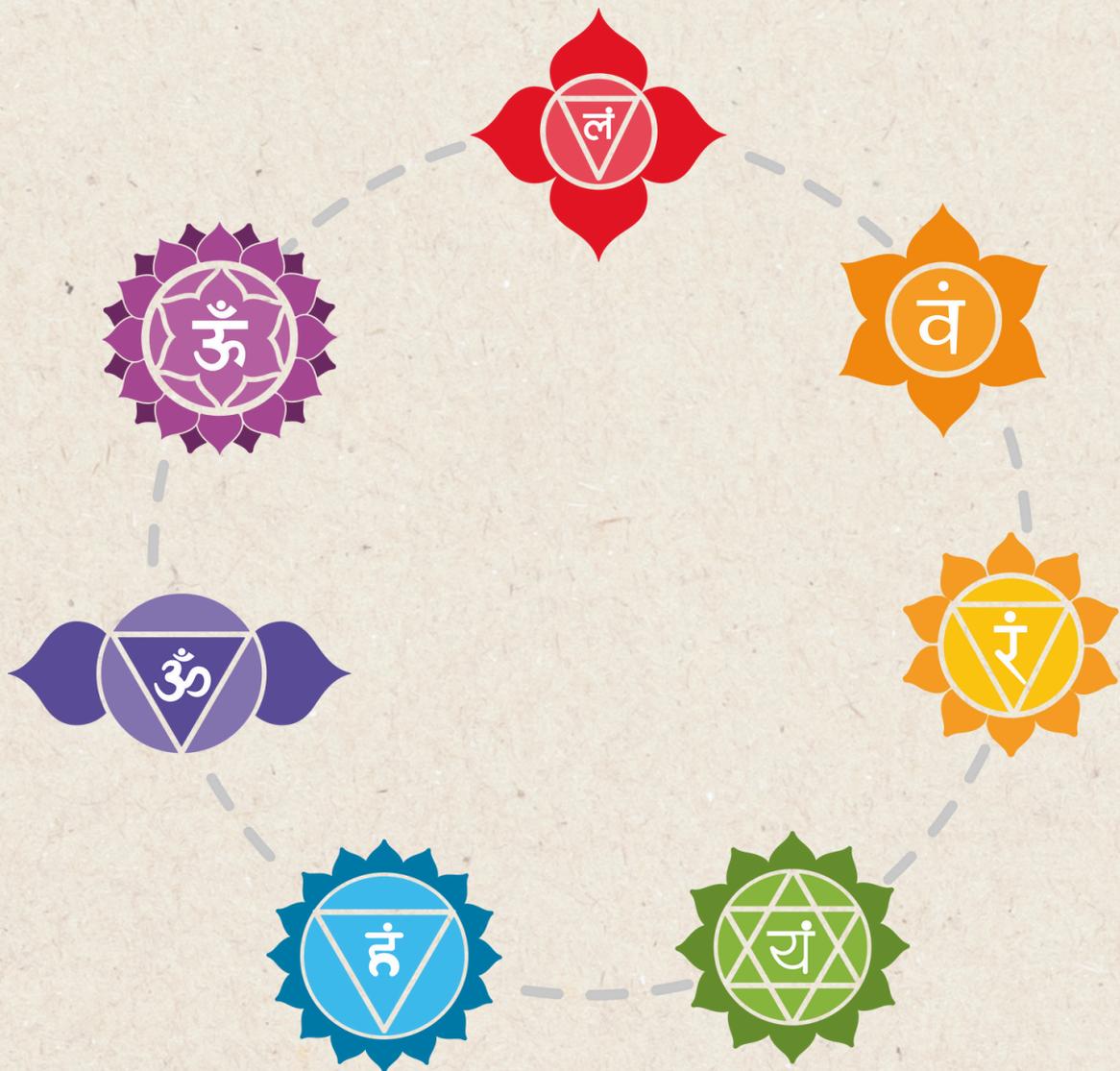


Ebook

# CHAKRAS



# MULADHARA

## Chakra Raíz



**Ubicación:** Base de la columna.

**Significado:** Seguridad, estabilidad y conexión con la tierra.

**Tip equilibrante:** Camina descalzo, haz ejercicios de conexión con el cuerpo, visualiza raíces que te anclan al suelo.



# MULADHARA

## Nuestra raíz, nuestro sostén.

Muladhara es la raíz que nos sostiene: la base firme desde la que sentimos que pertenecemos. Es el ancla que nos conecta con la tierra y nos permite avanzar con estabilidad, la voz silenciosa que dice “estás a salvo”.

