto más fuertes son las conexiones entre ambas personas, mayor fuerza y número tendrán esos cordones. En los casos en que se está terminando la relación, los cordones se van desconectando lentamente.

<p>Tercero frontal normal:</p> <p>Aunque el Chakra del plexo solar es mental, su funcionamiento saludable está directamente relacionado con la vida emocional del individuo. Esto es así porque la mente o los procesos mentales sirven como reguladores de la vida emocional. La comprensión mental de las emociones sitúa a éstas en un marco de orden y define aceptablemente la realidad. Si este centro está abierto y funciona de forma armoniosa, el individuo tendrá una vida emocional profundamente satisfactoria y libre de agobios. Se acepta a sí mismo y a los demás. Tiene firme autoestima. Una persona que tenga este Chakra delantero abierto puede mirar al cielo estrellado y sentir que pertenece a él. Está firmemente enraizado en su lugar dentro del universo. Es el centro de su propio y exclusivo aspecto de expresión del universo manifiesto, y de ello obtiene sabiduría espiritual.</p> <p>Sin embargo, cuando este Chakra está abierto pero tiene rasgada la membrana protectora que lo cubre, sufrirá emociones extremas incontrolables. Podría sentir la influencia de fuentes exteriores del astral que lo confundirían. Se perderá tal vez en el universo y las estrellas. Llegará un momento en el que el abuso de dicho Chakra le provocará dolor físico en esa área, lo cual puede desembocar en una enfermedad, por ejemplo, agotamiento adrenal.</p>	<p>Tercero frontal bloqueado:</p> <p>Si este centro se encuentra cerrado, la persona bloqueará sus sentimientos, quizá hasta no sentir nada. No tendrá conciencia de un significado más profundo de las emociones que preste otra dimensión a la existencia. Puede no estar conectado con su propia exclusividad dentro del universo y de su mayor propósito. No sentirá amor y aceptación por sí mismo. La acción, el poder y la vitalidad están ausentes o seriamente menguados cuando este Chakra está cerrado. El poder del tercer Chakra es poder de vida, de vitalidad y de conexión, no el poder frío de control y dominación. El estado de las estructuras corporales físicas del aspecto frontal de este Chakra refleja la postura de la persona frente al poder. El estómago acalambrado y duro, el vientre hinchado o hundido, el diafragma colapsado son indicios de problemas frente a la necesidad de ostentar el poder, ejercer control e influencia sobre los demás, protegerse del poder externo o temor a asumir el propio poder, repliegue en uno mismo y miedo a destacar.</p> <p>El exceso de peso en general es un indicio del mal funcionamiento de este centro, puesto que regula el metabolismo corporal y es evidente que si hay sobrepeso existe un desequilibrio entre la asimilación y la depuración en el proceso de convertir los alimentos en energía y desechar los excedentes.</p>
---	---

CHAKRA 3º POSTERIOR (centro diafragmático): Voluntad para manifestar nuestras intenciones mediante acciones concretas, conservar la propia salud y capacidad de sanación. Está asociado con la fuerza de voluntad y la actitud que se tenga respecto a la propia salud física. También se conoce con el nombre de centro de curación y está relacionado con la curación espiritual. Se dice que este centro es muy grande y se halla muy desarrollado en algunos sanadores.

<p>Tercero Posterior normal:</p> <p>El poder de la voluntad cuando este centro está abierto es el poder de la conexión, de la unión, de la fusión. El poder de unir las polaridades para manifestar una unidad integrada. Este poder es la única fuerza capaz de llevarnos a manifestar nuestras más puras intenciones en acciones concretas, ya que la voluntad de la mente se alinea con la voluntad del espíritu en un mismo centro y con ello se alcanza el equilibrio.</p> <p>La energía por sí sola no constituye el poder, hay que darle una dirección. Poder viene de potere que significa "ser capaz". El sentimiento íntimo de poder, de estar conectados con la fuente de poder, es indispensable para estar seguro de uno mismo y aventurarse con confianza a lo desconocido.</p> <p>Si la persona siente un fuerte amor hacia su cuerpo y tiene intención de mantenerlo saludable, este centro está abierto. Normalmente este centro está abierto si el centro el plexo solar lo está, pues la aceptación de sí mismo se manifestará a nivel físico como salud corporal. La salud total (mental, emocional y espiritual) requiere que todos los centros estén abiertos y equilibrados.</p>	<p>Tercero Posterior bloqueado:</p> <p>Si este centro se encuentra cerrado, hay sentimientos de rechazo personal y desinterés por la propia salud. Cuando tenemos miedo o nos sentimos impotentes, emprendemos la retirada, reducimos nuestra movilidad, empleamos una parte de nosotros mismos en controlar el resto. Bloqueamos nuestra propia fuerza, nuestras propias expresiones.</p> <p>El que se encierra en sí mismo se muestra al exterior frío y controlado. Este control necesita energía para mantenerse y no la produce, de modo que nos sentimos fatigados al cabo de algún tiempo, agotados, vacíos. Disminuye nuestro deseo de actividad y nos vemos en la necesidad de suministrarnos energía artificial en forma de golosinas o estimulantes que van directamente al tercer Chakra y lo incitan momentáneamente, aunque a la larga lo dejen agotado. Algunos, en cuanto conciben el poder como algo ajeno, buscan siempre estímulos externos, aprobación de los demás, excitación y actividad fuera de sí mismos. Entonces pierden la capacidad de detenerse, de pararse a buscar el poder dentro de sí.</p>
--	---

Relación entre las dos facetas del Chakra 3:

Frontal abierto y posterior cerrado: el poder como control o "poder sobre", implica separación. El abuso de la voluntad personal amenaza con atraparnos en ese nivel, especialmente cuando la voluntad no está en armonía con la Voluntad Cósmica superior, de la que ella es una parte.

Funciones del Páncreas:

Es una glándula grande en forma de martillo situado detrás del estómago. Su longitud es de unos 15 cm, la altura es de 4 cm y el grosor de 1,5-2 cm. Su peso es de 80 gramos. El páncreas tiene una doble función exocrina (que vierte su elaboración al duodeno) y endocrina.

Hormonas del páncreas:

- Insulina: hormona que determina una disminución de la glucosa hemática acelerando su metabolismo; por otro lado, obstaculiza la glucogenólisis. Una carencia de insulina determina la diabetes mellitus.
- Glucagón: hormona que determina un aumento en la glucemia, acelerando la escisión del glucógeno.

Tercer Chakra – Características y asociaciones:

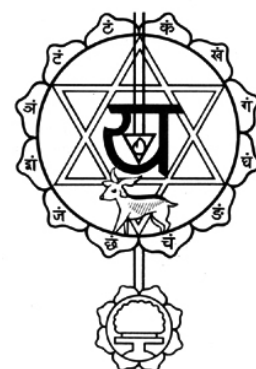
- ❑ Mantra central: **Ram**.
- ❑ Mantras de los pétalos: **Dam, Dham, Nam, Tam, Tham, Dam, Dham, Nam, Pam, Pham**.
- ❑ Localización: Entre el plexo solar y la zona umbilical.
- ❑ Glándula: Páncreas.
- ❑ Hormona, Secreción: Insulina.
- ❑ Sentido: Vista.
- ❑ Aroma: Lavanda, Canela.
- ❑ Piedras: Topacio, ámbar, cuarzo citrino.
- ❑ Elemento: Fuego.
- ❑ Planeta: Marte
- ❑ Metal: Hierro.
- ❑ Yantra: Loto rojo de diez pétalos con un triángulo rojo invertido dentro de círculo.
- ❑ Color: Amarillo.
- ❑ Nota musical: Mi (E)
- ❑ Función: beneficia el sistema digestivo. Actúa especialmente sobre el páncreas.
- ❑ Fuerzas Positivas: Cambios, formadoras, depurativas.



Chakra 4º

Anahata – Sin roce – Intacto. Ubicación: Corazón.

La energía pránica de Anahata es el Aire. Anahata es la base para el desarrollo de los Chakras superiores. Es el Chakra de la Aceptación; de la Aceptación de la realidad y del entorno tal y como son. En él nace el Amor en sus diferentes manifestaciones.



