

ARMONIZACIÓN DE LOS CHAKRAS



MANDALASHOP

Preámbulo

La armonización de los chakras es una práctica antigua que se origina en diversas tradiciones espirituales y energéticas, incluidas las de la India y el Tíbet. Los chakras, literalmente "ruedas" en sánscrito, son centros de energía ubicados a lo largo de la columna vertebral, cada uno de los cuales corresponde a aspectos específicos de nuestros cuerpos físico, mental, emocional y espiritual. El equilibrio de estos centros es fundamental para nuestro bienestar general.

En nuestro mundo moderno, donde el estrés, las preocupaciones diarias y las influencias externas frecuentemente perturban nuestro equilibrio interior, la importancia de mantener la armonía entre nuestras energías corporales y espirituales es mayor que nunca. La armonización de los chakras ofrece un camino hacia este equilibrio, ayudando a desbloquear energías estancadas, revitalizar los chakras debilitados y armonizar todo nuestro ser.

Esta guía te invita a profundizar en la comprensión de los 7 chakras principales, a descubrir técnicas variadas para armonizarlos y a explorar el uso de la geometría sagrada como una herramienta poderosa para fortalecer esta armonización. Ya sea que sea nuevo o tenga experiencia en el campo de la energía sutil, este libro electrónico tiene como objetivo brindarte conocimientos claros y prácticas accesibles para integrar el equilibrio de los chakras en tu vida diaria.

La sintonía de los chakras no es sólo una práctica espiritual, sino también una herramienta práctica para mejorar tu salud física, emocional y mental. A medida que avances en esta guía, aprenderás no sólo a identificar los desequilibrios energéticos, sino también a corregirlos, utilizando una variedad de técnicas adaptadas a tus necesidades personales. También descubrirás cómo la geometría sagrada, con símbolos como la Flor de la Vida o el Cubo de Metatrón, puede ser un poderoso aliado en tu búsqueda de la armonía interior.

Al comprender y armonizar tus chakras, puedes transformar tu vida, desarrollar una mayor conciencia de ti mismo y acceder a una fuente de paz interior duradera. Esta guía es tu compañera en este camino y ofrece un enfoque holístico para equilibrar tu energía, revitalizar tu mente y alinear tu cuerpo con las altas frecuencias del universo.

Chakras: ¿qué son?

No somos sólo cuerpos físicos, porque a nuestro alrededor hay un campo de energía. Este campo de energía sutil interactúa con nuestro cuerpo físico fluyendo a través de espirales concentradas de energía. En la práctica del yoga, estos centros de energía en espiral se conocen como chakras, una palabra sánscrita que significa "ruedas de luz".

Los chakras son vórtices de energía que existen dentro de cada uno de nosotros. Se distribuyen a lo largo de nuestra columna. Estos vórtices de energía transportan energía del universo que te rodea hacia tu aura y tu cuerpo, así como entre el cuerpo físico y las capas de tu aura. Puedes pensar que tu sistema de chakras es similar a un torrente sanguíneo espiritual.

Hay siete chakras principales (más varios más pequeños) que interactúan con las glándulas endocrinas y el sistema linfático sin conductos del cuerpo al nutrirse de buena energía y eliminar la energía no deseada. Es de vital importancia para tu salud general y para la prevención de enfermedades que alimente los chakras de la manera correcta.

Al comprender su función y cómo funcionan, no sólo podrás mejorar tu salud general, sino también promover el equilibrio mental y emocional.



Los 7 Chakras en breve

1er Chakra, Raíz (color rojo): Governa el anclaje, la supervivencia, la seguridad, la estabilidad, la protección y el sentimiento de seguridad, conexión con el mundo físico y el cuerpo.

2do Chakra, Sacro (color naranja): Governa el centro emocional del sistema energético, la creatividad, la energía sexual. Este chakra se verá afectado con sentimientos de culpa, vergüenza, pena e ira.

