



Los Chakras

Beatriz Galván



Índice

- ॐ Los chakras. Camino hacia mi verdadero ser
- ॐ Descripción chakras
- ॐ Cuándo funciona bien
- ॐ Cuándo está desarmónico
- ॐ Cómo puedo equilibrar mis chakras
- ॐ Ejercicio para abrir los chakras



LOS CHAKRAS

CAMINO HACIA MI VERDADERO SER

	DERECHO A SABER
	DERECHO A VER
	DERECHO A HABLAR
	DERECHO A AMAR
	DERECHO A ACTUAR
	DERECHO A SENTIR
	DERECHO A TENER

Descripción

Vamos a describir aquí, los conceptos básicos necesarios para utilizar la información de los chakras como un soporte externo a la hora de mantenernos en eje, centrados y en equilibrio energético.

Cuando comencé a elegir dar pequeños pasos para producir cambios en mi vida, tenía como apoyo diferentes herramientas que mantenían mi mente “ocupada”. Mientras me concentraba en el aprendizaje de ideas nuevas, iba trabajando mi energía, controlaba mis pensamientos inútiles y dirigía mi atención en algo sumamente positivo.

Una de estas ideas nuevas fue aprender a equilibrar mi energía a través del conocimiento de los chakras.

La palabra chakra significa en sanscrito “rueda”. Tenemos siete chakras principales y veintiún chakras secundarios.

La misión de los chakras es recibir la energía Universal y ajustar dicha energía a la frecuencia vibratoria de cada ser. Una vez absorbida y sintonizada, se transforma en energía vital personal y de cada uno. Así viaja hacia los órganos, glándulas y tejidos de todo el cuerpo, los cuales se nutren de ella y la utilizan para mantener sus funciones vitales.

Cuando la energía vital no circula con fluidez, los órganos del cuerpo no realizan con normalidad sus funciones y se produce la enfermedad. Cuando tenemos

algún pensamiento o sentimiento negativos sobre nosotros mismos, los demás o situaciones de nuestra vida, se originan bloqueos que interfieren en el flujo normal de la Energía Vital y esto provoca un mal funcionamiento de las partes del cuerpo físico. Esto puede manifestarse en forma de dolencia y enfermedad. Manteniendo en armonía los siete puntos energéticos principales trabajamos todas las áreas de nuestra vida: emocional, mental, espiritual y física. El funcionamiento perfecto de todos los chakras es sinónimo de perfecta salud...

ॐ *Primer Chakra*

El chakra raíz es el primero de los siete. Se encuentra entre el ano y los genitales, este chakra se abre hacia abajo conectando el cuerpo energético con la tierra. Está relacionado con la seguridad y la estabilidad mental, y también con la supervivencia y la prosperidad.

Ejercicio simple para fortalecer este chakra

Este chakra nos permite conectarnos con el mundo, la energía de la tierra asciende a través de los chakras menores situados en los pies y sube por las piernas para equilibrar este chakra.

Cuando te sientas desconectada, un ejercicio muy simple que puedes hacer es quitarte los zapatos (si hace frío puedes hacerlo con los calcetines) y apoyar los pies sobre hierba o arena, esto te permitirá absorber y conectar con la energía de la tierra.



Problemas de salud

Los problemas asociados a este chakra, afectan a los pies, los tobillos y las rodillas.

Dolores en la parte inferior de la espalda, en general alrededor del sacro, capaz de producir “falta de firmeza” física, y los problemas en los órganos sexuales.

Problemas emocionales y mentales.

Sentirnos inseguras de nosotras mismas e inseguras del mundo. Este chakra comienza a desarrollarse en nuestros primeros años de vida, entre los 0 y 7 años de edad, de modo que es de vital importancia nuestro desarrollo en esta época de nuestras vidas o la vida de nuestros hijos.

ॐ *Segundo Chakra*

Se encuentra ubicado debajo del ombligo.

Su elemento es el agua y está asociado a nuestra energía sexual.

Está conectado a nuestro inconsciente y nuestra creatividad.

Funciones

Una de las principales funciones de este chakras es ayudarnos a mantener relaciones emocionales y sexuales sanas.