Este Chakra nos permite disfrutar, celebrar y agradecer. Estas manifestaciones cotidianas son consecuencia de otras virtudes más elevadas que nacen en Anahata. Para comprender esto es necesario comparar el cuarto Chakra con los Chakras inferiores: el Chakra Raíz nos hace rechazar lo que nos puede dañar mediante el miedo, y nos hace buscar lo que necesitamos mediante la necesidad. El segundo Chakra despierta en nosotros el deseo de evolucionar, apartando lo que nos satisface de lo que nos molesta. El tercer Chakra nos empuja a discriminar los comportamientos armónicos para la convivencia de aquellos que amenazan al grupo de pertenencia.

El cuarto Chakra, Anahata, no nos empuja a seleccionar uno u otro aspecto de la realidad, sino que nos enseña a aceptar la realidad tal y como llega y nos invita a experimentar la riqueza de la variedad. Es necesario diferenciar la Aceptación a la que hago referencia de la resignación. La Aceptación sería la cualidad que nos permite enfrentarnos a nuestro entorno sin necesidad de enmascararlo o edulcorarlo, que nos ayuda a encararnos con la vida de frente a frente, sin bajar la mirada ni postergar lo inevitable. Anahata nos enseña que no hay nada bueno ni malo en el mundo. Estos conceptos son fruto de la necesidad del Ser Humano de discriminar lo que le daña de lo que le beneficia. El cuarto Chakra nos enseña a no juzgar, es decir, a perdonar.

Normalmente se dice que Anahata es el Chakra del Amor Incondicional y esto es cierto, pero puede sonar a frase sin sentido si no nos paramos a reflexionar acerca de lo que significa esto. Amor Incondicional significa aceptar los propios miedos como parte de uno mismo, sin culpar de ellos al objeto temido; significa reconocer el valor de lo que tienes, a pesar de que tus deseos te hablen de

cosas mejores; significa separarse de aquel que te molesta y buscar a quien admiras, pero aceptando que el uno y el otro son hermanos tuyos y no están ni por encima ni por debajo de ti. La aceptación se convierte de esta manera en la base del Amor. No es posible amar sin aceptar.

Esto no quiere decir que hayamos que estar de acuerdo con todo, ni que haya de resignarme a las adversidades sin intentar cambiarlas. Reacciones de este tipo indican un funcionamiento deficiente de los Chakras inferiores. Algunas personas parecen irradiar paz y amor, resultando amables y respetuosas, pueden dar la impresión de haber alcanzado un estado elevado de Amor, pero cuando las conocemos mejor y analizamos sus vidas vemos que su salud es inestable, se muestran inseguras, encerradas en sí mismas, celosas de su intimidad y sus roles sociales son discretos. Lo que sucede en estos casos es que los Chakras superiores destacan sobre los Chakras inferiores porque estos inferiores no tienen suficiente fuerza y malamente cumplen con sus funciones, de manera que no pueden brindar apoyo y sustento al cuarto Chakra para que este despliegue sus virtudes. Estas personas pueden ser muy agradables, pues se amoldan a las necesidades de quienes se encuentran a su alrededor, pero distan mucho de irradiar Amor, pues el Chakra Corazón carece de un apoyo firme sobre el que asentarse. Les falta fuerza, dinamismo y calidez. El cuarto Chakra también nos lleva a aceptar nuestra propia realidad interior. Esto es fundamental en cuanto a que nos permite asumir la responsabilidad de nuestros actos y sus consecuencias. También es esta virtud la que nos permite actuar de forma justa y honorable.

El Anahata es la culminación de la evolución terrena de la persona. Cuando alguien vive desde esta conciencia quiere decir que ha equilibrado sus Chakras inferiores y las virtudes del corazón hacen su aparición. Si queremos construir nuestra persona sobre un cimiento firme, hemos de empezar por la base. Primero hemos de aprender a vivir en este mundo, entonces comenzaremos a amarlo. En esto consiste el Amor a uno mismo, en volver las propiedades del Corazón hacia el interior y aceptarnos tal y como somos antes de pretender evolucionar a otro estado. Actuar de otro modo es construir un edificio sin considerar la firmeza del terreno y sin hacer unos buenos cimientos: lo más probable es que no tarde en derrumbarse. Es difícil irradiar Amor cuando los miedos nos paralizan, los deseos nos distraen y somos esclavos de nuestros compromisos con los demás. El Chakra Corazón es también la sede del Alma Humana. Desde este Chakra los seres humanos nos hayamos conectados con el resto de nuestra especie. La compasión y la entrega son virtudes que nacen de la vivencia de esta conexión.

Llegar a equilibrar los Chakras inferiores para que Anahata se muestre en todo su esplendor puede ser el trabajo de toda una vida. Si lo conseguimos, estaremos en disposición de atravesar la línea hacia los planos de los Chakras espirituales.

Con el siguiente Chakra entramos en el ámbito de los Chakras superiores. Los Chakras superiores son el camino por el que el espíritu puede descender para manifestarse en el plano físico. Los Chakras inferiores proporcionan al espíritu un vehículo sobre el que manifestarse en el plano físico, del mantenimiento del cuerpo físico y su relación con el medio.

Ambos planos, superior e inferior, se unen en el cuarto Chakra, Anahata. Los Chakras superiores sostendrán las funciones propias del ser humano que normalmente todos tenemos desarrolladas en mayor o menor grado: el habla, el libre albedrío, el raciocinio, la imaginación, la introspección, etc. Estas cualidades humanas son herramientas fundamentales para nuestro crecimiento y evolución. Además, en la medida en que los Chakras inferiores van aquietando sus pasiones, los Chakras superiores comienzan a desplegar nuevas posibilidades que nos conducen a conectarnos de un modo diferente con el Universo.

Cultivando los Chakras inferiores damos soporte al Chakra del Corazón, en la medida en que este madura, abre las puertas para que se manifiesten las cualidades superiores del Ser Humano, pero recordemos que los Chakras componen un camino de subida y uno de bajada. También en la medida en que maduremos los Chakras superiores, estos se manifestarán, apoyándose en el Corazón, en los Chakras inferiores, aportando dirección, coordinación y equilibrio a la evolución de los mismos. Es un sistema retroalimentado en el que la maduración y evolución va produciéndose de forma paralela en uno y otro sentido, y el nexo de unión central de la cadena es el Chakra del Corazón.

Si ayudamos a que el Chakra Corazón madure, estaremos ayudando a todo el proceso de

evolución de la persona. La vivencia conciente de las experiencias cotidianas, la reflexión, el estudio, la filosofía, todo lo que nos ayude a comprender mejor la realidad nos ayuda en nuestro proceso de maduración.

Un crecimiento equilibrado de los Chakras inferiores y superiores nos garantiza una evolución sustentable. Si el crecimiento se produce de forma desequilibrada, antes o después, llegará a un punto desde el que no será posible continuar.

Los sistemas físicos que se asocian al cuarto Chakra incluyen el corazón, sistema circulatorio, aparato respiratorio y sistema inmunológico. Otros textos reservan el aparato respiratorio para el quinto Chakra.

En las palmas de las manos hay dos Chakras secundarios dependientes del Anahata.

CHAKRA 4º FRONTAL (centro del corazón): Sentimientos cordiales de amor por otros seres humanos, apertura a la vida.

A través de este centro conectamos los cordones con los centros del corazón de aquellos con quienes tenemos una relación amorosa, lo que incluye a los niños y a los padres igual que a los amantes y a los cónyuges. Los sentimientos amorosos que fluyen a través de este Chakra suelen hacer que las lágrimas acudan a nuestros ojos.