3er Chakra, Plexo Solar (color amarillo): Governa el poder personal, la voluntad, la energía personal, la autoridad, el metabolismo y el control del deseo.

4to Chakra, Corazón (color verde/rosa): Governa el amor incondicional a uno mismo y a los demás, el perdón, la compasión, el dar y recibir.

5to Chakra, Garganta (color azul): Governa la verdadera comunicación, decir tu verdad, expresión creativa.

6to Chakra, Tercer Ojo (color índigo): Governa la intuición, la imaginación, la conciencia y la concentración.

7mo Chakra, Corona (color morado/blanco): Governa la conexión espiritual, la sabiduría divina y la comprensión.



¿Cómo saber si un chakra está bloqueado?

Saber si tus chakras están bloqueados puede requerir cierta introspección y atención a tus sentimientos, emociones, pensamientos y sensaciones físicas. Las emociones negativas, como la ansiedad, la ira, la rigidez mental o la autodesvalorización, pueden provocar bloqueos.

Aquí hay algunas señales que podrían indicar bloqueos o desequilibrios en los chakras:

1. Chakra Racine (Muladhara):

Cuando el chakra raíz no está en armonía, existe una incapacidad para confiar en la naturaleza. También nos sentimos sin fundamento, desconectados de la Madre Tierra. Tenemos cuestiones relacionadas con nuestra identidad o heridas familiares. Tenemos miedo y no nos sentimos seguros sabiendo que nuestras necesidades más básicas y primarias están cubiertas (como comida, refugio, ropa y amor).

2. Chakra Sagrado (Swadhisthana):

Nos cuesta expresar nuestros sentimientos (o nos separan de ellos), estamos desconectados del placer y nos aferramos a la ira no procesada. Nos sentimos sofocados en nuestra creatividad e irritados porque no podemos llevar nuestras ideas al mundo. También podemos tener problemas de relación (platónica y romántica), problemas reproductivos o sentirnos inestables o poco saludables respecto a ciertos aspectos de nuestra sexualidad. También habrá sentimientos de vergüenza. También podemos tener problemas relacionados con el dinero y la abundancia, ya sea poniendo demasiado énfasis en la obtención de bienes materiales o no poseyendo nuestra abundancia en absoluto.

3. Chakra del Plexo Solar (Manipura):

Tenemos una necesidad de dominio y control, una gran necesidad de prestigio y de mantener las apariencias, y actuamos en el mundo con un profundo sentido de insuficiencia. En definitiva, no nos respetamos a nosotros mismos, e incluso podemos mostrarnos odio hacia nosotros mismos. Podemos ceder nuestro poder a otros, dejándonos sin identidad.

¿Cómo saber si un chakra está bloqueado?

4. Chakra del Corazón (Anahata):

Estamos desconectados de nosotros mismos, luchamos por amarnos a nosotros mismos o dar amor desde un lugar auténtico, nos sentimos no merecedores de amor (y por lo tanto luchamos por recibir amor), nos desconectamos de quienes somos y desarrollamos depresión (debido a una falta de conexión con nosotros mismos).

5. Chakra de la garganta (Vishuddha):

Luchamos por decir nuestra verdad o expresarnos, nos sentimos silenciados y juzgados por lo que decimos, nos sentimos desconectados de quiénes somos y desconectados de nuestra voluntad de vivir.

6. Chakra del tercer ojo (Ajna):

Nos centramos sólo en nuestro intelecto y rechazamos todos los aspectos espirituales de nosotros mismos. No confiamos (y no somos conscientes de ello) en nuestra intuición, sólo somos capaces de ver la realidad física de la vida y tenemos mucho miedo de nuestra sabiduría interior.

7. Chakra de la Corona (Sahasrara):

Nos sentimos totalmente desconectados de lo Divino. Incluso podemos estar enojados con Dios. Nos cuesta confiar en nuestro camino y en nuestra vida en general. Nos sentimos deprimidos, solos, insatisfechos con la vida e incapaces de dejar de lado la ansiedad y el miedo.