Desde esta raíz, el flujo de energía se eleva hacia todo lo demás: cuerpo, mente y propósito. Si no hay raíz, no puede haber crecimiento.

Muladhara Chakra es la raíz, el primer centro energético del cuerpo, el que sostiene todo lo demás. Representa la base física, emocional y energética desde la que construimos seguridad, estabilidad y presencia.



# MULADHARA

## Características principales

**Significado:** Raíz, sostén.

**Color:** Rojo intenso, símbolo de vitalidad, vida y conexión con lo físico.

**Localización física:** En la base de la columna vertebral (zona del perineo).

**Glándulas endocrinas asociadas:** Gónadas (testículos y ovarios) y suprarrenales.

**Elemento:** Tierra – firmeza, contención, estructura.

**Símbolo:** Loto de cuatro pétalos con un cuadrado en el centro y la sílaba Lam (lam), mantra semilla que activa este chakra.

**Sentimiento principal asociado:** Supervivencia, seguridad, conexión con lo básico.

**Bloqueo principal:** Miedo.



# MULADHARA

## Cuestiones principales

Muladhara es el chakra que **nos conecta con la tierra y la naturaleza**, y nos suministra energía básica y fuerza física. Desde aquí nace nuestra sensación de **seguridad**, el foco de nuestras necesidades fundamentales y terrenales: nutrición, descanso, hogar, reproducción, prosperidad económica, estabilidad familiar...

Está íntimamente relacionado con el **sistema denso del cuerpo**: los huesos, las piernas, el intestino grueso. Es también el chakra que **elimina la energía no deseada**, del mismo modo que eliminamos lo que el cuerpo ya no necesita a través de la excreción.

Cuando este chakra está fuerte, **sentimos que tenemos base**, que hay algo que nos sostiene por dentro y por fuera. Una estructura interna que permite descansar sin miedo, actuar con firmeza, y vivir con los pies bien en la tierra.



# MULADHARA

## Equilibrio & Desequilibrio

### Muladhara en Equilibrio:

- Seguridad en uno/a mismo/a, determinación, realismo.
- Conexión con lo terrenal, la naturaleza y las rutinas cotidianas.
- Sensación de estar enraizado/a, estable y sostenido/a.
- Percepción física clara, mente tranquila y presencia serena.
- “Tener los pies en la tierra” no como metáfora, sino como experiencia vivida.

### Muladhara en Desequilibrio:

#### A nivel emocional:

- Miedos constantes, sensación de amenaza, agresividad.
- Actitud defensiva, desconfianza, tendencia al pánico.
- Inseguridad crónica, dificultad para confiar en el mundo o en uno/a mismo/a.

#### A nivel físico:

- Estreñimiento, diarrea, hemorroides.
- Problemas con el ano, intestino grueso o cóccix.
- Piernas hinchadas, mala circulación, lesiones o tensiones en rodillas.
- Problemas de equilibrio o movilidad.
- También puede afectar indirectamente a los órganos sexuales.



# MULADHARA

## Cómo equilibrar Muladhara

**Mantra:** Lam (laṃ) – recítalo visualizando una raíz roja que nace desde tu pelvis y se hunde en la tierra.

**Asanas recomendadas:** Malasana, Tadasana, Uttanasana, Balasana, Setu Bandhasana.

**Ejercicios sutiles:** respiraciones profundas hacia el suelo pélvico, caminar descalzo, hacer jardinería o moverse con lentitud y atención.

**Visualización:** raíces profundas que salen de tus pies o de la base de tu columna y te conectan con la tierra.

**Aromas y minerales:** pachulí, sándalo, jaspe rojo, hematites.



# MULADHARA

## Afirmaciones para Muladhara

“Estoy a salvo.”

“Todo está bien en mi mundo.”

“Pertenezco a este mundo y tengo un lugar seguro en él.”

“La tierra me acoge y me nutre en cada paso que doy.”

“Confío en la vida y en su capacidad de proveerme.”

“Mi cuerpo es mi hogar y lo honro con amor.”

“Camino por la vida con estabilidad y confianza.”

“Todo lo que necesito para florecer está ya dentro de mí.”

**Este chakra es la base de todo el sistema energético. Si no hay raíz, no puede haber crecimiento. Si no hay sostén, no puede haber entrega. Hoy es un buen día para volver a tu base, sentir la tierra bajo tus pies y recordar que estar vivo ya es un milagro.**

# SVADHISTHANA

## Chakra Sacro



**Ubicación:** Parte baja del abdomen, debajo del ombligo.

**Significado:** Placer, creatividad, sexualidad, fluidez emocional.

**Tip equilibrante:** Baila libremente, conecta con el agua (ducha consciente, nadar, beber con atención).



# SVADHISTHANA

## El río de la vida

Svadhishthana es el flujo que nos habita, la corriente de agua que da movimiento a la existencia. Es el lugar donde nacen el deseo, la creatividad y el placer de vivir.