Desarrollar nuestra creatividad, nos ayuda a conectar con la alegría de vivir.

Bailar o cantar pueden fortalecer tu segundo chakra.

Tomar agua o darte un baño relajante puede ayudarte a liberar la energía bloqueada en este punto energético.



Problemas de Salud

Los problemas físicos que se relacionan con este chakra están relacionados con el funcionamiento de nuestras glándulas suprarrenales, que son las que determinan cómo reaccionamos ante el estrés.

Cuando nos enfrentamos ante una situación estresante, liberamos adrenalina para reforzar nuestra capacidad física y mental para soportarla. Sin embargo, si el estrés es constante acabamos siendo incapaces de interrumpir el flujo de adrenalina y nuestro organismo resulta dañado.

Cualquier disfunción suele manifestarse como una enfermedad del tracto urinario y los riñones.

Problemas emocionales y mentales

La disfunción en este chakra suele provocar incapacidad para recibir amor. Y esto puede afectar la capacidad de entablar relaciones con el sexo opuesto.

La actividad sexual también puede resultar insatisfactoria, ya que cuando la energía intenta ascender por los chakras durante el acto sexual no consigue superar los bloqueos del segundo chakra. Una vez desbloqueado, este chakra nos permite experimentar el amor incondicional.

ॐ *Tercer Chakra*

Este chakra está asociado al Sol y al elemento fuego. Se sitúa a nivel del plexo solar físico, dos dedos por encima del ombligo.

Está asociado al poder personal. Es el punto dónde sentimos un cosquilleo o sensación en el estómago cuando nos encontramos ante situaciones que ponen a prueba nuestro poder personal, tanto de forma positiva como negativa.

Función

Este centro te ayuda a llevar energía a todo tu cuerpo.

Imagina que tienes un sol personal y a través de él recargas tu energía.

Cuando funciona bien, sentimos poder y cuando se encuentra bloqueado, sentimos miedo y ansiedad.

Problemas de salud

Este chakra está asociado, principalmente a la digestión, y también al estrés.

Enfermedades del aparato digestivo, acidez, exceso de peso, fatiga crónica, adicciones a estimulantes y úlcera.

La diabetes también está relacionada con este chakra, puesto que uno de los órganos vinculados a este centro es el páncreas.

Ejercicio simple para fortalecer este chakra

Una linda caminata.

Ejercicios de respiración.

Conexión con el sol en el amanecer.

Colocar tus manos en la zona de este chakra y respirar con consciencia de fortalecer y activar tu poder interior.

Problemas mentales y emocionales

El plexo solar desempeña un papel importante en la percepción que los demás tienen de nosotras.

Cuanta más energía seamos capaces de absorber a través de este chakra, más atractivas nos sentiremos ya que lo que hacemos es permitir que nuestra luz brille.

Cuando no funciona bien, nos sentimos insatisfechas con nuestras vidas, sentimiento de inferioridad, sensación de inseguridad y falta de autoconfianza.

Sensación de culpabilidad, egoísmo, adicción al poder. Te falta serenidad interior y te cuesta distenderte.

ॐ *Cuarto Chakra*

El eje de todo el organismo es el corazón.

Este chakra se encuentra localizado en el centro del pecho.

Está conectado con el elemento aire.

Función

Está relacionado con el amor que todo lo abarca, la ley del amor universal.

Es el puente de unión entre los tres primeros chakras que están más relacionados al cuerpo físico y los tres superiores que están asociados a las emociones más sublimes, la espiritualidad y la consciencia.

Problemas de salud

Está relacionado al sistema circulatorio.

La enfermedad cardíaca es una de las enfermedades que más muertes ocasiona en Occidente. Esto no se debe solamente a un estilo de vida opulento, sino que detrás hay una vida cargada por el estrés. Las sensaciones de frustración e ira son tan malas para el corazón como el colesterol.

Una de las cosas que podemos hacer para liberar y fortalecer nuestro cuarto chakra es “soltar” todas aquellas cuestiones negativas que guardamos en nuestro corazón: trauma emocional, tristeza y dolor.