Si experimentas uno o más de estos signos, podría indicar que tus chakras están desequilibrados o bloqueados. Es importante tener en cuenta que estos signos pueden deberse a otros factores, por lo que se recomienda consultar a un profesional de la salud o a un practicante experimentado en sanación energética para obtener un diagnóstico preciso.

Por ejemplo, algunos practicantes utilizan nuestras esteras armonizadoras para reequilibrar los chakras. Simplemente colócate sobre la alfombra durante unos minutos, o el tiempo que creas necesario.

¿Están alineados tus chakras o no?

Saber si tus chakras están alineados o no puede ser algo subjetivo. Sin embargo, encontrarás en las páginas siguientes las principales características de un chakra equilibrado, hiperactivo o hipoactivo.

- **Activo/Equilibrado:** El chakra funciona según lo previsto, mostrando una entrada y salida saludable de energía. La persona afectada normalmente estará en forma y gozará de buena salud. También vibrarán diferentes partes de su campo energético: los cuerpos emocional, mental y espiritual.
- **Hipoactivo:** El chakra en particular necesita algún tipo de estimulación, tal vez para hacer frente a condiciones adversas en el cuerpo físico o en el campo energético.
- **Hiperactivo:** El chakra está sobre estimulado, quizás porque está intentando eliminar desequilibrios en el cuerpo físico.



Chakra de la Corona



Color: Púrpura

Ubicación: Parte superior de la cabeza

Órganos y glándulas asociados: Cerebro, sistema nervioso, glándula pituitaria

Equilibrado: alegría, conectada con la fuente siendo consciente de la propia individualidad, sabia y compasiva.

Hiperactivo: adicto a la espiritualidad, necesidad de atención, necesidad de ser popular, imaginación excesivamente erótica.

Poco activo: incomprendido, no puede divertirse, ignora o niega su conexión espiritual.



Chakra del tercer ojo



Color: Índigo

Ubicación: Sobre los ojos, centro de la frente

Órganos y glándulas asociados: Glándula pineal, ojos, nariz, oídos, sistema esquelético

Equilibrado: intuitivo, carismático, sabe meditar, conoce su objetivo, se considera sabio.

Hiperactivo: perdido, preocupado, percibido como si viviera en un mundo de fantasía.

Poco activo: no puede ver el panorama general, puede dejarse influenciar fácilmente, está confundido acerca de su objetivo, duda de sí mismo.



Chakra de la garganta



Color: Azul

Ubicación: Base de la garganta

Órganos y glándulas asociados: Glándula tiroides, laringe, tráquea, oídos, nariz, dientes, boca, garganta, arterias carótidas

Equilibrado: sabe expresarse, dice la verdad, creativo.

Hiperactivo: habla demasiado, aburre a los demás, se considera crítico, testarudo.

Hipoactivo: no puede expresarse, tiene miedo de hablar en público, no puede expresar su lado creativo, se considera tímido, dependiente.



Chakra del corazón



Color: Verde (o rosa)

Ubicación: Corazón, centro del pecho

Órganos y glándulas asociados: Sistema circulatorio (incluido el corazón), sistema respiratorio, brazos, manos, hombros, costillas, senos, diafragma, timo

Equilibrado: querido, cariñoso, empático, contagioso, buen ambiente.

Hiperactivo: tener derechos, celos, culpar a los demás y dar demasiado.

Subactividad: falta de amor, autocompasión, miedo al rechazo, necesidad, apego, incertidumbre.



Chakra del plexo solar



Color: Amarillo

Ubicación: Entre el esternón y el ombligo

Órganos y glándulas asociados: Sistema nervioso, estómago, vesícula biliar, intestino grueso, hígado, páncreas

Equilibrado: respeto por uno mismo y por los demás, confianza, extrovertido, resolución de problemas, calma, integridad.