Cuarto Frontal normal:	Cuarto Frontal bloqueado:
<p>Cuando este Chakra está abierto, la persona puede ver en cada individuo a su prójimo y amarlo incondicionalmente, por el simple hecho de existir. Puede ver la exclusividad de la belleza y la luz interna de cada individuo.</p> <p>El amor del cuarto Chakra no está vinculado a un objeto, es un amor que irradiamos hacia todo lo que nos sale al paso, porque lo sentimos dentro como un estado del ser.</p> <p>El amor del corazón es por esencia duradero, eterno y constante. Se expresa como aceptación gozosa de uno mismo y de los demás, del lugar que nos ha correspondido dentro de la totalidad de las cosas.</p> <p>Se experimenta como una profunda paz que dimana de la ausencia de conflictos y de estar en armonía con todo lo que nos rodea, todo lo cual apreciamos profundamente al punto de sentirnos agradecidos por su existencia.</p> <p>Vivir en amor es vivir en equilibrio, en un estado permanente de gracia, delicadeza, flexibilidad, tolerancia y amabilidad. Es vivir y dejar vivir apreciando el sagrado don de la vida en todas y cada una de sus manifestaciones.</p>	<p>La persona tiene dificultades para amar, en el sentido de dar amor sin esperar nada a cambio. Con este centro cerrado se experimenta un desequilibrio y una ausencia de propósito y significado de nuestra propia existencia y del mundo en general.</p> <p>No hay una capacidad de establecer relaciones duraderas, pues todas las pautas duraderas son resultado de un equilibrio entre las partes. Para poder amar hay que consentir cierto grado de pérdida de autonomía a fin de experimentar una unidad superior, y con este centro cerrado no hay la capacidad de ceder en favor del otro.</p> <p>La ecuanimidad sólo se alcanza en la plenitud del corazón, como centro del ser, y sin ecuanimidad no es posible percibir los patrones de orden del cosmos, de la naturaleza ni de nuestras propias pautas y ritmos de crecimiento y evolución. Debido a ello se experimenta desolación, soledad, sentimientos de desconexión, falta de unión, de trascendencia y de sacralidad de las personas, la naturaleza, los animales y la vida misma.</p>

CHAKRA 4º POSTERIOR (entre los omóplatos): Voluntad de impactar el mundo exterior y voluntad de amar. Es el centro desde el cual actuamos en el mundo físico y perseguimos lo que deseamos. Podría denominarse el centro de la pasión.

Cuarto posterior normal:	Cuarto posterior bloqueado:
<p>Si este centro gira en sentido de las manecillas del reloj, nuestra actitud acerca de la</p>	<p>Si este centro se mueve en sentido contrario a las manecillas del reloj, es aplicable lo opuesto.</p>

<p>consecución de las cosas en la vida será positiva, y consideraremos a las demás personas como soportes para nuestros logros. Entonces tendremos las experiencias que apoyen nuestra voluntad y sentiremos que la Voluntad Divina y la nuestra están de acuerdo. También percibiremos la voluntad de nuestros semejantes alineada con la nuestra. Por ejemplo, si la persona desea escribir un libro, tendrá la visión de sus amigos ayudándole y de la aceptación de la obra por los editores y el público al que va dirigido.</p> <p>El mundo se percibe como unidad interrelacionada, coherente y significativa, por lo que la apertura de este centro genera sentimientos de compasión, conexión y comprensión hacia quienes nos rodean; lo cual conduce también al afán de ayudar, enseñar y sanar a otros. El entendimiento de que todos somos uno, nos lleva a darnos cuenta de que no podemos seguir progresando mientras otros sufren, como en el caso de los Bodhisattvas, personas que habiendo avanzado espiritualmente hasta la iluminación, posponen su liberación del cuerpo físico para dedicarse a enseñar.</p>	<p>Tendremos la idea equivocada de que la voluntad de Dios y la de otras personas se oponen a la nuestra. Nos parecerá que la gente forma bloques que se oponen al logro de aquello que deseamos y que tendremos que atravesarlos o saltarlos para obtener lo que deseamos en vez de considerar su posible ayuda. Creeremos que la voluntad de Dios es ajena a la nuestra. En este caso están implícitas fuertes creencias erradas acerca del funcionamiento del universo. En ocasiones la imagen de un universo hostil donde sólo sobrevivirán los agresores más fuertes, hará creer a la persona que su supervivencia está en juego.</p> <p>La persona funciona por control y trata de dar mayor seguridad a su mundo controlando a los demás, actuando de forma desconsiderada, injusta y cruel. La solución consiste en que la persona se dé cuenta de que está creando un ambiente hostil con su agresión y se exponga entonces al azar de dejarse ir y ver si es posible la supervivencia sin control. Si afronta este riesgo, con el tiempo llegará experimentar un universo benigno, abundante y seguro en el que la existencia de la persona está apoyada por el todo.</p>
--	---

Relación entre las dos facetas del Cuarto Chakra:

Frontal cerrado y posterior bloqueado:

Si el centro posterior es muy activo, esto es con una medida muy amplia en el sentido de las manecillas del reloj con un Chakra delantero bloqueado o girando en sentido contrario, la voluntad de la persona no es entonces particularmente negativa, pero la usa para suplir la función que desempeñaría el centro cardíaco. En vez de ser capaz de dejarse ir y confiar y amar dejando pasar más energía por el centro frontal del corazón, la persona busca la compensación en su voluntad. Esta persona funciona principalmente a través de su voluntad y no tanto por el amor, o mediante el poder de la fuerza más que el poder del amor. Esta deformación da lugar también a que uno quiera ser "propietario" de su pareja en lugar de su igual.

Funciones de los paraganglios supracardíacos:

Son un grupo de células cromafines que se encuentran en el punto de bifurcación de la carótida común, en el punto de aparición de la arteria coronaria izquierda.

Hormonas de los paraganglios:

- ☒ Noradrenalina: hormona igual a los neurotransmisores. La diferencia es que los neurotransmisores ejercen su acción biológica sólo en el lugar en que son liberadas, mientras que las de los paraganglios son vertidas directamente en la sangre.

Chakra del Timo.

Tradicionalmente se ubicaba a la glándula del timo como sede del Chakra del corazón. No obstante, cada vez son más los autores que se refieren a este centro como un Chakra distinto, que está activándose en estos momentos de la evolución humana:

Hasta hace poco nos concentrábamos en siete chakras principales, pero a medida que evolucionamos, un nuevo Chakra está despertando dentro de nosotros. Lo llamamos Chakra del timo. Se encuentra entre los chakras del corazón y de la Garganta. Así como los ángeles están abiertos a toda la vida, este nuevo Chakra nos sostendrá mientras aprendemos a abrirnos más y más los unos a los otros.

La función del Chakra del timo es generar paz y amor universal. También se vincula con la glándula del timo, parte importante de nuestro sistema inmunológico. El despertar de este nuevo Chakra fortalecerá nuestro sistema inmunológico y nos ayudará a tratar el cáncer, el sida, las enfermedades del corazón, los ataques y otros males. (Daniel, Alma, Timothy Wyllie y Andrew Ramer: Descubre a tus ángeles, Ed. Vergara, Buenos Aires, 1999, p. 142)

Funciones de la glándula Timo:

Es una glándula que tiene forma de pirámide cuadrangular de base inferior. Resulta constituido por dos lóbulos, derecho e izquierdo, y está situado detrás de la porción superior del esternón, prolongándose a veces hasta la región baja del cuello. En proporción, el timo está mucho más desarrollado al nacer que en la edad adulta. Normalmente crece hasta la pubertad, época en la cual inicia una lenta involución y la glándula va siendo sustituida por tejido adiposo. No obstante, en la edad adulta es posible encontrar restos funcionales del órgano involucionado.

Hormonas del timo:

- ❑ Hormona tímica: tiene una importancia extraordinaria en el funcionamiento del sistema inmunológico. Se sabe que es capaz de modificar a los linfocitos procedentes de la médula ósea en linfocitos madurados T que son los agentes de una variedad de respuesta inmunológica extraordinariamente eficaz, denominada respuesta celular, que el organismo pone en marcha para luchar contra algunas enfermedades infecciosas (por ejemplo, tuberculosis y cáncer).

Cuarto Chakra – Características y asociaciones:

- ❑ Mantra central: **Yam.**
- ❑ Mantras de los pétalos: **Kam, Kham, Gam, Gham, Nam, Cham, Chham, Jam, Jham, Ñam, Tam, Tham.**
- ❑ Localización: Región cardíaca.
- ❑ Glándula: Timo.
- ❑ Hormona, Secreción: Glóbulos-t
- ❑ Sentido: Tacto.
- ❑ Aroma: Jazmín, Rosa, Pino, Nardo.
- ❑ Piedras: Esmeralda, cuarzo rosado, jade verde.
- ❑ Elemento: Aire.
- ❑ Planeta: Venus.
- ❑ Metal: Cobre.
- ❑ Yantra: Loto gris de doce pétalos. Dos triángulos formando estrella de seis puntas dentro de un círculo.
- ❑ Color: Verde
- ❑ Nota musical: Re (D)
- ❑ Función: Controla corazón y sistema circulatorio. Estimula la actividad pulmonar y ejerce gran influencia sobre el nervio vago y la glándula del timo.
- ❑ Fuerzas Positivas: Apertura, unión.