Allí, en la pelvis, reside nuestra capacidad de sentir, de disfrutar y de crear, tanto en lo físico como en lo emocional. Es el chakra que nos recuerda que la vida no es solo supervivencia, sino también gozo, intimidad y expresión auténtica.



# SVADHISTHANA

## Características principales

**Significado:** “La propia morada”

**Color:** Naranja, símbolo de vitalidad, creatividad y calidez.

**Localización física:** Zona sacra, entre el pubis y el cóccix.

**Glándulas endocrinas asociadas:** Gónadas (testículos y ovarios).

**Elemento:** Agua.

**Silaba mántrica:** Vam (वं)

**Sentimiento principal asociado:** Supervivencia, seguridad, conexión con lo básico.

**Bloqueo principal:** Miedo.



# SVADHISTHANA

## Cuestiones principales

Conocido también como chakra sacro o Hara, Svadhisthana es el **centro de nuestra energía vital**, de la intimidad y de la conexión con lo que nos gusta y nos mueve. Aquí se almacenan los deseos, las emociones intensas, los apegos y también la capacidad de soltar lo que ya no nos nutre.

Es el lugar de la **creatividad personal**, de esa fuerza que nos impulsa a crear proyectos, arte, vínculos y experiencias nuevas. También gobierna la **sexualidad**, no solo como acto físico, sino como la energía que nos conecta con el disfrute y con el poder de dar y recibir.

Es considerado el almacén de nuestro inconsciente, el lugar donde se guardan los **samskaras** (impresiones mentales) y los **karmas**. Gobierna también las fuerzas polares de atracción y repulsión, lo que nos gusta y lo que nos desagrada, los deseos, las adicciones y la manera en la que gestionamos nuestros impulsos.



# SVADHISTHANA

## Equilibrio & Desequilibrio

### Svadhisthana en equilibrio

- Ganas de vivir y vitalidad renovada.
- Sexualidad libre de miedos, tabúes o culpas.
- Fluidez en las emociones, sin represión ni exceso.
- Gran creatividad y apertura a nuevas experiencias.
- Capacidad de disfrute y gozo en lo cotidiano.

### Svadhisthana en desequilibrio

#### **A nivel emocional:**

- Sentimientos de culpa, vergüenza o autocastigo.
- Bloqueo de la creatividad o represión del deseo.
- Apego excesivo, celos o dependencia emocional.
- Ira y emociones intensas no expresadas.

#### **A nivel físico:**

- Problemas en riñones, vejiga, aparato reproductor
- Dolores lumbares y en el sacro, ciática.
- Trastornos relacionados con los fluidos (edemas, retención de líquidos).
- Problemas de fertilidad o menstruación irregular.



# SVADHISTHANA

## Cómo equilibrar Svadhishthana

**Mantra:** Vam (वं), cantado con atención en la zona pélvica.

**Asanas recomendadas:** posturas que abren la pelvis y las caderas: Baddha Konasana (mariposa), Upavistha Konasana (gran ángulo sentado), Eka Pada Rajakapotasana (paloma), Malasana (guirnalda).

**Ejercicios sutiles:** respiración profunda y suave, sobre todo ejercicios de respiración abdominal y respiración circular (Nadi Shodhana, respiración alterna).

**Visualización:** visualizar un río o un lago tranquilo que fluye sin esfuerzo, soltando emociones estancadas.

**Aromas y minerales:** ylang ylang, sándalo, jazmín. Piedras como cornalina, piedra luna, ámbar.

**Hábitos cotidianos:** Practicar actividades creativas (pintar, bailar, escribir), cultivar relaciones íntimas sanas, permitir el disfrute y el juego sin culpa.



# SVADHISTHANA

## Afirmaciones para Svadhithana

“Acepto y disfruto mi cuerpo tal y como es.”

“Tengo derecho a sentir placer y alegría en mi vida.”