Hiperactivo: crítico, testarudo, matón.

Hipoactivo: baja autoestima, apático, procrastinador, explotado, sin saber qué hacer.



Chakra sacro



Color: Naranja

Ubicación: Parte inferior del abdomen, de 1 a 2 pulgadas debajo del ombligo

Órganos y glándulas asociados: Sistema linfático y circulatorio, riñones, glándulas suprarrenales, piel, órganos reproductores femeninos

Equilibrado: amigable, apasionado, sexualmente realizado, de buen humor, juguetón, afectuoso por naturaleza.

Hiperactivo: necesidad de poder, manipulador, envidioso.

Poco activo: tímido, culpable, temeroso de interactuar, perdido, demasiado preocupado por lo que piensan los demás.



Chakra de la raíz



Color: Rojo

Ubicación: Cóccix, base de la columna vertebral

Órganos y glándulas asociados: Columna vertebral, vejiga, sangre, riñones, órganos reproductores masculinos, vagina, piernas, pies

Equilibrado: arraigado, centrado, perteneciente a este mundo, confiado, independiente, vivo, equilibrado.

Hiperactivo: autoritario, dominante, con gran ego, codicioso, violento, astuto.

Poco activo: no amado, sexualmente inadecuado, frustrado, temeroso, tímido, inseguro.



Los 7 chakras en una sola caja

Estamos encantados de ofrecerte nuestra exclusiva caja "7 Chakras", que integra el poder de los Chakras indios, la Flor de la Vida y el Cubo de Metatrón.

Esta caja incluye 7 discos armonizadores de madera, cada uno cuidadosamente diseñado e impreso por nosotros en el color correspondiente a cada uno de los 7 chakras. Cada disco refuerza así su potencial energético.

Para guiarte en el uso de estas valiosas herramientas, se incluye un folleto detallado, disponible en francés e inglés. Este folleto explica no sólo el significado de cada símbolo, sino también la forma óptima de utilizar cada disco.

Esta caja es un compañero ideal para cualquiera que busque fortalecer su equilibrio energético con herramientas artesanales de alta calidad.



Técnicas de armonización de chakras.

Para mantener o restablecer el equilibrio energético en tus chakras, se pueden utilizar varias técnicas:

Meditación: La meditación es uno de los métodos más poderosos para equilibrar los chakras. Puedes practicar meditaciones específicas para cada chakra, visualizando el color asociado y enfocándote en los aspectos emocionales y físicos relacionados con ese chakra.

Yoga: Ciertas posturas de yoga son particularmente efectivas para estimular y equilibrar los chakras. Por ejemplo, la postura del árbol beneficia el chakra raíz, mientras que la postura de la cobra ayuda a abrir el chakra del corazón.

Visualización: La visualización implica crear imágenes mentales positivas y asociarlas con los chakras. Puedes imaginar cada chakra como una rueda de colores que gira, llena de luz y energía.

Sonidos y mantras: sonidos y mantras específicos pueden ayudar a armonizar los chakras. Cada chakra tiene un sonido o mantra particular, como "LAM" para el chakra raíz y "OM" para el chakra coronario. Repetir estos sonidos puede ayudar a restablecer el equilibrio energético.

Aromaterapia: Los aceites esenciales también se pueden utilizar para equilibrar los chakras. Por ejemplo, el aceite de lavanda es beneficioso para el chakra del tercer ojo, mientras que el aceite de geranio puede ayudar al chakra del corazón.

Cristales: Los cristales poseen vibraciones que pueden ayudar a armonizar los chakras. Por ejemplo, la cornalina se utiliza a menudo para el chakra sacro, mientras que la amatista es beneficiosa para el chakra de la corona.

Armonización con la Geometría Sagrada

Un enfoque fascinante para lograr la armonización de los chakras es el uso de símbolos de geometría sagrada, especialmente cuando se combinan con cromoterapia, un concepto que desarrollamos en Mandalashop desde nuestra creación en 2014.

