



CONSTELACIÓN DE CHAKRAS

Esta constelación estructurada nos ayuda a diagnosticar nuestro estado energético. Cada chakra representa una expresión específica de la energía universal disponible incondicionalmente para todos y cada uno de nosotros. Los chakras se apoyan entre sí y están interrelacionados.

Elige qué objetos personales o escriba en 8 papeles o emplee cojines y coloque una fila delante suya con los 7 chakras corporales y el primer chakra extracorpóreo (chakra 8, a 20 centímetros por encima de la cabeza) del estado. Todos estos chakras recorren nuestra columna vertebral, están asociados a órganos al sistema nervioso e intercambian información.

Vas a ir colocándote por encima de los chakras empezando por el chakra 1 o chakra raíz. Camina por cada uno de los centros energéticos de abajo arriba. Observa que en la medida que vas ascendiendo, cada centro precisa y aglutina a los anteriores.

De cada chakra vamos a ver un aspecto biofísico y un aspecto más espiritual.

1. Chakra o raíz.

Nos conecta con la tierra, nos enraíza, nos da sentido de realidad y de pertenencia. Activa el sistema inmunológico. Nos conecta con la energía primaria. La confianza básica en nosotros y en la vida como un todo. Es el origen de la autopercepción y de los límites.

En este primer chakra se arraiga el sistema físico y energético. Su raíz es la base de la columna vertebral y se relaciona con las piernas y los pies. La importancia de este centro es que es la bomba de la energía del cuerpo etérico, ya que desde aquí se provoca la subida del flujo energético a través de la columna vertebral. Su vibración nos muestra la cantidad de energía física que poseemos y desde su centro que está entre el ano y los órganos sexuales, se suministra la energía que necesitan el resto de los centros.

Responde al sentido del olfato.

Los órganos son los riñones, el intestino grueso y el recto. Está relacionado con todas las formas naturales de la existencia, incluye huesos, dientes, arraigo físico y emocional. Corresponde con las glándulas suprarrenales, ubicadas arriba de cada riñón que están relacionadas con las hormonas sexuales y el cortisol (hormona anti-estrés).

(símbolos de cada chakra)

- **Esencia:** “He sobrevivido hasta hoy, mis raíces son fuertes y buenas, tengo confianza en la vida y en este planeta”.
- **Reflexiva:** ¿Cómo podría cuidar más mi cuerpo o mi salud, mi seguridad material, mi forma de pertenecer?

2. Chakra



CONSTELACIÓN DE CHAKRAS

Conectada con el elemento agua. Hay diferentes fluidos del cuerpo asociados a este centro, la saliva, la bilis, la linfa, la vejiga. (La glándula linfática filtra las sustancias que se desplazan en el líquido linfático, es decir, los glóbulos blancos. Las glándulas linfáticas recorren, a través de los circuitos linfáticos, todo el cuerpo). Es la ayuda que tiene el cuerpo para combatir infecciones y enfermedades.

Este centro regula la sensibilidad y nuestras relaciones. Es el centro donde se complementan las polaridades. Es el centro donde se manifiestan las emociones y se establece la conexión con los demás. También se relaciona con la calidad del amor al sexo opuesto. La cantidad de energía sexual, con el disfrute, el arte, la belleza, la creatividad.

Está ubicado entre las caderas, genitales y órganos reproductivos. Ovarios en las mujeres y próstata en los hombres.

Disfruto de mi sexualidad, gozo de lo que tengo a mi disposición, tengo ganas de alegría de mi vida.

- **Capacidad:**
- **Esencia:** “Me siento bendecido, gozo de la existencia.”
- **Reflexiva:** ¿Cómo puedo disfrutar, jugar o celebrar más la existencia y con quién?

3. Chakra

Relacionado con el fuego.

Gobierna el sistema digestivo y el fuego interior de cada uno con su capacidad de transformación. Es el centro energético del poder personal y nuestra manifestación en nuestra realidad externa. Es de donde emerge la voluntad, la autoestima y la confianza en uno mismo.

En este centro se regula la vida propia, las decisiones, la consecución de objetivos o metas o logros, y la autoafirmación personal que nos permite cuidar nuestras necesidades ante nosotros mismos y ante los demás.

El tercer chakra expresa la individualidad, la unicidad dentro del todo, absorbe mucha energía de los dos primeros chakras, y es donde está ubicado el ego. Es el más importante para arriesgar, te tienes que jugar el miedo a amar. Donde arriesgas todo, esa capacidad de dar un salto al vacío.



CONSTELACIÓN DE CHAKRAS

La digestión de los alimentos y la regulación del azúcar en sangre tiene que ver con todos los órganos de este centro: hígado, vesícula, vaso, estómago, páncreas...