Chakra 5º

Vishuda – Purificación –Ubicación: Garganta.



Su energía pránica es Éter. Governa el Plano de la comunicación o de la unión. Parece que en la nuca existe un Chakra secundario relacionado con este. Este es el Chakra desde el que expresamos nuestra voluntad, ideas, sentimientos y emociones. Por lo tanto es el Chakra del lenguaje, las artes y cualquier otro medio de expresión.

Sirve como medio de manifestación en este plano al sexto Chakra, Ajna. Vishuda es el Chakra de las creaciones superiores, de las creaciones humanas que no responden a necesidades básicas, sino a una meta más elevada. Por lo tanto nos empujará a buscar la armonía en las situaciones en las que nos movamos.

Vishuda también es el Chakra de la manifestación de la voluntad humana. Es el Chakra del libre albedrío. Como en el caso de Anahata, el quinto Chakra no puede realizar su función adecuadamente mientras no nos hemos librado de la esclavitud de las preocupaciones, los deseos y los compromisos. El Chakra de la garganta nos permite modificar e interactuar con el medio desde nuestra voluntad, mientras en segundo Chakra nos conducirá en nuestra interacción con el medio por medio de los instintos.

Una vez hemos equilibrado los instintos, sintiendo nuestros deseos saciados y comenzamos a vivir la realidad desde el corazón, podemos empezar a ejercer nuestro verdadero libre albedrío desde el Chakra de la garganta. Al ser el Chakra de la comunicación, es también el Chakra de la unión con los otros seres.

Para que Vishuda pueda realizar sus funciones depende de la aceptación generada en Anahata. Cuando no aceptamos algo nos separamos de ello. Desde la aceptación de las cosas, Vishuda es capaz de unirnos con ellas. La práctica y disfrute activos de las artes nos ayudan a aumentar nuestra capacidad para captar la armonía y para conectar con la esencia de las cosas.

El quinto Chakra es también el Chakra de la transformación. ¿Cómo podríamos afectar a algo de lo que estamos aislados? Sólo aceptando nuestra unión con las cosas y las circunstancias podemos promover en ellas la transformación. Mediante la expresión de nuestra voluntad, la libre elección y la unión con los otros seres, este es el centro que nos permite transformar la realidad.

Al expresar nuestra voluntad en el exterior, participamos de la realidad, nos unimos a ella, modificándola con nuestra aportación al tiempo que damos cuerpo a nuestra voluntad en el mundo exterior.

No es posible transformar algo mientras nos mantengamos apartados de ello. En el mundo interior también sirven estas reglas. Para aplicar nuestra voluntad en el mundo interior y cambiarlo hemos de aceptar e integrar aquello que deseamos cambiar. Hemos de aceptarnos a nosotros mismos para poder llegar a evolucionar desde el Amor, nuestra voluntad y la libre elección. Mientras tanto, será la experiencia, normalmente mediante vivencias dolorosas y el segundo Chakra, lo que nos empuje a cambiar.

La lección del quinto Chakra es la diferencia entre endurecerse para luchar contra la realidad o fortalecerse para aceptarla y formar parte de ella. Solo entrando en la realidad podemos mejorarla.

Físicamente, el quinto Chakra se ocuparía de la boca, dientes, mandíbulas, cuerdas bucales, tráquea, oídos, vértebras cervicales, brazos y tiroides. Otros libros incluyen aquí la totalidad del aparato respiratorio.

CHAKRA 5º FRONTAL (centro de la garganta): Toma y asimilación, comunicación. Se halla asociado a la comunicación y a la toma de responsabilidad en las necesidades propias. El recién nacido se acerca al pecho, pero deberá mamar antes de lograr nutrirse. Idéntico principio es aplicable a lo largo de la vida. A medida que la persona madura, la satisfacción de sus necesidades depende cada vez más de sí misma.

<p>Quinto frontal normal:</p> <p>El funcionamiento de este Chakra es apropiado cuando se alcanza la madurez y dejamos de culpar a los demás de nuestras propias carencias vitales y nos dedicamos a crear lo que necesitamos y deseamos.</p> <p>El proceso de crear, es inherente a la comunicación y ésta requiere que entremos en resonancia con aquellos a quienes deseamos transmitirles nuestras ideas, pensamientos y/o sentimientos para impactar la realidad, por lo que la apertura del quinto Chakra conlleva el logro de la empatía y la sintonía con los demás.</p> <p>La esencia de la comunicación es la creatividad, ya que con la alteración de las pautas existentes nos convertimos en creadores que damos origen a la realidad y al porvenir de nuestras vidas momento a momento</p> <p>Conforme se avanza en la apertura de este centro, el sujeto adquiere el entendimiento del mundo en el plano "vibracional", que es un plano situado más allá de las formas y los movimientos del plano material.</p> <p>También se adquiere la capacidad de la telepatía, definida como "el arte de comunicarse a través del tiempo y del espacio sin recurrir a ninguno de los cinco sentidos normales".</p>	<p>Quinto frontal bloqueado:</p> <p>Si se mide este centro como contrario a las agujas del reloj, la persona no toma lo que se le da. Esto suele ser así porque considera que el mundo es un lugar negativo, y generalmente hostil, dado lo cual será cauta y sus esperanzas sobre lo que habrá de recibir serán negativas. Seguramente espera hostilidad, violencia o humillación en vez de amor y alimento. Como la negatividad de sus esperanzas le hace crear un campo de fuerza negativo, atraerá hacia sí lo negativo. Es decir, si tiene expectativas de violencia, ésta se encontrará en su interior, y la atraerá según la ley de que los iguales se atraen, de acuerdo con la naturaleza del campo energético universal.</p> <p>La comunicación no fluye, no se logra, ya que no hay resonancia con los demás y por lo tanto, la creatividad se dificulta y no es posible cambiar la realidad.</p> <p>Otra cuestión asociada la obstrucción de este centro es la falta de tranquilidad y silencio interior, indispensables para poder ensanchar la capacidad de percepción y canalizar o recibir comunicaciones telepáticas.</p>
--	---

CHAKRA 5º POSTERIOR (base del cuello): Voluntad de aportar nuestra contribución a los demás. Sentido del yo dentro de la sociedad y de la profesión de cada cual. El aspecto de asimilación y creación que se produce en la parte posterior de este Chakra se denomina a veces centro profesional, pues está asociado con la sensación del yo de la persona con respecto a la sociedad, a su profesión y a sus iguales. Si una persona no se siente cómoda en esta área de su vida, puede que su disconformidad se revista de orgullo para compensar la falta de autoestima.

<p>Quinto posterior normal:</p> <p>El centro de la parte posterior del cuello se abre normalmente cuando uno tiene éxito y se adapta bien en su trabajo, además de sentirse satisfecho con éste al considerarlo como su tarea en la vida y un medio de expresión.</p> <p>Si la persona ha elegido una profesión u ocupación que le permite utilizar sus talentos y habilidades, le resulta excitante, le permite realizarse y entregar lo mejor de sí a los demás, este centro estará en plena floración. Tendrá éxito profesional y recibirá del universo el apoyo para nutrirse pues estará ejerciendo su voluntad a través de su capacidad creativa.</p> <p>Un proceso creativo no es necesariamente artístico, sino que cualquier cosa que manifieste</p>	<p>Quinto posterior bloqueado:</p> <p>Si este centro está bloqueado, la persona se mostrará reacia a dar lo mejor de sí. Fracasaré y ocultará en el orgullo su falta de éxito. Sabe en su interior que saldría beneficiado si diera lo mejor de sí mismo encontrando una actividad, un trabajo o un puesto en el que pudiera desarrollar sus verdaderos intereses o si fuese más allá del nivel al que ha llegado y adquiriera nuevos retos y compromisos.</p> <p>Sin embargo, nunca hace ninguna de esas cosas y mantiene la defensa del orgullo para evitar la desesperación real que subyace en su interior. Siente que, en realidad, no tiene éxito en la vida. Probablemente interpretará el papel de víctima, quejándose de que la vida no le ha dado oportunidades para permitirle desarrollar</p>
--	--