Al igual que otras formas de curación vibratoria, la cromoterapia trata un desequilibrio energético que puede causar enfermedades en el cuerpo, no la enfermedad en sí. Lo ideal es que el tratamiento del color se realice en forma de luz, pero se puede realizar centrándose únicamente en el color del chakra correspondiente.

Investigando un poco descubrí que algunos usan no sólo el color predominante del chakra sino también su color complementario. Me refiero aquí a la rueda de colores (si esto no te resulta familiar, haz una búsqueda en Google). En el círculo cromático, por ejemplo, el color complementario del rojo es el turquesa; el complemento del naranja es el azul; el complemento del amarillo es violeta; y el complemento del verde es magenta.



Armonización con la Geometría Sagrada

Así es como puedes usar los símbolos de la geometría sagrada para equilibrar tus chakras:

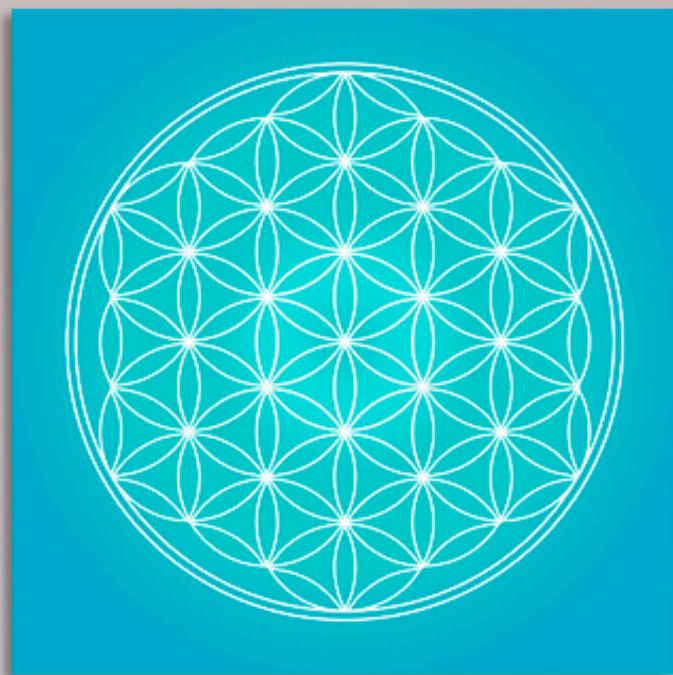
Meditación Visual

Los símbolos son poderosos dispositivos centrales para aprovechar las energías divinas. Centrarse significa que centras toda tu atención interior y exterior en un punto quieto en el centro de tu mente. Si estás centrado, los acontecimientos de tu vida diaria no te perturbarán.

La idea es elegir un símbolo de geometría sagrada que resuene contigo (como el Sri Yantra para una armonización general). Concéntrate en el soporte de tu elección (disco armonizador, lienzo impreso, etc.), cierra los ojos y visualiza este símbolo, concentrándote en cada detalle. Imagina la energía de este símbolo penetrando en cada chakra, purificándolo y equilibrándolo.