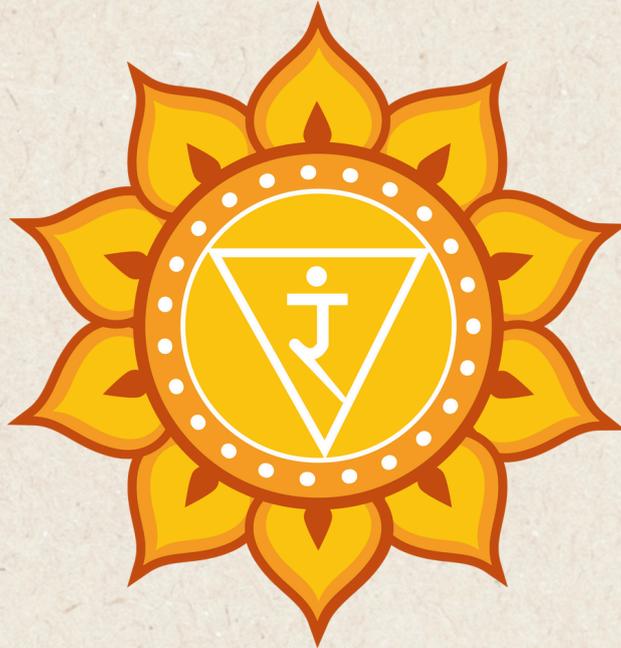
“Dejo fluir mis emociones con libertad y confianza.”

“Soy una persona creativa y abierta a nuevas experiencias.”

“Merezco vivir con gozo, vitalidad y pasión.”

# MANIPURA

## Chakra Plexo Solar



**Ubicación:** Zona del abdomen, por encima del ombligo.

**Significado:** Voluntad, poder personal, confianza y autoestima.

**Tip equilibrante:** Practica respiración profunda en el abdomen, haz actividad física que te empodere (yoga, danza, artes marciales).



## MANIPURA

### Fuego interior

Manipura es el sol que brilla en nuestro plexo solar, la llama que enciende la voluntad y el motor que nos impulsa a actuar.

Es la “Ciudad de las Joyas”, el lugar donde habita nuestro poder personal, la confianza y la capacidad de transformar la vida con decisión y claridad.

Es un chakra perfecto para conectar con tu energía vital y preguntarte: ¿desde dónde tomo mis decisiones?, ¿desde el miedo o desde la confianza?



# MANIPURA

## Características principales

**Significado:** “Ciudad de las joyas”

**Color:** Amarillo, símbolo de vitalidad, poder y claridad.

**Localización física:** Plexo solar, entre el ombligo y la boca del estómago.

**Glándulas endocrinas asociadas:** Suprarrenales y páncreas.

**Elemento:** Fuego.

**Sílaba mántrica:** Ram (ॠ)

**Sentimiento principal asociado:** Emociones y poder personal.

**Bloqueo principal:** Vergüenza.



# MANIPURA

## Cuestiones principales

Manipura se encuentra dos dedos por encima del ombligo y es el chakra más grande y potente de todos. Se le conoce como el “almacén de la energía vital”, porque de aquí extraemos la **fuerza** para enfrentar los retos y avanzar en la vida.

Es el centro de la digestión, tanto física como emocional: digerimos alimentos, pero también experiencias, emociones y pensamientos. Aquí reside el ego y nuestra manera de relacionarnos con el mundo desde la **afirmación personal**.

Cuando este centro se activa, despierta en nosotros la capacidad de atraer abundancia, claridad y riqueza, tanto material como espiritual. Nos conecta con la **fuerza de voluntad, la determinación y el carisma**.

Manipura regula el estómago, el hígado, el páncreas, la vesícula biliar y la digestión en general.



# MANIPURA

## Equilibrio & Desequilibrio

### Manipura en Equilibrio:

- Confianza en uno/a mismo/a y seguridad interior.
- Fuerza de voluntad y autocontrol.
- Vitalidad y energía estable.
- Carisma y magnetismo personal.
- Digestión saludable y metabolismo equilibrado.

### Manipura en Desequilibrio:

#### A nivel emocional:

- Baja autoestima, falta de confianza, dependencia de la aprobación ajena.
- Vergüenza, miedo a fallar, bloqueo personal.
- Ansiedad, estrés, emociones acumuladas que no se digieren bien.
- Si hay exceso de energía: arrogancia, autoritarismo, deseo desmedido de poder, ego dominante.

#### A nivel físico:

- Problemas digestivos (úlceras, gastritis, indigestión, reflujo).
- Trastornos en hígado, páncreas o vesícula biliar (diabetes, hepatitis, cálculos biliares).
- Dolores en la espalda media y problemas musculares en la zona lumbar y dorsal.



# MANIPURA

## Cómo equilibrar Manipura

**Mantra:** Ram (रं), entonado con foco en la zona abdominal.

**Asanas recomendadas:** Navasana (barco), Vasisthasana (la plancha lateral), Dhanurasana (arco) y secuencia Surya Namaskar (saludo al sol).