<p>materialmente nuestros pensamientos, sentimientos y propósitos, es una creación que pone de manifiesto nuestra voluntad. Establecer una ONG, dirigir una compañía, escribir una novela, dar clases, prestar servicios o poner en marcha un negocio son cosas que se logran al tener este centro abierto.</p> <p>La creatividad pone en marcha fuerzas interiores por eso es que los procesos creativos resultan terapéuticos al permitir drenar frustraciones íntimas y ensanchar nuestra capacidad de innovación. Por eso es que ejerciendo nuestra creatividad de forma constante y en niveles que impliquen un desafío cada vez mayor, mantenemos abierto este Chakra.</p>	<p>su gran talento o sus intereses. Cuando se libere de ese orgullo, con el desaparecerán el dolor y la frustración.</p> <p>En este centro desvelaremos además, el miedo al fracaso que bloquea el impulso de salir y crear lo que tanto se desea, lo cual es aplicable, además, a las amistades personales y a la vida en general. Al rehuir el contacto, esta persona también evita revelarse así misma y sentir, por una parte, el temor de no gustar y, por otra, la competencia y el orgullo expresado como "soy mejor que tú" o "no eres lo bastante bueno para mí". Como nuestros sentimientos de rechazo se originan en el interior y los proyectamos luego hacia los demás, evitamos a la otra persona para ahorrarnos el rechazo. Afrontar el riesgo de buscar la profesión que se desea, avanzar hacia los contactos que se añoran y revelar los propios sentimientos al respecto son formas de liberar esos sentimientos y, por tanto, de abrir ese Chakra.</p>
--	---

Relación entre las dos facetas del Quinto Chakra:

Frontal abierto y posterior cerrado.

Cuando la persona abre su centro de la garganta, va atrayendo gradualmente lo que requiere, hasta que sea capaz de recibir tanto que le permita mantener dicho centro abierto la mayor parte del tiempo. Entre tanto, poco después de abrir este centro, puede atraer algo negativo a causa de su convicción de que esto es lo que ha de llegar. Cuando sea capaz de pasar por alto esta experiencia, conectar con la causa original en su interior y hallar de nuevo la propia confianza, reabrirá su centro frontal de la garganta. Este proceso de apertura y cierre se prolongará hasta que las concepciones erróneas sobre recibir o tomar se transformen en confianza en un universo nutritivo y benigno.

Funciones de las glándulas Tiroides y relativas:

Esta glándula que no es perfectamente simétrica, se presenta en forma de media luna con la concavidad mirando hacia arriba; está compuesta por dos lóbulos que se unen por un tejido glandular llamado istmo. A veces del margen superior del istmo parte una prolongación de forma cónica o cilíndrica que se llama lóbulo piramidal o pirámide de Morgagni.

Tiroides.

Los lóbulos laterales miden 5-7 cm de altura, 2 cm de espesor y 2-2,5 cm de ancho. Su peso varía entre 20 y 40 g. El color de la glándula es rojo, más o menos intenso. Tiene una relación estrecha con la tráquea y con los vasos nerviosos del cuello.

Hormonas de la tiroides:

- ☒ Tiroxina (T_4 con 4 átomos de yodo) y Triyodotina (T_3 con 3 átomos de yodo):

Tiroideas aberrantes:

Lóbulos de pequeño volumen inconstantes y variables en número y localización, que presentan la misma estructura de la glándula tiroidea. Pueden encontrarse desde el istmo hacia la garganta, o más frecuentemente en una zona triangular con base en el maxilar inferior y vértice en el arco de la aorta. Se consideran fragmentos de la glándula tiroidea principal separados en periodos precoces del desarrollo.

Paratiroides:

Normalmente el hombre tiene 4 glándulas paratiroides, dos superiores y dos inferiores; se encuentran en la cara posterior de los lóbulos tiroideos, de los cuales se distinguen por su color más pálido. Tienen en general forma esferoidal con un diámetro que varía de 1-3 a los 12 mm. Algunas veces su número varía, pueden disminuir reduciéndose a una sola, o bien aumentar hasta ocho. Raramente se localizan en otras zonas como el interior de la glándula tiroides o excepcionalmente en el timo.

Hormonas de las paratiroides:

- ❑ Paratormona: esta hormona regula el equilibrio del calcio del organismo. Un déficit de paratormona conduce a un descenso de calcio en la tasa hemática, con un aumento de fósforo, y en consecuencia de ello hay una hiperexcitabilidad nerviosa. En caso de hiperfunción de las glándulas, el calcio se adquiere de los huesos.

Quinto Chakra – Características y asociaciones:

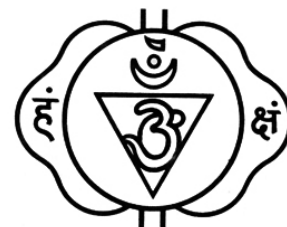
- ❑ Mantra central: **Ham.**
- ❑ Mantras de los pétalos: **Am, âm, im, îm, um, ûm, rim, rîm, lim, lîm, Em, Aim, Om, Aum, Amm, Ahm.**
- ❑ Localización: Garganta.
- ❑ Glándula: Tiroides y paratiroides.
- ❑ Hormona: Tiroxina.
- ❑ Sentido: Oído.
- ❑ Aroma: Eucalipto, Incienso, Benjuí.
- ❑ Piedras: Aguamarina, turquesa.
- ❑ Planeta: Mercurio y Urano.
- ❑ Metal: Mercurio.
- ❑ Elemento: Éter.
- ❑ Yantra: Loto blanco-dorado de dieciséis pétalos con un círculo blanco dentro de triángulo invertido.
- ❑ Color: Azul
- ❑ Nota musical: Sol (G)
- ❑ Función: Influye sobre tiroides, pulmones, bronquios; mitiga el desorden del lenguaje, armoniza el pensamiento, los sentimientos.
- ❑ Fuerzas Positivas: Comunicación.



Chakra 6º

Ajna – Percibir, conocer – Ubicación: Entrecejo, Tercer Ojo.

La energía pránica de Ajna es Éter. Su manifestación está a nivel del plano mental. De él depende la capacidad para comprender, conocer y “ver” en el más amplio sentido de la palabra. Es el Chakra de la Consciencia. En los ojos encontramos Chakras secundarios relacionados con él.



Ajna es la sede del pensamiento racional, de la comprensión, la capacidad de abstracción, la imaginación, el conocimiento abstracto, la introspección, la memoria consciente, la capacidad de deducción, de todas las formas de inteligencia propias del Ser Humano, etc.

El estudio y la reflexión nos ayudan a comprender nuestra realidad. El conocimiento es una

herramienta que nos ayuda a entender el mundo y esto nos ayuda a poder cambiarlo y a aceptarlo. En este sentido es importante el estudio, entendido más como “investigación” que como “memorización”, pues esta actividad nos permite tomar consciencia de hechos los cuales somos aún incapaces de percibir por nosotros mismos, a la vez que aumenta nuestra capacidad de relacionar diferentes hechos y así conseguimos comprender nuevas situaciones por comparación con otras que ya conocemos.

No es posible comprender la realidad mientras la rechazamos y nos aislemos de ella. En la medida en que aprendemos a aceptar la realidad, Ajna va incrementando el conocimiento adquirido a partir de la experiencia directa. En un momento dado, la enseñanza aportada por la observación directa de la realidad es superior a la que el conocimiento y el estudio nos pueden proporcionar. Entonces la sabiduría nos guía en la vida, quedando el uso del conocimiento relegado a tareas más técnicas o mundanas.

Cuando la aceptación de la realidad interior y exterior es completa y hemos aprendido a expresar nuestra voluntad de forma correcta y libre, entonces el sexto Chakra está en disposición de ofrecer su máximo potencial. Entonces vemos, más que comprendemos, la unión que existe entre todas las cosas y estamos en disposición de percibir el orden que hay tras todas las manifestaciones del Universo.

A nivel físico, incluyen bajo la influencia del sexto Chakra los ojos (en algún texto solo el izquierdo), los senos nasales y la parte inferior del cerebro

CHAKRA 6º FRONTAL (centro de la frente): Capacidad para visualizar y entender conceptos mentales. El centro de la frente está relacionado con la capacidad de visualizar y entender conceptos mentales. Esto incluye los conceptos del mundo y del universo de la persona, o la forma en que considera al mundo y las probables respuestas que éste le dará.