Mandalashop, creador de bienestar para tu interior

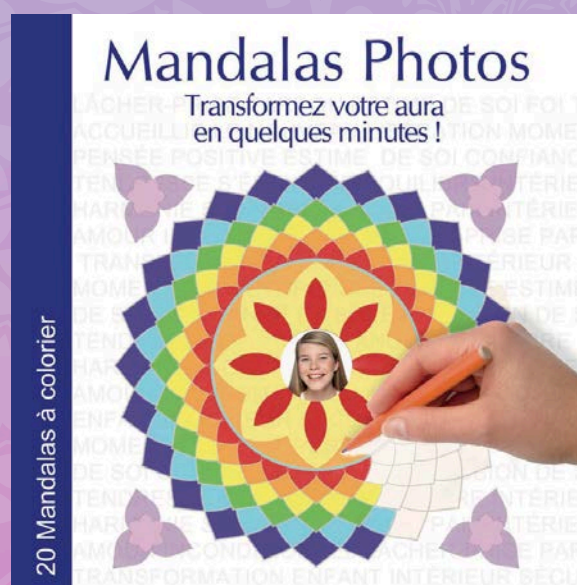
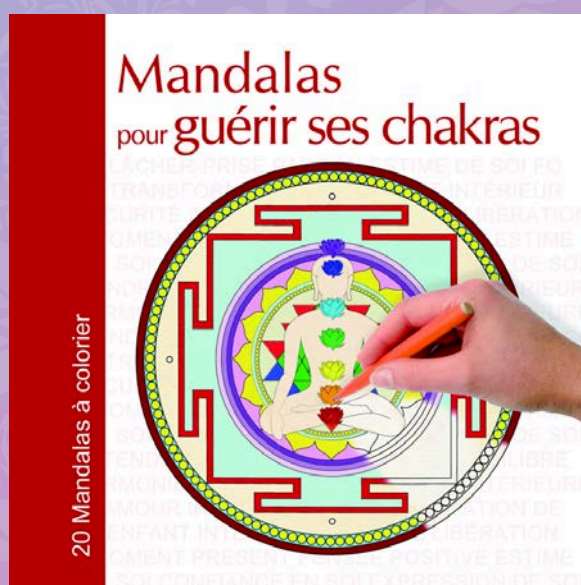


Armonización con la Geometría Sagrada

Dibujo de Mándala para colorear

Dibuja o imprime mandalas basados en símbolos de geometría sagrada. Coloréalos usando los colores correspondientes a cada chakra. Mientras colorea, imbuye cada sección del mandala con la intención de armonizar el chakra asociado.

Los libros electrónicos están en francés.



Beneficios de la geometría sagrada

Incorporar símbolos de geometría sagrada en la sintonía con los chakras puede ayudar a:

- Activación energética
- Alineación espiritual
- mejorar la concentración
- Equilibrio global



En la práctica...

Hay varias maneras de pensar en armonizar los chakras con los símbolos.

Y antes que nada, quizás te estés preguntando ¿qué símbolos deberías elegir?

Ya sea que tu corazón oscile entre los chakras indios, la Flor de la Vida, el Cubo de Metatrón o los Mandalas vibratorios, simplemente déjate atraer por los símbolos que más te hablan (y no por los que están de moda... ¡Tú me entiendes!).

Puedes utilizar muy bien los chakras indios.

Pero también la Flor de Vida: hemos propuesto una gama de Flores de Vida en una docena de colores. Lo mismo ocurre con el Cubo de Metatrón.

Y también puedes inspirarte en los colores y virtudes correspondientes a cada centro energético eligiendo mandalas más contemporáneos.

En resumen, ¡la elección es amplia! Confía en ti mismo.

Una vez que hayas elegido tus símbolos, tendrás varias opciones disponibles.

- Puedes sentarte en una alfombra armonizadora durante tu meditación y concentrarte en un chakra en particular. Sabiendo que estamos compuestos aproximadamente por un 70% de agua, las formas ondas, asociadas a los efectos de la cromoterapia (colores), actuarán directamente sobre ti. También puedes colocar tu alfombra armonizadora debajo de tu espalda si eliges la posición acostada para meditar.
- Puedes concentrarte en un cuadro o en un disco armonizador durante tu meditación consciente, o incluso utilizar la caja con los 7 discos.
- Puedes colocar un disco armonizador en el centro energético que lo necesite. En este caso, coloca el símbolo boca abajo si quieres que actúe. Puedes intensificar el trabajo visualizando el color y trabajando en tu intención (armonizar, reequilibrar).