**Pranayama:** Kapalabhati (respiración de fuego) para activar el plexo solar y aumentar el agni.

**Visualización:** visualizar un sol radiante en el plexo solar que ilumina y expande la confianza.

**Aromas y minerales:** romero, limón, canela. Piedras como citrino, ojo de tigre, ámbar.

**Hábitos cotidianos:** Establecer límites claros, tomar decisiones conscientes, comer de forma equilibrada evitando excesos.



# MANIPURA

## Afirmaciones para Manipura

“Confío en mi poder personal.”

“Tengo la fuerza para crear la vida que deseo.”

“Soy capaz, soy seguro/a, soy valioso/a.”

“Mis decisiones nacen desde la claridad y la confianza.”

“Transformo los retos en oportunidades de crecimiento.”

“Mi fuego interior brilla con fuerza y me guía con determinación.”

# ANAHATA

## Chakra Corazón



**Ubicación:** Centro del pecho.

**Significado:** Amor, compasión, empatía y vínculos.

**Tip equilibrante:** Abre el pecho con la respiración y cultiva gratitud.



## **ANAHATA**

**Donde florece el amor**

En el centro del pecho, una luz verde brota con una frescura serena que irradia compasión y apertura. Anahata es el chakra que une, que permite sentir sin juicios y amar sin condiciones.

Es el puente entre la tierra y el cielo, lo concreto y lo sutil, lo humano y lo divino. Desde aquí fluye el sonido no golpeado, el murmullo del alma que habita el corazón.

Desde este núcleo energético, aprendemos a amar sin egoísmo, a recibir y dar con entrega incondicional, y a reconectarnos con una dimensión más plena y compasiva de nuestro ser.



# ANAHATA

## Características principales

**Significado:** “Invulnerable” o “intacto” — un sonido puro que surge sin colisión ni impacto.

**Color:** Verde (a veces rosa) — símbolo de sanación, renovación, amor expansivo y energía compasiva.

**Localización física:** Corazón, en el centro del pecho (no confundir con el órgano biológico).

**Glándulas endocrinas asociadas:** Timo, con influencia sobre el sistema inmunitario, sistema circulatorio, pulmones y nervio vago.

**Elemento:** Aire — símbolo de conexión, ligereza y apertura.

**Sílaba mántrica:** Yam.

**Sentimiento principal asociado:** Amor incondicional, compasión, empatía profunda.

**Bloqueo principal:** Dolor emocional, rencor, miedo a amar o ser amado.



# ANAHATA

## Cuestiones principales

Anahata es el cuarto chakra y el centro energético que actúa como puente entre los tres chakras inferiores (vinculados a la materia) y los tres superiores (relacionados con lo espiritual). Se le conoce como el “chakra puente” porque **conecta la tierra con el cielo, el cuerpo con la conciencia.**

Es el **centro del amor**: tanto el que damos como el que recibimos. Aquí aprendemos a amar a los demás incondicionalmente y también a amarnos a nosotros mismos. Es el asiento de la compasión pura, libre de egoísmo, y de la empatía verdadera.

Desde este centro se emiten de forma continua los llamados “sonidos de Anahata”, un sonido sutil percibido en estados de gran quietud. A nivel físico, su función influye sobre el corazón, pulmones, sistema circulatorio, nervio vago y glándula timo, estimulando el sistema inmunitario y favoreciendo la salud general.



# ANAHATA

## Equilibrio & Desequilibrio

### Anahata en Equilibrio:

- Amor incondicional, compasión y empatía profunda.
- Responsabilidad, buena voluntad, comprensión y humildad.
- Entrega desinteresada, sin expectativas.
- Serenidad, paz interior e incluso inocencia en la forma de ver la vida.
- Apertura sincera para recibir y dar, conectando con todo lo vivo.

### Anahata Desequilibrio:

#### A nivel emocional:

- Miedo de amar e intimar, miedo a ser tocado físicamente.
- No perdonar, rencor, odio, egoísmo.
- Depresión, dolor emocional, sensación de vacío o sufrimiento.
- Bloqueo para dejar entrar a otros en nuestra vida.

#### A nivel físico:

- Problemas cardíacos o circulatorios, alteraciones de la presión arterial.
- Enfermedades del sistema inmunológico y la glándula timo.
- Problemas respiratorios, en el diafragma o en la columna torácica.