Problemas emocionales y mentales

La única forma de conectar con la ley del amor es respetar los sentimientos de la otra persona. La única manera que he descubierto de amar a alguien de verdad es amándome primero a mí misma.

La disfunción en este centro se presenta como la incapacidad para dar y recibir amor.

Es muy importante que trabajes para liberar el dolor que pueda haber en tu corazón.

ॐ *Quinto Chakra*

Este chakra se localiza entre el centro de la clavícula y la laringe, y está asociado al elemento éter.

Está asociado a la forma en que nos comunicamos con los demás y a las formas en que expresamos nuestro ser interior.

Función

Actúa de conexión entre el corazón y la cabeza. Es a través de este punto dónde llevamos a la acción la coordinación entre lo que pensamos y sentimos. Por medio de la palabra podemos expresar amor o bien, todo lo contrario, negatividad e ira.

Problemas de salud

Problemas de garganta.

Cómo las glándulas tiroides también se localizan en esta zona, el hipertiroidismo e hipotiroidismo también indican un desequilibrio en esta zona.

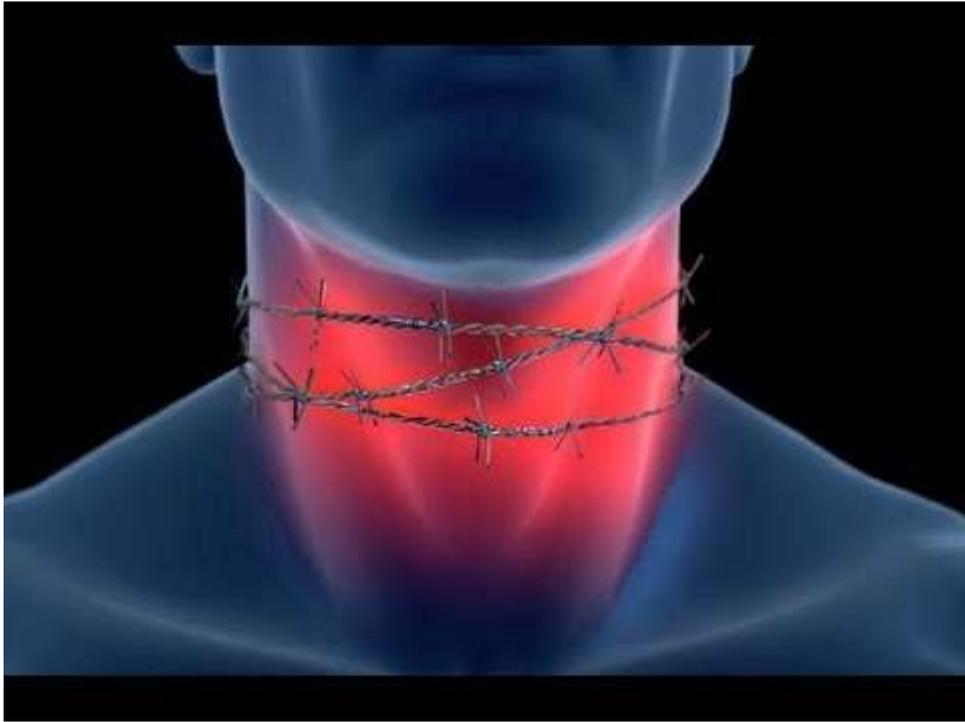
Cuando tenemos una deficiencia en este chakra nos volvemos tímidos, temeroso, y nos cuesta hablar en voz alta.

Mientras que las personas con un exceso en la zona se expresan en voz muy alta y hablan demasiado.

Problemas mentales y emocionales

Problemas para comunicarnos con los demás.

Es importante que aprendas a hablar y expresar tus sentimientos y pensamientos sin juicios y de una forma sana.



ॐ *Sexto Chakra*

El chakra del tercer ojo se sitúa en el centro de la frente, justo encima de las cejas.

Está asociado al elemento éter (igual que el quinto chakra).

Este centro está relacionado con la mente, en particular con nuestra intuición y nuestras habilidades psíquicas.

Problemas de salud

Todos los problemas que afectan a la cabeza en general y también los ojos.