<p>Sexto frontal normal:</p> <p>Claro entendimiento y alta capacidad para visualizar y entender conceptos mentales. Capacidad creativa.</p>	<p>Sexto frontal bloqueado:</p> <p>Si este centro gira en sentido contrario a las agujas del reloj, uno tiene conceptos mentales confusos o imágenes sobre la realidad que no son ciertas y sí por lo general, negativas. La persona proyecta esas imágenes hacia el mundo para crear el suyo propio. Si este centro se encuentra atascado o es débil, las ideas creativas quedarán bloqueadas simplemente porque la cantidad de energía que fluye a través de él es reducida. Para abrir este centro es necesario purificar o clasificar nuestras imágenes de creencias negativas. En el proceso terapéutico hay que sacar a la luz la imagen y hacer que se manifieste en la vida de la persona, para que la persona entienda y vea la imagen claramente como lo que es y pueda reemplazarla.</p>
--	--

CHAKRA 6º POSTERIOR (ejecutivo mental): Voluntad para desarrollar las ideas de forma práctica. Está asociado con la puesta en marcha de las ideas creativas formuladas en el centro de la frente.

Relación entre las dos facetas del Sexto Chakra:

<p>Sexto frontal abierto y sexto posterior bloqueado:</p> <p>Especialmente frustrante es tener el centro frontal abierto y el posterior cerrado. La persona tiene muchas ideas creativas, pero no parece que le den resultado en ningún caso.</p>	<p>Sexto frontal bloqueado y sexto posterior abierto:</p> <p>Si el centro delantero está bloqueado y es fuerte en sentido contrario a las manecillas del reloj, la persona tiene capacidad para generar ideas negativas fuertes. Si se combina</p>
--	---

<p>Por lo general se plantea alguna excusa que culpa del problema al mundo exterior. Normalmente lo único que necesita esta persona es ser instruida sobre la manera de llevar a cabo, paso a paso, lo que desea realizar.</p> <p>Al efectuar ese trabajo progresivo, surgirán muchos pensamientos del tipo: "No puedo soportar una espera tan larga"; "No quiero afrontar la responsabilidad de que suceda esto"; "No quiero comprobar esta idea en la realidad física", "No acepto este proceso de creación tan largo, sólo quiero que suceda sin esforzarme demasiado", "Yo pongo las ideas y tú haz el trabajo". Lo más probable es que la persona careciera de formación previa sobre la forma de dar pasos sencillos en el mundo físico para lograr la finalidad que se había propuesto. También se resiste, seguramente, a estar en la realidad física y situarse en el papel de aprendiz.</p>	<p>con un centro ejecutivo enérgico situado en la parte posterior de la cabeza, puede causar estragos en la vida de la persona. Si el centro posterior está abierto, mientras el centro de las ideas gira en sentido contrario, la situación es altamente molesta.</p> <p>Aunque los conceptos básicos de la persona no se correspondan con la realidad, pese a todo procederá a desarrollar esos conceptos distorsionados con cierto nivel de éxito. Por ejemplo, si la persona piensa que "el mundo es un infierno en el que cada quien actúa según su propio interés, por lo que basta con tomar lo que uno desee", y tiene capacidad para hacerlo porque sabe como desenvolverse debido a que su voluntad ejecutiva funciona, puede que se comporte como un criminal. En este caso es posible que también tenga bloqueado el centro del corazón. Hasta cierto punto, su realidad le mostrará la validez de su idea y tendrá éxito, en cierta medida, hasta que le atrapen.</p> <p>También con este tipo de configuración es posible intentar realizar algo que simplemente es imposible de realizar en el mundo físico, o puede ser el vehículo de las ideas de otra persona, cualesquiera que sean.</p>
---	--

Funciones de la glándula pituitaria (también llamada hipófisis)

Órgano de forma variable, cilíndrico u ovoidal, de color gris rojizo, de 0,5-1 g de peso, mide aproximadamente 12 mm en sentido transversal, 8 mm en sentido antero-posterior y aproximadamente 6 mm de altura. La hipófisis está constituida por dos partes completamente distintas en estructura y función: la adenohipófisis y la neurohipófisis.

Como órgano endocrino central, ocupa una posición de primer orden al regular el equilibrio hormonal del organismo, ya que no sólo elabora hormonas que actúan directamente (hormonas de crecimiento) sino hormonas que vigilan la actividad hormonal de las otras glándulas endocrinas. Su actividad es a su vez influida por sustancias RF (releasing factors) elaboradas por el hipotálamo y por las hormonas de otras glándulas elaboradas bajo su influjo (mecanismo de feed-back).

Hormonas de la adenohipófisis:

- ❑ STH: hormona del crecimiento además de factor diabetógeno.
- ❑ TSH: hormona que estimula la producción de hormonas por parte de la tiroides.
- ❑ FSH: hormona que estimula las glándulas sexuales.
- ❑ LH: hormona que provoca la ovulación y prepara la formación del cuerpo lúteo.
- ❑ LTH: hormona responsable del mantenimiento del cuerpo lúteo y la producción de leche por parte de la glándula mamaria.
- ❑ MSH: hormona que estimula los melanóforos, células de la piel dedicadas a la formación de pigmento.
- ❑ Hormonas almacenadas y distribuidas por la neurohipófisis (elaboradas en el hipotálamo):
- ❑ ADH: hormona de acción antidiurética y que provoca un aumento en la presión arterial.
- ❑ Oxitocina: hormona que estimula la contracción muscular uterina y la expulsión de la leche por parte de la glándula mamaria tras el parto.
- ❑ RF: factores liberadores que regulan la producción hormonal de la hipófisis.

Sexto Chakra – Características y asociaciones:

- ❑ Mantra central: **Om**.
- ❑ Mantras de los pétalos: **Ham, Ksham**.
- ❑ Localización: Glándula pineal, entre las cejas (Tercer Ojo).
- ❑ Glándula: Pituitaria, hipófisis. Es la primera célula que se forma en el momento de la concepción. Es la más importante ya que controla a otras. Se aloja en la silla turca (parte superior a la nuca).
- ❑ Hormona: La hormona del crecimiento, vasopresina, ayuda a regular el volumen de agua corporal y concentraciones de sodio y potasio.
- ❑ Sentido: Los cinco sentidos.
- ❑ Aroma: Anís estrellado, Violeta, Menta, Rosa.
- ❑ Piedras: Lapislázuli.
- ❑ Elemento: Luz.
- ❑ Planeta: El planeta regente es la Luna, siendo Neptuno el otro planeta afín.
- ❑ Metal: Plata.
- ❑ Yantra: Loto de «color de luna» con dos pétalos.
- ❑ Color: Índigo o añil
- ❑ Nota musical: La (A)
- ❑ Función: Fortalece las glándulas endocrinas, estimula el pensamiento intuitivo, previene la senilidad.
- ❑ Fuerzas Positivas: Aptitud para distinguir lo que es bueno o está bien, de lo que no.



Chakra 7º

Sahasrara – Multiplicado por Mil – Ubicación: Sobre la cabeza.

Su energía pránica es Éter. Las manifestaciones del séptimo Chakra se producen a nivel del plano del Espíritu. En él reside nuestra capacidad para expandir nuestra consciencia a través del Universo. El Chakra Corona nos conecta con el Orden Universal, aportándonos su fuerza y dirección.



A través de Sahasrara podemos vivir en permanente unión con el Espíritu Universal. Cuando el resto de Chakras se encuentran equilibrados y Sahasrara se despliega pasamos a ser más de lo que nosotros somos, perdiendo nuestros límites como personas. El universo exterior y el universo interior pasan a ser lo mismo en nuestra consciencia y desaparece la diferencia entre nosotros y lo demás. Dejamos de aceptar la realidad e interactuar con la misma para pasar, de algún modo, a “ser” la realidad. Nuestra voluntad es la Voluntad del Universo. Vivimos en la completa armonía con todos los seres.

Este estado se alcanza tras la reconciliación de los intereses de nuestros Chakras inferiores (necesidades, deseos y acuerdos) con la Luz que llega a nosotros en el Chakra Corona y a la que accedemos desde el resto de Chakras (aceptación, unidad y conciencia).

En el cuerpo, el séptimo Chakra se ocuparía de la “parte superior” del cerebro. Según otros textos también del esqueleto o del ojo derecho.