Y además, ¡seguramente hay otras formas en las que no hemos pensado! Déjate guiar por tu intuición y obtendrás mejores resultados.

Beneficios de la armonización de los chakras

Cada chakra gobierna órganos, glándulas y áreas particulares del cuerpo. Los chakras también corresponden a las partes emocional, mental y espiritual de un ser. Cada chakra es parte de todo el sistema energético. En realidad, nunca están separados unos de otros.

La calidad y el flujo de energía en cada chakra varía de persona a persona y nunca será el mismo de un día para otro. El trauma, la enfermedad, el estrés, la excitación, todos los aspectos de la vida alterarán el sistema energético, pero para una salud óptima todo debe estar equilibrado.

La alineación de los chakras proporciona una variedad de beneficios para el bienestar físico, emocional, mental y espiritual. Entre estos podemos citar:

- Balance energético
- Reducción del estrés, la ansiedad y la tensión mental.
- Vitalidad mejorada
- Mejor claridad mental, concentración y toma de decisiones.
- Mejores relaciones con los demás
- Reducción de los síntomas físicos (dolor, malestar)
- Realización espiritual
- Creatividad amplificada
- Equilibrio emocional
- Mejora de la salud general
- Intuición fortalecida
- Sensación de paz interior

PD: Cada persona es única, los beneficios pueden variar de una persona a otra.

Para ir más allá: meditación de los chakras

La meditación de los chakras es una práctica poderosa que tiene como objetivo equilibrar y revitalizar los centros de energía de tu cuerpo. Al centrarte en cada chakra, normalmente visualizando su color y utilizando mantras específicos, puedes liberar bloqueos energéticos, calmar tu mente y mejorar tu bienestar general.

Los beneficios de esta práctica son numerosos: reducción del estrés, mejora de la claridad mental, aumento de la energía física y mayor conexión espiritual.

Para saber más sobre la meditación de los chakras y descubrir cómo integrarla eficazmente en tu rutina diaria, te invitamos a leer nuestro artículo dedicado al tema disponible en nuestro blog.

Meditación chakras:
Equilibra tu energía



Para concluir

La sintonía con los chakras es mucho más que una simple práctica espiritual; es un viaje interior que te permite encontrar el equilibrio esencial en todos los aspectos de tu vida. Si aprendes a reconocer los signos de desequilibrio en tus chakras y aplica las técnicas de sintonía que has descubierto en esta guía, podrás transformar tu bienestar físico, emocional y mental.

Cada chakra juega un papel único en tu energía general y, al cuidar estos centros vitales, abres la puerta a una vida más equilibrada, más satisfactoria y más alineada con tus aspiraciones espirituales. Ya sea que elijas meditar en símbolos de geometría sagrada, trabajar con cristales o adoptar prácticas de yoga específicas, ahora tienes las herramientas para integrar la armonización de los chakras en tu vida diaria.

Te invitamos a continuar tu exploración de los chakras visitando nuestro blog, donde encontrarás artículos detallados, consejos prácticos y recursos para enriquecer tu práctica. Además, para aquellos que quieran ir más allá, nuestra tienda ofrece una selección de productos artesanales diseñados para apoyar la armonización de los chakras: joyas energéticas, discos armonizadores, alfombras armonizadoras y mucho más. Cada producto está cuidadosamente creado para ayudarte a fortalecer y equilibrar tus energías.

Que esta guía sea el comienzo de una hermosa aventura hacia un equilibrio interior duradero. Continúa explorando, aprendiendo y armonizando para vivir plenamente de acuerdo con tu verdadera esencia.

Este libro electrónico fue presentado por Mandalashop.

Tu especialista en símbolos de geometría sagrada

La mayor selección de símbolos del mercado.

Creamos e imprimimos artículos Feng Shui, elementos decorativos Zen para el bienestar y la armonización de tu interior.

Un concepto único que combina símbolos de geometría sagrada y cromoterapia.



Mandalashop-online.com