- **Capacidad:** Tengo voluntad, fuerza y energía, nada me falta, soy libre.
- **Esencia:** "Soy el todo manifestándose de forma única."
- **Reflexiva:** ¿Cómo puedo desarrollar la conciencia en mí mismo para evitar la dependencia, la impotencia?

4. Chakra

Ubicado en el corazón, este centro se asocia a los vínculos profundos, a la capacidad de entrega y servicio, a la capacidad de amar incondicionalmente.

Este centro está justo en el medio de los chakras superiores, la dimensión espiritual y los 3 chakras inferiores con la conexión con el mundo físico. Es el primer chakra que trasciende el ego.

Su cualidad es de expansión y libertad. Nos permite soltarnos y abrirnos a lo desconocido, asentir a lo positivo y lo negativo, y a comprender la armonía, la amistad, la intimidad, la calidad del vínculo, la esencia interpersonal e inclusive la energía divina.

Está relacionado con la glándula del timo ubicada entre la clavícula que es la que rige el crecimiento de los niños. Tiene dos lóbulos y desarrolla los linfocitos, es decir que tiene importancia en nuestro sistema autoinmune y por ello se le denomina la clave de la felicidad. Su especialidad es en la inmunología y su principal función es donde se origina la tolerancia. Regula el crecimiento de los niños hasta la pubertad.

- **Capacidad:** Estoy lleno de amor y de apertura a mí mismo, hacia el otro, hacia todos, hacia el cosmos.
- **Esencia:** "Soy uno, formo parte de la unidad".
- **Reflexión:** ¿Qué rechazo de mí que puede precisar como si fuera mi niño/a con miedo de amor que puedo darle? ¿De qué manera puedo entregar amor y compasión?

5. Chakra

Este centro nos permite encontrar y expresar nuestra voz interior, yo en la sociedad, la vocación profesional, la inserción de la unicidad en la sociedad común. Este centro auto expresa la comunicación interna (clariaudiencia) y la comunicación externa, en forma de sonido, canto, escritura, vibración sonora.



CONSTELACIÓN DE CHAKRAS

En este centro se regula la escucha, tanto para asimilar y recibir como para emitir.

La energía de este centro afecta a toda la parte inferior de la cara, incluyendo la nariz, aparato respiratorio, tráquea, esófago, cuerdas vocales, laringe... Afecta a los sentidos del olfato, el paladar y la audición.

Está relacionado con la glándula tiroides y paratiroides, por lo tanto, regula el metabolismo corporal, el crecimiento del esqueleto, el yodo de calcio en sangre de los tejidos y regula el resto de los órganos vitales. La tiroides tiene forma de mariposa, se sitúa debajo de la nuez, la glándula paratiroidea está justo detrás de la tiroidea.

- **Capacidad:** Expreso mis deseos y sentimiento y espero mi lado
- **Esencia:** "Soy creador de mi vida".
- **Reflexiva:** ¿Qué recursos o qué dones internos puedo expresar y descubrir?

6. Chakra o también llamado tercer ojo.

Está vinculado a la intuición, sintonización, canalización, obtención de información sagrada... Nos pone en contacto con otros niveles de conciencia y trascienden la materia y la visión extrasensorial. Nos conecta con la sabiduría espiritual y su parte posterior con ideas creativas y perceptuales.

Este centro regula la parte superior de la cabeza, sobre la nariz, en concreto, ojos, odios y parte craneal. Esto significa que su energía está relacionada con las cualidades mentales, por lo que afecta a la memoria, a la concentración y a los sueños.

La glándula que rige es la hipófisis (la más importante de todo el cuerpo) situada en la silla turca, justo debajo del cerebro y se conecta directamente con el hipotálamo. Es la hormona que regula el resto de las hormonas, es la principal glándula del sistema endocrino ya que coordina cualquier mensaje cerebral a través de las hormonas que estimulan o inhiben otras glándulas (por ejemplo, las suprarrenales, los ovarios están afectados por la hipófisis).

- **Capacidad:** Percibo, me expongo, tanto en lo individual como a lo intangible.
- **Esencia:** "Me conecto con la atención alerta y limitada".
- **Reflexiva:** ¿Cómo sintonizar? ¿Es lo que percibo realmente lo que es?

7. Chakra.



CONSTELACIÓN DE CHAKRAS

Colocado justo al final de la coronilla. Nos conecta con cualquier tipo de energía trascendente o cósmica. Al igual que el primer chakra, es el que solo tiene un vértice. Se manifiesta en forma de vibración en los huesos y en la piel. Es el que gobierna.

Nos conecta con la inteligencia cósmica, dándonos claridad y sentido con nuestro verdadero ser. Es el centro de transcendencia, de entendimiento, de orientación mística, de conciencia, de conocimiento, en el que se producen intensas radiaciones luminosas y traslúcidas. Es el centro de la glándula pineal. Inervar.