CHAKRA 7º (Centro corona): Integración de la personalidad total con la vida y los aspectos espirituales de la humanidad. Está relacionado con la conexión de la persona con su espiritualidad y con la integración de todo su ser, físico, emocional, mental y espiritual.

<p>Séptimo normal:</p> <p>Es probable que la persona experimente con frecuencia su espiritualidad en forma muy personal y exclusiva. Esta espiritualidad no se define dogmáticamente, ni se expresa con palabras. Se trata más bien, de un estado de ser, un estado de trascendencia de la realidad mundana al infinito. Va más allá del mundo físico y crea en el individuo una sensación de plenitud.</p>	<p>Séptimo bloqueado:</p> <p>Cuando este centro está cerrado, la persona no tiene, probablemente, ese "sentimiento cósmico" y no entiende de lo que hablan otros cuando se refieren a él.</p>
--	--

Funciones de la glándula Pineal (también llamada hipófisis)

Considerada por los filósofos antiguos como la sede del alma, está frente a la glándula pituitaria. Mide aproximadamente 1 cm de longitud y 5 mm. de anchura. Sus dimensiones pueden cambiar con la edad, no obstante, a partir del séptimo año de edad esta glándula sufre una progresiva involución. Existen muchos datos que sugieren que la secreción de la glándula pineal no es constante y que los estímulos adecuados para que se produzca la secreción son los estímulos luminosos, proporcionando de esta forma un "reloj circulante" al organismo; se especula que por ello puede constituir una parte importante de los mecanismos que rigen las actividades cíclicas (sueño-vigilia, etc.)

Hormonas de la glándula pineal:

- ❑ Melatonina: hormona capaz de aclarar la piel, ejerciendo una acción antagonista respecto a la hormona melanófora hipofisaria. Otra acción es la inhibidora del desarrollo de las gónadas.
- ❑ Adrenoglomerulotropina: hormona que estimula la secreción de la aldosterona.

Séptimo Chakra – Características y asociaciones:

- ❑ Mantra central: **Ahm o Aum.**
- ❑ Mantras de los pétalos: **Todos los bijas mantras.**
- ❑ Localización: Centro del cráneo, sobre la fontanela.
- ❑ Glándula: Glándula pineal (epífisis). Las influencias de la epífisis no se han esclarecido del todo científicamente. Con gran probabilidad influye en la totalidad del organismo. Cuando falla esta glándula se produce una madurez sexual prematura.
- ❑ Hormona: Serotonina.
- ❑ Sentido: Todo el cerebro.
- ❑ Aroma: Incienso, Flor de loto, Ámbar.
- ❑ Piedras: Amatista, diamante.
- ❑ Elemento: El espacio.
- ❑ Planeta: Sol y Plutón.
- ❑ Metal: -
- ❑ Yantra: Flor de loto «color de diamante» con mil pétalos (aunque realmente tiene 972) en el que se inscribe una rueda con «mil radios».
- ❑ Color: Blanco o Violeta
- ❑ Nota musical: Si (B)
- ❑ Deidad: No existe deidad asociada, pues simboliza lo Absoluto. El Gurú interior. «Más allá de toda diferenciación».
- ❑ Función: Completa la persona, une el Yo superior e inferior, acentúa todas las facultades humanas.
- ❑ Fuerzas Positivas: La fe, capacidad de creer, de confiar, seguridad en uno mismo, desarrollo intelectual.



INTERRELACIÓN ENTRE CHAKRAS.

❑ Sexto y segundo:

La glándula pineal, que suele asociarse con el sexto Chakra, es rica en un derivado de la serotonina, llamado melatonina. Este compuesto se metaboliza fácilmente en una molécula de tres anillos llamada 10-metoxiharmalano, dotada de propiedades alucinógenas, es decir, que induce visiones interiores. La glándula pineal contiene fotorreceptores y... la luz y las experiencias visionarias desempeñan un papel importante en ese plano de la conciencia. Los estudios parecen indicar que la melatonina y la glándula pineal en general presentan efectos de inhibición sobre las glándulas femeninas y masculinas de los mamíferos. Y también se cumple la recíproca, es decir que las hormonas sexuales como la testosterona, los estrógenos y la progesterona, inhiben a su vez al secreción de melatonina. De ahí cabe deducir que la actividad sexual, por cuanto estimula dichas hormonas, podría afectar negativamente a la apertura de ese Chakra del tercer ojo; inversamente, un exceso de actividad de los centros superiores tal vez perjudique al impulso sexual. Por desgracia las investigaciones se hallan en sus primeros balbucesos y no se dispone de pruebas suficientes para aventurar ninguna conclusión definitiva.

❑ Tercero afectando a segundo y cuarto:

"Muchas veces este centro sirve como bloqueo entre el corazón y el sexo. Si estos dos están abiertos y el plexo solar bloqueado, ambos funcionarán por separado; es decir, el sexo no estará profundamente conectado con el amor y viceversa. Ambos se conectan muy bien cuando la persona es conciente de su propia existencia, firmemente enraizada en el universo físico, y de la larga línea histórica de seres humanos que han servido para crear el vehículo material que ahora posee. No debemos infravalorar en ningún caso que cada uno de nosotros es un ser profundamente físico."



❑ Los chakras y las gemas.

Debido a que en nuestro sistema también trabajamos con gemas a partir del nivel III (mándala de cuarzos), esta breve recopilación tiene como objeto dar un panorama general sobre las asociaciones más popularizadas entre las gemas y los chakras, aclarando nuevamente que se brinda a manera de información complementaria. Quien estuviese interesado en profundizar sobre gemoterapia, siempre tiene a su disposición la Biblioteca de consulta M^a Ángeles Benavides, dentro de nuestra escuela.

Primer Chakra:

- ❑ **Ágata:** esta piedra proporciona serenidad, resistencia y equilibrio. Ayuda a disolver emociones negativas y actúa benéficamente sobre los órganos reproductores. Proporciona confianza y facilita los partos. Fortifica y estimula el aparato digestivo, ayuda al equilibrio emocional y físico. Estimula todos los chakras y potencia otras gemas. También atrae la paz, victoria en el juego, la felicidad y la buena suerte.
- ❑ **Hematite:** da resistencia y fuerza. Tiene un efecto edificante sobre el cuerpo. Ayuda en estados de debilidad y es excelente en rehabilitaciones y convalecencias. Favorece la formación de la sangre y las células. Estimula el flujo sanguíneo. Ayuda a la asimilación de oxígeno. Llena de energía y vitaliza. Desarrolla el magnetismo personal. Actúa también sobre el Chakra cardíaco.
- ❑ **Granate:** aporta energía, voluntad, autoconfianza y éxito. Estimula la clarividencia y la sexualidad, contribuyendo a modificarla en una fuerza constructiva. Es muy útil en las enfermedades de los órganos sexuales y favorece la circulación sanguínea, especialmente en pulmones, piel e intestinos. Promueve calor, energía, vitalidad y potencia la imaginación.
- ❑ **Coral rojo:** proporciona energía vital y fuerza. Tiene un efecto estimulante y vivificador. Da estabilidad y confianza.
- ❑ **Rubí:** transmite una energía vivificadora, cálida y creativa. Establece un vínculo entre el amor corporal y el espiritual; entre la espiritualidad y la sexualidad, abriéndonos a nuevas formas vivenciales. Favorece el liderazgo.

Segundo Chakra:

- ❑ **Cornalina:** nos une con la belleza y la fuerza de la tierra. Incrementa la concentración y favorece el flujo de la vida. Activa la capacidad de expresión creativa. Vitaliza la sangre y el cuerpo. Ayuda en la regeneración de tejidos. Facilita la comunicación con el "YO" interior y contribuye a la concentración. Ejerce influencia especial sobre los chakras sexual, plexo solar y corazón.
- ❑ **Piedra lunar:** nos permite profundizar en nuestros sentimientos interiores. Nos conecta con nuestro lado sensible, receptivo y soñador, ayudándonos a aceptarlo e integrarlo en nuestras vidas. Armoniza nuestro equilibrio emocional. Purifica las vías linfáticas bloqueadas y mantiene el equilibrio hormonal femenino.

