



Los Chakras

Centros energéticos del cuerpo

MARÍA TERESA CHOCANO
Terapeuta Holística
mtchocano@hotmail.com

La palabra chakra proviene del idioma sánscrito y significa “la rueda”. Tenemos en nuestro cuerpo 7 chakras principales y otros muchos secundarios o menores en el cuerpo sutil, que funcionan como puertas de acceso a dimensiones que van desde lo material hasta la conciencia. En el ser humano estos siete chakras corresponden a niveles de conciencia, así como a diversos atributos físicos y están ubicados a lo largo de la columna vertebral y son un punto de intersección donde se encuentran la mente y el cuerpo y por donde fluye la energía. Dentro de cada uno de nosotros giran estos chakras, vórtices de energía, en donde cada uno refleja un aspecto de la conciencia esencial para nuestra vida. Por eso se les llaman “las ruedas de la energía vital”, el círculo de la vida. Los siete chakras, en conjunto, forman una fórmula de unidad que integra lo mental, lo corporal y lo espiritual. Los chakras son centros organizadores para la recepción, es asimilación y la transmisión de las energías vitales.

Cuando los chakras funcionan apropiadamente ayudan a regular la energía vital en los diferentes órganos del cuerpo. Cuando lo hacen mal, crean un funcionamiento inadecuado en algún área del mismo.

Al igual que las flores, los chakras pueden estar cerrados o abiertos, deficientes o bajos de energía dependiendo esto de la manera en que la persona vive y se desenvuelve.

Cuando un chakra está bloqueado o cerrado no puede generar ni recibir la energía correspondiente a su plano particular y es necesario intervenir, es decir, averiguar la causa del bloqueo y eliminarla. De tal manera que cultivar los chakras es sanarnos a nosotros mismos, si no le hacemos caso a nuestro cuerpo, enfermaremos. Los cambios energéticos ocurren primero en un nivel etéreo y luego se instalan en el cuerpo físico convertidos en enfermedades. Nuestro cuerpo físico es reflejo de nuestra salud mental y emocional.

Los chakras son centros especializados de energía que nos conectan con el universo multidimensional. Cada uno de estos centros está relacionado con una glándula de nuestro sistema endocrino, nervioso y fisiológico, por lo tanto, el funcionamiento apropiado de cada uno de estos chakras principales es crítico para el balance de nuestro cuerpo. Cuando los chakras funcionan apropiadamente ayudan a regular la energía vital en los diferentes órganos del cuerpo; cuando estas funcionan mal crean un funcionamiento inadecuado en algún área del mismo. Es imperativo entretener lo espiritual con lo material, lo mental y lo físico. Como dijo Marion Woodman: "La materia sin el espíritu, un cadáver; el espíritu sin la materia, un fantasma".

Adicionalmente a nuestra percepción física, cada chakra está relacionada con un aspecto emocional y espiritual en el desarrollo de la conciencia humana. A continuación, una breve descripción de cada chakra y su relación con nuestro cuerpo físico.

RESUMEN CHAKRAS

CHAKRA 1

Raíz. Ubicado en la base de la columna vertebral y en la base del perineo.

Propósito: sobrevivir o voluntad de vivir. Conexión con la tierra. Yo soy, yo existo.

Color: rojo.

Glándula: suprarrenales.

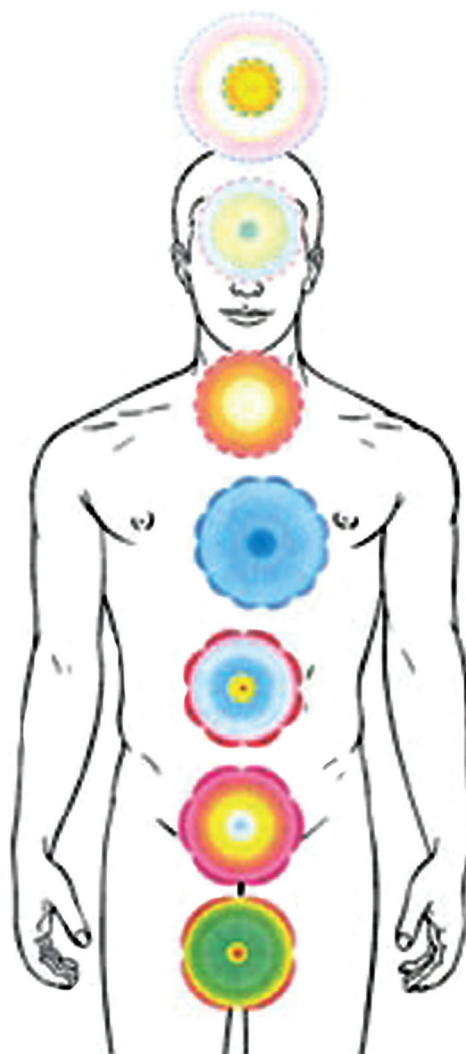
Función psicológica: sobrevivir resultando en conexión con la tierra.

Áreas del cuerpo que gobierna: columna vertebral, riñones, piernas, pies, sistema inmunitario.

CHAKRA 2

Sacro. Ubicado en el abdomen inferior de la zona media del sacro, debajo del ombligo.

Los siete chakras, en conjunto, forman una fórmula de unidad que integra lo mental, lo corporal y lo espiritual.



MENTE CUERPO

Propósito: deseo, placer y reproducción. Voluntad para sentir, ser emotivo, creatividad. Relaciones tú y yo. Yo siento.

Color: naranja.

Glándula: gónadas.

Función psicológica: Deseo resultando en sexualidad.

Áreas del cuerpo que gobierna: Sistema reproductivo, abdomen inferior.

CHAKRA 3

Plexo Solar. Ubicado en el tronco, base de las costillas.

Propósito: sede del ego, interés propio, sentido de identidad, centro del poder, del ego. Relación conmigo mismo. Yo puedo, yo pienso.

Color: amarillo.

Glándula: páncreas.

Función psicológica: Voluntad que lleva al poder.

Áreas del cuerpo que gobierna: estómago, hígado, vesícula, abdomen superior, digestión.

CHAKRA 4

Corazón. Ubicado en el centro del pecho, al costado del corazón.

Propósito: transformar. Yo amo.

Color: verde.

Glándula: timo.

Función psicológica: Amor que lleva al equilibrio.

Áreas del cuerpo que gobierna: Corazón, sangre, ner-

Nuestro cuerpo físico es reflejo de nuestra salud mental y emocional.

vio vago, sistema circulatorio, brazos, pecho, pulmones, manos.

CHAKRA 5

Garganta. Ubicado en el centro y en la base de la garganta.

Propósito: voluntad para expresarse, escucharse, creatividad. Yo hablo.

Color: azul claro.

Glándula: tiroides.

Función psicológica: comunicación que lleva a la creatividad.

Áreas del cuerpo que gobierna: bronquios, voz, pulmones, oídos, sistema respiratorio.

CHAKRA 6

Frente. Ubicado entre las cejas.

Propósito: sede de la mente y centro de la personalidad integrada. Intuición, compasión y sabiduría. Yo veo.

Color: índigo.

Glándula: pituitaria.

Función psicológica: intuición que lleva a la imaginación, sueños.

Áreas del cuerpo que gobierna: parte inferior del cerebro, ojo izquierdo, nariz, sistema nervioso.

CHAKRA 7

Corona. Ubicado encima de la cabeza.

Propósito: sede del alma. Yo sé.

Color: violeta/ blanco.

Glándula: pineal.

Función psicológica: Entendimiento, unidad que lleva al conocimiento.

Áreas del cuerpo que gobierna: cerebro superior, ojo derecho.