# ANAHATA

## Cómo equilibrar Anahata

**Mantra:** Yam y visualización expansiva desde el pecho.

**Asanas recomendadas:** posturas de yoga que abren el pecho y hombros (Anahatasana, Bhujangasana, Ustrasana).

**Visualización:** respiración profunda y consciente, visualizando luz verde en el centro del pecho.

**Aromas y minerales:** rosa, jazmín, bergamota. Cuarzo rosa, aventurina verde.

**Hábitos cotidianos:** Prácticas de gratitud, actos de bondad y bhakti yoga (yoga devocional).



# ANAHATA

## Afirmaciones para Anahata

“Amo y acepto profundamente todo lo que soy.”

“Mi corazón está abierto a dar y recibir amor incondicional.”

“Dejo que el amor fluya libremente a través de mí.”

“Perdono con compasión, me libero del rencor y del pasado.”

“Merezco amor y me permito recibirlo sin miedo.”

“Mi corazón es un espacio de sanación y renovación.”

“Mi vida está guiada por la bondad, la empatía y la comprensión.”

“El amor es mi lenguaje y mi fuerza.”

**En Anahata, el amor no es una emoción pasajera, es un estado de presencia y entrega.**

# VISHUDDHA

## Chakra Garganta



**Ubicación:** Garganta.

**Significado:** Comunicación y expresión auténtica.

**Tip equilibrante:** Canta, escribe, habla con claridad y escucha activamente a otros.

@plenamenteapp



# VISHUDDHA

## La voz del corazón

Vishuddha es la voz que nace desde el corazón y se expresa con claridad, respeto y presencia. Es el canal por donde purificamos lo que sentimos, lo que pensamos y lo que llamamos.

El centro energético situado en la garganta que representa nuestra capacidad de expresión auténtica y comunicación consciente.



# VISHUDDHA

## Características principales

**Significado:** Purificación, expresión auténtica y verdad. Vishuddha significa “especialmente puro” en sánscrito.

**Color:** Azul celeste o turquesa, simboliza claridad mental, transparencia y fluidez en la comunicación.

**Localización física:** En la garganta, justo en la depresión entre las clavículas, a la altura de la tiroides.

**Glándulas asociadas:** Tiroides y paratiroides, reguladoras del metabolismo y el equilibrio energético.

**Elemento:** Éter – el espacio donde nace el sonido, donde resuena la vibración de la palabra.

**Sílaba mántrica:** Ham (हं), semilla sonora que activa este centro.

**Sentimiento principal asociado:** Comunicación.

**Bloqueo principal:** Mentira (propia o ajena).



# VISHUDDHA

## Cuestiones principales

Vishuddha es el centro de la **comunicación auténtica**, tanto con el mundo como con nosotros/as mismos/as. Nos conecta con la capacidad de expresar lo que sentimos, pero también con la habilidad de **escuchar con presencia**.

Este chakra actúa como **punto entre el corazón y el intelecto**: transforma lo que sentimos en palabras, y lo que pensamos en algo que puede ser compartido. Nos permite hablar desde un lugar honesto, sin imponer, sin herir, sin disfrazar.

También es el chakra de la **creatividad verbal y sonora**, muy despierto en personas que se dedican a la música, la poesía, la docencia, la narración, el canto... o que usan la voz como **canal de expresión del alma**.

Vishuddha es un espacio donde las emociones encuentran salida y se purifican a través de la palabra. Cuando está bloqueado, solemos callar lo que importa, decir lo que no sentimos o incluso hablar sin escuchar.



# VISHUDDHA

## Equilibrio & Desequilibrio

### Vishuddha en Equilibrio:

- Puedes comunicar lo que sientes y piensas con claridad, sin miedo ni agresividad.
- Escuchas desde un lugar compasivo, sin necesidad de responder enseguida.
- Tu voz fluye con naturalidad y tiene un tono alineado con tu interior.
- Eres capaz de canalizar creatividad, transformar emociones en palabra o en arte.

### Vishuddha Desequilibrio:

#### A nivel emocional:

- Exceso de habla, charlas vacías o imposibilidad de escuchar.
- Dificultad para expresarte, miedo a hablar en público o a decir lo que sientes.
- Inseguridad, autoanulación o rigidez comunicativa.
- Sensación de que hay cosas “atragantadas” o que no puedes decir.

#### A nivel físico:

- Dolores o tensiones en cuello y hombros.
- Problemas en garganta, cuerdas vocales, tiroides o mandíbula.
- Trastornos del habla (tartamudez, ronquera).
- Dificultades respiratorias altas o sensación de nudo en la garganta.