Tercer Chakra:

- ❑ **Ojo de Tigre:** es una piedra de protección que favorece la capacidad visual externa e interna. Agudiza el entendimiento y nos ayuda a reconocer nuestros errores. Desarrolla la conexión entre el poder personal, el subconsciente y la voluntad. Estimula el bazo, órganos digestivos y colon. Actúa principalmente sobre el plexo solar.
- ❑ **Ámbar:** se trata de una resina fósil, no una piedra. Proporciona calor y confianza. Transmite intuición y nos indica el camino de autorrealización. Purifica y depura el organismo. Equilibra el sistema digestivo, el hormonal y el hepático. Es calmante y estimula la memoria. Al igual que el ojo de tigre, sirve como un excelente protector.

- ❑ **Topacio:** proporciona la calidez de la luz del sol. Aporta una mayor conciencia, claridad y alegría. Ayuda a disipar los pensamientos turbios, las angustias y depresiones. Fortalece todo el cuerpo y favorece la digestión. Mejora el entendimiento y equilibra las emociones. Estimula la creatividad. Es relajante y promueve la regeneración de tejidos.
- ❑ **Cuarzo citrino:** transmite bienestar, calidez, seguridad y confianza. Aporta plenitud, tanto física como espiritual y nos ayuda a realizar nuestros objetivos. Favorece la eliminación de toxinas y ayuda en los trastornos digestivos y en la diabetes. Activa la sangre y estimula la actividad nerviosa. Deshace bloqueos energéticos, equilibra y genera autoconfianza. Favorece el desapego de adicciones. Aumenta el poder personal, atrae riquezas y abundancia. Ideal para personas sensibles, influenciables y vulnerables.

Cuarto Chakra:

- ❑ **Cuarzo rosa:** favorece la suavidad, la ternura y el amor. Nos transmite una vibración amorosa que ayuda a sanar las heridas del corazón originadas por la dureza, la brutalidad o la falta de atención. Nos enseña a aceptarnos y amarnos. Nos abre a la manifestación del amor en nosotros, en otros y en la creación. Nos hace sensibles a la música, la poesía, la pintura y las artes. Estimula la fantasía y capacidad de expresión creativa. Ayuda al equilibrio emocional. Desarrolla las cualidades del perdón, comprensión, compasión y el amor incondicional. Estimula la autoconfianza, la receptividad y la expresión.
- ❑ **Cuarzo verde:** poderoso desintoxicante del cuerpo físico y energético, disipa la ansiedad, y el miedo. Estimula la regeneración del tejido muscular y actúa básicamente sobre el Chakra del corazón.
- ❑ **Turmalina rosa:** favorece la apertura del corazón, especialmente al aspecto alegre y jovial del amor. Integra las diferentes manifestaciones del amor físico y el divino. Ayuda a disipar temores, negatividad, tristezas y compulsiones. Promueve salud y un mejor equilibrio en las relaciones,
- ❑ **Kunzita:** abre el Chakra cordial o del corazón hacia el amor divino. Fomenta la percepción y el altruismo. Nos orienta hacia el camino de lo divino.
- ❑ **Esmeralda:** representa el amor del universo, ya que intensifica y profundiza el amor en todos los planos. Nos transmite paz y armonía. Nos armoniza con las fuerzas de la naturaleza. Atrae las energías curativas del cosmos hacia la Tierra. Regenera, rejuvenece, refresca y tranquiliza. Atrae el amor y la abundancia. Los egipcios la utilizaban en las enfermedades oculares. Contribuye a mejorar las relaciones. Favorece la meditación. Es relajante y aumenta la clarividencia, así como las habilidades psíquicas. Se utiliza en trastornos de tipo nervioso o mental.
- ❑ **Jade:** proporciona paz, armonía, justicia y modestia. Relaja y serena el corazón. Nos hace descubrir y vivir la belleza de todo lo creado. Ayuda a calmarlos ante la intranquilidad y desconcierto. Propicia un sueño apacible y sueños agradables. Es un purificador de la sangre. Fortalece el sistema inmunológico y los riñones. Genera el amor divino. Potencia conexiones con la tierra. Protege contra posibles daños y accidentes.
- ❑ **Malaquita:** equilibra los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. Ayuda en las enfermedades mentales. Protege de radiaciones. Promueve la regeneración de tejidos y favorece la expresión personal. Atrae la abundancia y prosperidad.

Quinto Chakra:

- ❑ **Aguamarina:** favorece la comunicación con el yo interno y aporta luz y transparencia a los rincones más ocultos del alma. Aporta pureza, libertad y amplitud al espíritu. Nos abre hacia el entendimiento intuitivo y nos convierte en un canal para el amor desinteresado y la fuerza curativa. Facilita la autoexpresión y comunicación. Proporciona claridad mental, paz y calma.

Fortalece la tiroides. Desbloquea tensiones en el cuerpo. Actúa sobre el Chakra garganta y plexo solar. Brinda inspiración espiritual. Es calmante y estimula la expresión personal.

- ❑ **Turquesa:** en su color se unen el azul del cielo y el verde de la tierra, conjugando los ideales elevados del espíritu con la fuerza original de nuestro planeta. Ayuda a expresar ideas y conocimientos intelectuales y a integrarlos en la vida material. Atrae energías positivas y protege contra energías negativas. Fortalece cuerpo físico. Contribuye a la regeneración de tejidos. Estimula la circulación sanguínea. Alinea cuerpos sutiles, protege contra el mal. Aumenta las habilidades de comunicación psíquica y favorece la paz de espiritual y todo tipo de comunicación.
- ❑ **Calcedonia:** la calcedonia blanca y azul tiene un efecto positivo sobre la glándula tiroides. Posee una influencia sedante y equilibradora sobre el estado de ánimo. Reduce la irritabilidad y la hipersensibilidad. Tiene cualidades sedantes. Nos ayuda a expresarnos a través del lenguaje y la escritura.
- ❑ **Amazonita:** facilita la expresión creativa. Nos ayuda a lograr una visión clara en situaciones conflictivas. Actúa sobre el Chakra de la garganta. Calma el sistema nervioso. Alinea los cuerpos etéricos y mentales.

Sexto Chakra:

- ❑ **Lapizlázuli:** nos proporciona seguridad en el cosmos y nos abre hacia la vida infinita en el universo. Guía nuestro espíritu hacia el interior y lo fortalece, fomentando la intuición y conocimientos internos. Nos transmite una profunda alegría sobre los milagros de la vida y el universo. Aumenta habilidades psíquicas. Estimula la clarividencia. Alinea los cuerpos etéricos, mentales y espirituales.
- ❑ **Zafiro añil:** abre el espíritu hacia el saber cósmico y las verdades eternas. Sus vibraciones provocan una depuración, transformación y renovación del espíritu. Establece un puente entre lo finito y lo infinito. Da transparencia al alma encaminada hacia la vía espiritual.
- ❑ **Sodalita:** clarifica el entendimiento. Aporta serenidad y fortalece los nervios. Contribuye a disolver patrones de pensamientos viejos y obsoletos. Proporciona fuerza y confianza para defender nuestras ideas y conocimientos en la vida cotidiana. Fortalece el sistema linfático y el metabolismo. Disipa la ilusión y la fantasía. Disminuye la tensión y la ansiedad. Aclara la mente y ayuda al pensamiento racional. Es ideal para personas sensibles y emotivas.

Séptimo Chakra:

- ❑ **Amatista:** el fuego rojo de la actividad y la luz azul de la sensibilidad y del silencio se unen en las tonalidades moradas de la amatista creando una nueva fuerza. Proporciona una tranquilidad profunda en la que se disuelven las angustias y lo inarmónico. Transmite confianza en el universo. Favorece la meditación y la inspiración. Protege contra las envidias y las energías negativas. Tiene un efecto calmante sobre la mente. Favorece la meditación. Actúa sobre el séptimo y sexto Chakra (tercer ojo). Asiste a la apertura psíquica y espiritual. Estimula la creatividad, intuición y autoestima. Atrae el amor, la buena suerte y ayuda contra el alcoholismo, además de ofrecer protección contra las energías negativas.
- ❑ **Cristal de roca:** aporta claridad y luz al alma y promueve el conocimiento espiritual. Conecta a nuestra alma con el espíritu universal. Disuelve los estancamientos y bloqueos. Proporciona protección y da nueva energía. Es también un poderoso agente curativo que disipa la energía negativa del cuerpo y del ambiente, amplifica, transmite y activa la energía positiva. Es apropiado para la meditación y actúa sobre todos los chakras.