Las migrañas y las jaquecas son consecuencia de un desequilibrio en este centro. Puedes aliviar el dolor meditando ya que calma la mente y libera las tensiones.



Cuando sientas tensión en tus ojos, deja de hacer la actividad que te encuentras haciendo e intenta poner tu atención en una planta o contemplar el cielo a través de una ventana. La naturaleza es muy sanadora.

Problemas mentales y emocionales

Un desequilibrio en este centro puede afectar la glándula pineal. Esta es responsable de la producción de serotonina y melanina, hormonas que afectan nuestro humor y nuestros patrones de sueño.

Puede provocar depresión e insomnio.

ॐ Séptimo Chakra

Se localiza en la parte superior de la cabeza y se abre hacia el cielo para conectarnos con la energía universal. La energía creadora.

Función

Nos ayuda a trascender el mundo material y físico. Mantenerlo abierto nos permite estar conectadas con nuestro verdadero ser.

Problemas de salud

Cuando nos obsesionamos con algo o alguien suele estar relacionado con un desequilibrio en esta zona.

También cuando tenemos dolor de cabeza, al igual que el sexto chakra. Por lo general las jaquecas que aparecen cuando negamos algunos sentimientos.

Problemas emocionales y mentales.

La negación de la vida, la acumulación de ira, la obsesión. Esto produce inmovilidad.



Masajes para activar los chakras

En la planta del pie están reflejados todos los órganos, glándulas, nervios, etc. del cuerpo así como los siete chakras. Un masaje puede ayudarnos a prevenir y aliviar dolencias, a relajarnos y eliminar tensiones, y cómo no, a estimular y armonizar nuestros chakras.

Otro ejercicio práctico:

Toma una crema que te guste y hazte un pequeño masaje de pies.

En los puntos que ves en el dibujo. Estarás activando tus chakras y es una forma muy sana y bonita de mimarte al tiempo que ayudas a mantenerte equilibrada.



PRIMER CHAKRA. CHAKRA RAÍZ. MULADHARA

Cuando funciona bien	Me siento estable, arraigado a un lugar, y con seguridad.
Funcionamiento inarmónico	Sentimiento de desarraigo, miedo a enfrentarse a la vida diaria, sentimientos de culpa, timidez, falta de concentración, despiste, desconfianza, dificultad para decir que no, excesivo apego a las posesiones. Te enojas con facilidad, sientes mucha carga y tienes muchas preocupaciones.

¿Cómo puedo equilibrar mi primer chakra?

Experiencia Natural	Contempla un sol naciente o poniente de color rojo. Respira profundamente y conecta con la tierra.
Ejercicio físico	Caminar, correr, cualquier baile...
Alimentos	Proteína, carnes, pescados, frutas y verduras rojas (pimientos, remolacha)
Con sonidos	Música arcaica. Sonidos de la naturaleza.
Cromoterapia	El color rojo activa y vitaliza este chakra. Y con el color azul lo armonizas y relajas.
Gemoterapia	Ágata: Te da confianza y protege al ser interior. Granate: te aporta voluntad y éxito.
Aromaterapia	Cedro: Te conecta con la seguridad y la tranquilidad de la madre tierra. Clavo de especia: ayuda a disolver energías estancadas en el chakra raíz.

SEGUNDO CHAKRA, CHAKRA SACRO, SVADHISTHANA

<p>Cuando funciona bien</p>	<p>Flujo de los sentimientos, despliegue de la creatividad. Buenas relaciones aportando alegría. El segundo chakra nos permite salir del enraizamiento del primero para trabajar el desapego y continuar con nuestra evolución.</p> <p>Equilibrio de energías yin y yang (femenina y masculina)</p>
<p>Funcionamiento inarmónico</p>	<p>Miedo a gozar, coerción de la expresión libre de nuestra personalidad, desprecio del sexo, represiones a cualquier tipo de placer. Emociones estancadas</p> <p>Problemas sexuales, aislamiento</p>

¿Cómo puedo equilibrar mi segundo chakra?