# VISHUDDHA

## Cómo equilibrar Vishuddha

**Escribe sin filtro:** diarios, cartas, pensamientos. Poner en palabras lo que sientes aligera la carga emocional.

**Practica la escucha activa:** no solo con otros, sino contigo mismo/a.

**Respiración Ujjayi** o respiración con sonido: activa suavemente la zona de la garganta.

**Asanas recomendadas:** Matsyasana (postura del pez), Sarvangasana (vela), Halasana (arado), y todas las que liberen cuello y hombros.

**Mantra semilla:** Ham (हं) — repítelo al exhalar, visualizando un halo azul claro en la garganta.

**Aromas y minerales:** lavanda, eucalipto, aguamarina, lapislázuli.

Canta, recita mantras o simplemente tararea. Darle sonido a tu voz (aunque no tenga “contenido”) desbloquea este centro.



# VISHUDDHA

## Afirmaciones para Vishuddha

“Mi voz merece ser escuchada.”

“Me expreso con claridad y respeto.”

“Lo que tengo que decir importa.”

“Lo que siento, digo y hago están en armonía.”

“Mis palabras reflejan mi verdad más profunda.”

“Me comunico con confianza y autenticidad.”

“La creatividad fluye a través de mi voz.”

“Mi comunicación es clara, amable y poderosa.”

# AJNA

## Chakra Tercer Ojo



**Ubicación:** Entre las cejas.

**Significado:** Intuición, claridad mental y percepción interior.

**Tip equilibrante:** Medita, visualiza, presta atención a tus sueños y sensaciones internas.

@plenamenteapp



## **AJNA**

### **Claridad interior**

En el silencio del entrecejo, una luz violeta se enciende como un faro interior. Ajna es el ojo que mira más allá de la forma, que penetra la ilusión y revela la verdad. Es la puerta donde pasado y futuro se encuentran, y donde la intuición susurra el propósito que da sentido a nuestras vida.

Asociado al entendimiento, el discernimiento y la intuición. Ajna es la puerta que invita a ver sin ojos, a percibir sin palabras, y a conectar con la sabiduría silenciosa del ser. Es el puente entre el individuo y lo trascendente.



# AJNA

## Características principales

**Significado:** Entendimiento, percepción intuitiva, mandado espiritual. En sánscrito, Ajna equivale a 'mando' o 'percibir'.

**Color:** Violeta, índigo profundo, símbolo de claridad espiritual y conciencia ampliada.

**Localización física:** En el entrecejo ("tercer ojo"), donde tradicionalmente se coloca el tilaka o bindi como señal de conciencia.

**Glándulas asociadas:** Glándula pineal y pituitaria.

**Elemento:** Luz, símbolo de discernimiento y visión interior.

**Sílaba mántrica:** Om (ॐ), principal sonido primordial que activa este centro.

**Sentimiento principal asociado:** Intuición clara y sabiduría despierta.

**Bloqueo principal:** Ilusión, confusión.



# AJNA

## Cuestiones principales

Ajna es el centro que nos permite **ver más allá** de lo que muestran los ojos físicos.

Nos conecta con nuestro **subconsciente más profundo** (la memoria de nuestro pasado) y nos abre una ventana hacia la visión de nuestro futuro, guiándonos hacia caminos alineados con nuestro propósito. Es el **faro interno** que nos ayuda a descubrir y mantenernos fieles al propósito de nuestra vida.

Es un **punto de conexión entre la materia y el espíritu**, entre la mente racional y la sabiduría intuitiva, que nos ayuda a discernir lo esencial y a comprender el sentido de nuestras experiencias.

Cuando está equilibrado, nos sentimos en sintonía con algo más grande y profundo, capaces de percibir la vida con **claridad y significado**.



# AJNA

## Equilibrio & Desequilibrio

### Ajna en Equilibrio:

- Paz espiritual, tranquilidad y sosiego.
- Todos los sentidos se abren a planos más sutiles de la percepción.
- Certeza interna de lo que va a ocurrir, incluso sin explicación.
- Aciertas en tus decisiones y confías en tu intuición.

### Ajna en Desequilibrio:

#### A nivel emocional:

- Incapacidad de proyectar.
- Malas elecciones, ideas equivocadas, errores de juicio.
- Trastornos psíquicos, aislamiento, autismo.
- Bloqueo en la ilusión, sensación de separación.

#### A nivel físico:

- Problemas en los ojos: cataratas, miopía.
- Dolores de cabeza, migraña, sinusitis.
- Alteraciones del sueño.
- Alteraciones de funciones cerebrales y nerviosas: epilepsia, parálisis, Parkinson.