- **Capacidad:** Reconozco la sabiduría y vivo despierta. Estoy en plenitud.
- **Esencia:** “Me siento bendecido. Siento la gracia en mí. Reconozco la sabiduría en todo lo que hay”.
- **Reflexiva:** ¿Ante qué evento, o aprendizaje puedo sentirme humilde e inclinarme?

8. Chakra

Conocido también con el nombre de estrella del alma. Es la luz dorada con la aureola dorada encima de la cabeza. Es el primer chakra no corporal.

Está relacionado con la aceptación del destino o del karma para cumplir su propósito de vida. Cuando está activo recibe mensajes de nuestro guía. Es el centro del despertar espiritual. Se ubica a unos 20 centímetros por encima del cráneo, nos comunica con todas las dimensiones del plano de existencia, especialmente con el plano espiritual. La conciencia individual.








Este chakra filtra la entrada incesante de información a través de la cual hace su contacto con eventos, sensaciones, de manera que atendemos a una sabiduría, genera una sensibilidad mucho más grande y mientras se activa para esta conexión puede generar cierta ansiedad.

Este chakra permite elevar la frecuencia vibratoria y nos pone en contacto con la manera de trabajar voluntariamente para poder irradiar y redistribuir esta información. El acceso a este chakra es a través de la pineal. Este chakra libera el exceso de tensión del chakra coronario, por lo tanto regula la energía y nuestro campo electromagnético. El exceso de información genera migraña.

- Imagina un cordón plateado que se eleva desde tu chakra corona hacia el cielo. Este cable es tu conexión a las dimensiones superiores. Permite que tu conciencia se levante de la cuerda hasta que se desplace por encima de tu cabeza al menos 20 centímetros.



CONSTELACIÓN DE CHAKRAS

 Tierra LAM	1	<p>Territorios. Vivir y proteger tu cuerpo físico. Capacidad de supervivencia. Habilidad para conseguir comida, sustento. Información terrenal para ti y tu cuerpo físico.</p>	<p>Problemas: mantener un trabajo, vivir en sitio permanente, problemas de salud, falta compromiso en relaciones.</p>
 Agua VAM	2	<p>Energía sensual, emocional y sexual. Centro de las emociones, la intimidad, las relaciones cercanas gobernando tu energía Chi.</p>	<p>Problemas: sexuales, emocionales, alergias, desórdenes en la piel, nerviosos, intestinos, enfermedades en aparato reproductor, hernias.</p>
 Fuego RAM	3	<p>Emociones activas, genera equipo. Engrana y distribuye tu energía a través del cuerpo, controla tu ego y tus deseos hacia ti y hacia otros. Controla tu experiencia dentro y fuera del cuerpo. Es donde se ubica el cordón de plata.</p>	<p>Problemas: ego, carencia de voluntad, demasiado peso en el área del estómago, pérdida de vitalidad, desórdenes estomacales, digestivos, metabólicos, hígado, vejiga, diabetes, imposibilidad de terminar proyectos...</p>
 Aire YAM	4	<p>Amor, equilibrio, sano, no promiscuo, gratitud, expansivo. Gobierna la identidad en la vida. Habilidad para dar y recibir amor desde y para ti mismo y ser uno contigo mismo, con los otros y con el mundo.</p>	<p>Problemas: imposibilidad de amarte a ti mismo, a los demás, problemas en las relaciones interpersonales, baja autoestima, problemas respiratorios, pulmones, pecho, el corazón, la espalda media, asma.</p>
 Ether HAM	5	<p>Centro de comunicación oral y no verbal, con uno mismo, con los otros, con el entorno, con los objetos... la unicidad manifestándose y creando o expresándose.</p>	<p>Problemas: imposibilidad de comunicarse, problemas con la voz, la garganta, oídos, glándulas tiroideas, paratiroides, senos, hombros, barbilla, boca, cuello.</p>
 Luz KSHAM	6	<p>Percepción, conocimiento, intuición mirar, ver, imaginación, fantasía, atención, discernir, ir más allá. Capacidad de: visualizar, ver colores, verse a uno mismo/otros, fotos e imágenes... Uso de la intuición, canalización y sincronización.</p>	<p>Problemas: imposibilidad de ver con claridad, de comprensión y visión espiritual, problemas con los ojos, pituitaria, glándula hipotálamo, dolores de cabeza, confusión, sinusitis.</p>
 Espacio OM	7	<p>Sabiduría (Sofía), hablar lo justo, preciso, integrado con el resto y el Todo. Procesar toda tu información espiritual y gobierna tu libre albedrío, tu habilidad para conocer e integrar tu personalidad, tu vida y tu espiritualidad.</p>	<p>Problemas: pérdida del libre albedrío, confusión, enfermedades fatales, imposibilidad para tomar decisiones, calvicie, glándula pineal, problemas cerebrales, imposibilidad para crear tu realidad.</p>