Experiencia Natural	La luz de la Luna y la contemplación o el contacto con agua transparente en la naturaleza
Ejercicio físico	Todos los relacionados con el movimiento y rotación de las caderas, con el contacto y con el agua: bailes como la salsa y el merengue, natación, baños, jacuzzi, saunas, giros de caderas.
Alimentos	Líquidos, naranjas, zanahorias, calabaza..
Con sonidos	Cualquier música que haga aflorar tus emociones. Escuchar el canto de los pájaros, el murmullo del agua que fluye en la naturaleza.
Cromoterapia	Un color naranja claro activa el segundo chakra. El color naranja transmite una energía vivificadora y renovadora y libera de patrones emocionales paralizados.
Gemoterapia	Cornalina: te conecta con la vida y con tu expresión creadora. Piedra lunar: Absorbe el miedo a los sentimientos y te aporta un equilibrio emocional.
Aromaterapia	<u>Ylang-ylang</u> : tiene un efecto relajador y te ayuda a disolver las emociones estancadas. <u>Sándalo</u> : aumentar las energías sexuales y elevar la unión con una pareja amada hasta el plano de una experiencia espiritual.

TERCER CHAKRA, CHAKRA DEL PLEXO SOLAR, MANIPURA

<p>Cuando funciona bien</p>	<p>Sentimiento de armonía y paz interno, y con la vida. Fuerza de voluntad que te lleva a la acción. Auto confianza. El tercer chakra es nuestro sol. Nuestro centro de energía. A través de él establecemos nuestras relaciones externas. Identificación social. Te aceptas a ti mismo y aceptas a los demás</p>
<p>Funcionamiento inarmónico</p>	<p>Sentimiento de inferioridad, sensación de inseguridad y falta de autoconfianza.</p> <p>Sensación de culpabilidad, egoísmo, adicción al poder. Te falta serenidad interior y te cuesta distenderte. Tienes necesidad de controlar tu mundo interno y externo. Buscas afuera lo que no encuentras dentro.</p>

¿Cómo puedo equilibrar mi tercer chakra?

<p>Experiencia Natural</p>	<p>Disfrutar de un día de campo con la luz radiante del sol. Observar los girasoles.</p>
<p>Ejercicios físicos</p>	<p>El leñador: de pie simula que tienes un hacha en las manos y golpea con fuerza hacia abajo descargando la energía del golpe en un tronco imaginario que tienes en tus piernas; Puedes tomar unas respiraciones profundas y al exhalar emitir un sonido de liberación, sin reprimirte. Sentadillas: de pie flexiona las rodillas hasta donde puedas 15 veces seguidas.</p>
<p>Alimentos</p>	<p>Hidratos de Carbono, féculas. Plátanos consumidos con moderación.</p>
<p>Sonidos</p>	<p>Música orquestal</p>
<p>Cromoterapia</p>	<p>Color amarillo claro intensifica y motiva, al mismo tiempo que produce un efecto sedante permitiendo que te centres en tu objetivo.</p>
<p>Gemoterapia</p>	<p>Ojo de tigre: Agudiza el entendimiento y te ayuda a aprender de tus propios errores. Ámbar: te proporciona claridad, alegría y te conecta con tu intuición</p>
<p>Aromaterapia</p>	<p>Lavanda: Relaja y disuelve emociones estancadas Romero: Ayuda a tomar acción, tiene un efecto estimulante que ayuda a superar la pereza.</p>

CUARTO CHAKRA, CHAKRA DEL CORAZÓN, ANAHATA

Cuando funciona bien	<p>Dar y recibir amor. Logra el equilibrio de nuestra parte física y nuestra parte espiritual.</p> <p>Representa el equilibrio interior y exterior. Sensación de conexión con la energía Universal.</p> <p>Mediante el chakra cordial disponemos de un gran potencial de transformación y de curación: tanto para nosotros mismos como para los demás. Trabaja sobre el perdón y la sanación de las heridas emocionales.</p>
Funcionamiento inarmónico	Falta de confianza en el proceso de la vida.

¿Cómo puedo equilibrar mi cuarto chakra?