# AJNA

## Cómo equilibrar Ajna

**Meditación:** enfocada en el entrecejo con visualización de luz índigo.

**Mantra:** Om (ॐ) en calma, sintiendo la vibración en la frente.

**Pranayama:** Nadi Shodhana (respiración alterna) para equilibrar hemisferios cerebrales.

**Posturas recomendadas:** Balasana (postura del niño), Uttanasana (pinza de pie) y posturas meditativas estables.

**Minerales y aceites esenciales:** amatista, lapislázuli, sodalita. Lavanda, mirra, sándalo.



# AJNA

## Afirmaciones para Ajna

“Confío plenamente en mi intuición y tomo decisiones acertadas.”

“Mi mente está clara, enfocada y en paz.”

“La luz de mi conciencia ilumina mi camino.”

“Honro mi pasado, confío en mi futuro y vivo con presencia.”

# SAHASRARA Chakra Corona



**Ubicación:** Parte superior de la cabeza.

**Significado:** Conexión espiritual y sabiduría interior.

**Tip equilibrante:** Practica meditación, gratitud y apertura a la inspiración y al flujo de la vida.



# SAHASRARA

## El loto de la conciencia

Sahasrara es el cielo abierto de nuestra existencia, el loto de mil pétalos que se despliega en la coronilla. Es la puerta hacia lo ilimitado, el punto donde el yo individual se disuelve en la totalidad.

Más allá del cuerpo y de la mente, este chakra simboliza la unión con lo divino, la culminación del camino espiritual y la certeza profunda de que formamos parte de un todo. En Sahasrara no hay búsqueda, solo presencia; no hay separación, solo unidad.



# SAHASRARA

## Características principales

**Significado:** “Loto de mil pétalos”

**Color:** Blanco o violeta.

**Localización física:** Coronilla (por encima de la cabeza).

**Glándulas asociadas:** Pineal (epífisis).

**Elemento:** Vacío / Totalidad.

**Símbolo mantra:** Silencio, el sonido no manifiesto (a veces la m de Om).

**Sentimiento predominante:** Conciencia suprema expandida.

**Bloqueo principal:** Lazos mundanos, apego a lo terrenal.



# SAHASRARA

## Cuestiones principales

Sahasrara no es un chakra en el mismo sentido que los demás. Se encuentra **más allá** de la psique, más allá de la forma, y al mismo tiempo la impregna por completo.

Es considerado **la fuente** de donde emana el poder de todos los chakras, el centro en el que culmina el viaje interior. Representa la unión del yo inferior con el Yo superior, **la fusión con lo divino**, con Brahman, con **lo eterno**.

Cuando se despierta, surge un profundo **sentido de conexión con todo** lo que nos rodea. Aparece una dicha serena, la certeza de la espiritualidad vivida en lo cotidiano, la experiencia de nuestro verdadero ser. Es el estado de yoga en su sentido más elevado: unión, integración, plenitud.



# SAHASRARA

## Equilibrio & Desequilibrio

### Sahasrara en Equilibrio:

- Sentimiento de unidad y conexión con la vida.
- Serenidad profunda y paz interior.
- Claridad espiritual y confianza en lo que trasciende.
- Integración de las experiencias previas en un estado de plenitud.

### Sahasrara en Desequilibrio:

#### A nivel emocional:

- Sensación de vacío, desconexión o falta de propósito.
- Confusión espiritual, fanatismo o desorientación.
- Miedo a la muerte o a la disolución del yo.

#### A nivel físico:

- Dolores de cabeza, migrañas o mareos.
- Problemas de sueño y desajustes en los ritmos biológicos (glándula pineal).
- Cansancio mental extremo o sensación de agotamiento vital.



# SAHASRARA

## Cómo equilibrar Sahasrara

**Meditación:** Silencio y contemplación, prácticas de atención plena, meditación en la luz blanca o violeta sobre la coronilla.

**Pranayama:** Respiración consciente y pausada que lleve la atención hacia la coronilla.

**Asanas:** Posturas invertidas (Sirsasana, Sarvangasana) y posturas de meditación estable (Padmasana, Sukhasana)

**Mantra:** Repetición de Om o simplemente permanecer en el silencio como sonido interior.

**Hábitos cotidianos:** Cultivar la gratitud, la contemplación de la naturaleza y el desapego de lo superfluo.

**Aromas y minerales:** Incienso, loto, lavanda. Piedras como amatista, cuarzo blanco, selenita.



# SAHASRARA

## Afirmaciones para Sahasrara

“Estoy en unión con la totalidad de la vida.”

“Confío en la sabiduría que me guía.”

“Soy paz, soy presencia, soy unidad.”

“Me abro a la conciencia infinita.”

“La luz de lo divino habita en mí.”