Experiencia Natural	Un paseo en silencio rodeado de naturaleza verde
Sonidos	Música clásica, nueva era, música sacra.
Cromoterapia	<p><u>Verde</u>: proporciona armonía y empatía, nos da un ánimo conciliador, nos hace sentir simpatía y nos transmite un sentimiento de paz. También tiene un efecto regenerador sobre el cuerpo, el espíritu y el alma, y aporta nuevas energías.</p> <p><u>Rosa</u>: disuelven los espasmos del corazón. Despiertan sentimientos de amor y ternura. Además, estimulan la actividad creadora.</p>
Gemoterapia	<p><u>Cuarzo Rosa</u>: Envuelve tu alma en una vibración amorosa en la que pueden sanar las heridas del corazón originadas por la dureza, la brutalidad o la falta de atención, te enseña a aceptarte y a amarte a ti mismo, abre tu corazón para la manifestación del amor y de la dulzura que hay en ti, en otras personas.</p> <p><u>Otras gemas</u>: Turmalina y Esmeralda</p>
Alimentos	Los vegetales
Ejercicios físicos	<p>Ejercicios respiratorios</p> <p>Trabajar el perdón, enviando vibraciones de amor a personas y o situaciones que te generen emociones negativas.</p>
Aromaterapia	Esencias de rosas: te ayuda a curar las heridas del corazón. Y te dispone en una vibración de alegría y confianza en la vida.

**QUINTO CHAKRA, CHAKRA DE LA GARGANTA,
VISHUDHA**

Cuando funciona bien	Sirve de puente entre el pensamiento y el sentimiento. Representa el cambio. Facultad de auto reflexión, Ayuda a expresarnos claramente y sin temor s los sentimientos, pensamientos y conocimientos interiores.
Funcionamiento inarmónico	Problemas y dificultades de comunicación, temor a hablar por miedo a meter la pata. Necesidad continúa de hablar, charlatanería.

¿Cómo puedo equilibrar mi quinto chakra?

Experiencia Natural	El azul claro y transparente de un cielo despejado evoca una resonancia en tu chakra del cuello. Para acogerlo íntegramente en ti, lo mejor es que te tumbes relajado al aire libre.
Cromoterapia	Azul: aporta tranquilidad
Gemoterapia	Aguamarina: Favorece la comunicación con tu interior. Turquesa: Atrae energías positivas y protege al cuerpo de vibraciones más baja. 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.
Alimentos	Alimentos de color azul o púrpura como berenjena y arándanos, están conectados con el equilibrio a nivel mental y espiritual.
Aromaterapia	Salvia: Trae armonía en la zona del cuello y favorece la expresión Eucalipto: transparencia, inspiración y creatividad.
Ejercicios Físicos	Abrir y cerrar la boca. Girar el cuello Pronunciación de Mantras
Sonidos	Mantras. Música nueva era

SEXTO CHAKRA, CHAKRA DEL TERCER OJO, CHAKRA AJNA

Cuando funciona bien	Encuentro con nuestra intuición. Habilita el hemisferio derecho y el desarrollo de la inteligencia emocional. Conexión con la parte espiritual.
Funcionamiento inarmónico	Vives más de la razón y el intelecto. Das validez a lo que entiendes. Manipulas con el pensamiento a otros y a satisfacer las necesidades personales. Interpretaciones deformadas de la realidad, estados de confusión mental. Tu vida está determinada por deseos materiales, necesidades corporales.

¿Cómo puedo equilibrar mi sexto chakra?

Experiencia Natural	Se estimula con la contemplación de un cielo nocturno profundamente azul y plagado de estrellas.
Sonido	Nueva Era, música clásica de Occidente y de Oriente, estilo Bach
Cromoterapia	Un añil transparente repercute sobre el sexto chakra abriéndolo y clarificándolo. Da al espíritu tranquilidad interior, transparencia y profundidad. Además, potencia y cura los sentidos y los abre para planos más sutiles de la percepción.
Gemoterapia	Lapislázuli: te conecta con la energía del Universo, aportando alivio y seguridad. Otras gemas: soladita, zafiro azul
Aromaterapia	Menta: disuelve bloqueos en el ámbito del tercer ojo y contribuye a disolver estructuras mentales viejas y restrictivas. Promueve la concentración. Jazmín: Sus vibraciones refinan la percepción.
Alimentos	Alimentos de color azul o púrpura como berenjena y arándanos, están conectados con el equilibrio a nivel mental y espiritual.
Ejercicios físicos	Masaje en los ojos: masajear con los dedos índices las cejas, las sienes y alrededor de los ojos, muy suavemente. Observa mandalas e intenta visualizarlos mentalmente. Meditaciones guiadas.

SÉPTIMO CHAKRA, CHAKRA CORONA, SAHASRARA

Cuando funciona bien	Es nuestra puerta de contacto con la energía Divina. Conexión con nuestro verdadero ser. Estado de unidad. Consciencia en calma.
Funcionamiento inarmónico:	Actitud de querer saberlo todo. Siempre quieren tener la razón, desean dominar, manipular. Personas inseguras, inmaduras. Dificultad para pensar por sí mismos. Creencias rígidas. Apego al Ego. Dificultad de concentración y dispersión mental. Valores orientados a lo material, alejamiento del crecimiento espiritual

¿Cómo puedo equilibrar mi séptimo chakra?

Experiencia Natural	Paseo por las montañas, contacto con la naturaleza.
Sonidos	El silencio
Cromoterapia	El violeta y el blanco actúan abriendo y ensanchando el chakra coronal. El color violeta provoca una transformación del espíritu y el alma. Disuelve limitaciones. El color blanco contiene el espectro entero con todos los matices cromáticos. Integra los diferentes planos de la vida y abre el alma a la luz, al conocimiento y a la curación divinos
Gemoterapia	Amatista: La amatista proporciona una tranquilidad llena de vida en la que se disuelven las angustias y las inarmónicas, y te ayuda a confiar en el universo. Cristal de roca: aporta claridad y luz, y disuelve los bloqueos aportando nueva energía.
Alimentos	Alimentos de color azul o púrpura como berenjena y arándanos, están conectados con el equilibrio a nivel mental y espiritual.
Aromaterapia	Olibano: Permite dejar atrás lo cotidiano, profundiza la capacidad de la fe y eleva el alma a un plano donde puede recibir la luz divina.

Ejercicio para abrir los chakras

Sólo precisas 7 minutos...

Busca un momento y un lugar dónde sentarte o acostarte, cierra tus ojos y comienza a concentrarte en tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo, inhala y exhala por tu nariz...

Comienza a entrar lentamente en un estado de relajación y desconexión. Sólo importas tú y lo que estás haciendo en este momento, si vienen a tu mente muchos pensamientos que te distraen, simplemente, déjalos ir y vuelve a conectarte con tu respiración.

Inhala y exhala...

Imagina que tienes unos ojos internos y con ellos vas a ir observando y dedicando un minuto de atención a cada chakra, puedes imaginar una rueda o círculo de luz blanca brillante e intensa en cada uno de tus centros energéticos.

También puedes visualizar en cada uno, una luz del color correspondiente a cada chakra:

1. Rojo
2. Naranja
3. Amarillo
4. Verde
5. Azul
6. Índigo
7. Violeta

Comienzas por el chakra de la raíz y finalizas en el de la coronilla. Mientras visualizas la luz, siente el aire entrando y llenando de energía cada uno de tus centros...

Cuando hayas terminado, vuelves a centrarte en tu respiración y cuando te sientas listo, puedes abrir los ojos.

¡Pruébalo! ¡Es una linda forma de comenzar a hacer algo por ti mismo!



Formación Energética & Shop

*Formación Online: Reiki, Mindfulness, Tantra,
Gemoterapia, Hipnosis, Tarot, Astrología, Radiestesia...*

✉ ayuda@formacionenergeticashop.com

🌐 formacionenergeticashop.com

📘 *Formación Energética & Shop*

📺 *Formación Energética & Shop*

📷 [@formacionenergetica](https://www.instagram.com/formacionenergetica)

🐦 [@formacionenergy](https://twitter.com/formacionenergy)

Formación
Energética & Shop