



# Chakras y Reiki

Chakra es una palabra de origen sanscrito que quiere decir “rueda o disco que gira”, es una vibración expansiva que emiten puntos del cuerpo, como las plantas de los pies y las manos por ejemplo.

Se encuentran entre el cuerpo físico y el aura y su tamaño varía según la persona y su estado. El tamaño habitual sería de 5 a 10 centímetros de diámetro y en una persona espiritual, evolucionada, será de 20 centímetros o mucho más. También podemos encontrar personas más materialistas con vibraciones más bajas o primitivas y con diámetro mas reducido. Su forma la podemos percibir como “pequeños remolinos” en forma de embudo.

Si tú te has iniciado en alguna técnica o disciplina como Reiki,

podrás percibir con el tiempo, el campo energético de las personas y si tienen fuertes inarmonías en su interior, sintiéndote incomodo junto a ellas o por el contrario con sensación agradable. Esto se debe a que el cuerpo desprende la energía de 88.000 chakras (según escritos antiguos) haciendo así su aura (conjunto energético que envuelve la persona) agradable o inarmónica.

Que los chakras estén en armonía depende del tipo de vida, salud y forma de ser sobre todo, de la persona, y se manifestará en el individuo en forma emocional, psíquica o espiritual. Que los chakras funcionen perfectamente es sinónimo de salud perfecta.

Los chakras son puntos energéticos que absorben de forma natural energía del exterior o también

emiten su onda.

Por lo que he experimentado con muy buenos resultados, con técnicas de Reiki podemos detectar, con la sensibilidad de las manos, las zonas energéticas inarmónicas del cuerpo o problemas físicos, armonizándolos con breve espacio de tiempo en la mayoría de casos o con una fuerte mejoría.

Se ha hecho obligatorio en todo curso de Reiki occidental, el hablar de chakras en un nivel básico de aprendizaje, pero la realidad es que no tiene nada que ver con el Reiki de origen tradicional, que sí hablaba de la columna vertebral y los órganos asociados a cada vértebra, aunque hoy en día ya no se enseña en casi ninguna escuela.

Existen siete chakras principales con nombres en sanscrito o como en Occidente, llamamos,

por su número. Se asocian órganos, colores, gemas, mantras, alimentos o posiciones corporales. A continuación te describiré sus características;

**Primer chakra o raíz en sanscrito “Muladhara”**

Se encuentra entre el ano y los genitales, esta abierto hacia abajo y se asocia con todo lo material y la tierra, tener energía y seguridad sería lo mas destacable de este punto, también vivir en abundancia. Sus color asociado mas común es el rojo, aunque también el negro se usa y el verde en otras culturas.

Piedras rojizas o negras como la Turmalina, la Obsidiana, el cuarzo ahumado, el rubí, el jaspe o la cornalina roja, nos ayudan a armonizar este punto siempre y cuando tengamos un cuidado y limpieza continua con ellas.

La carne sería el alimento más común para este punto.

Saltar, hacer deporte o bailar estimulan todos los chakras, sobre todo este.

En el plano corporal repercute al ano (estriñimiento), genitales, próstata, dientes, uñas, piernas, pies...

Cuando este punto esta abierto y armónico la persona suele tener éxito en el mundo material, seguridad, paciencia, templanza, salud y valentía.

Si está inarmónico o cerrado suele ser una persona egoísta, con mucho miedo, huye de la realidad, problemas de sangre, mala economía, preocupación y estreñimiento.

Su mantra sería Lam y su nota musical Do, sus aromas podrían ser Sándalo, Clavo o Jasmín.

**Segundo chakra en sanscrito “Svadhísthana”, también llamado chakra Hara o sexual.**

Se encuentra a la altura del pubis, esta abierto simétricamente en paralelo por delante y por detrás de la persona, la sexualidad y creatividad sería lo más destacable en este punto. Su color sería el naranja. Se asocia con el agua.

El ámbar o la calcita serían algunas de las gemas apropiadas.

Frutas de color naranja, vegetales y líquidos ayudan a este punto.

El ejercicio más agradable para abrir este chakra sería realizar el acto sexual.

En el plano corporal repercute a la reproducción, riñones, vejiga, líquidos: sangre, linfa, jugos gástricos, esperma...

Las propiedades positivas son amor sexual, deseo, placer, creatividad, tolerancia, entrega, generosidad... Cuando está inarmónico la persona siente falta de autoestima, conducta irracional, miedo a las relaciones, celos infundados, problemas sexuales...

Su mantra sería Vam, su nota Re, sus aromas vainilla o sándalo.

**Tercer chakra o llamado también chakra del plexo solar, en sanscrito “Manipura”**

Se encuentra un par de dedos por

HOLOGRAMA, C.B.  
Miembro del Programa PhiBipus  
Real Centro Universitario Escorial - M<sup>o</sup> Cristina

**PRÓXIMOS CURSOS**

**ESTETICA NATURAL DEL PIE**  
Dirigido a profesionales y estudiantes de Reflexología Podal y del sector de la Estética.  
Fecha: 11 de Abril y 9 de Mayo de 2010.

**VENDAJE NEUROMUSCULAR (KINESIOTAPING)**  
Dirigido a profesionales y estudiantes de las Terapias Manuales.  
Fecha: 17 y 18 Abril de 2010

**INTERPRETACIÓN DE PRUEBAS COMPLEMENTARIAS A TRAVÉS DE LA IMAGEN**  
Dirigido a profesionales y estudiantes de las Terapias Naturales y Técnicas Manuales.  
Fecha: 29 de Mayo de 2010

**TEST ESPECÍFICOS PARA TERAPEUTAS MANUALES**  
Dirigido a profesionales y estudiantes de las Terapias Manuales.  
Fecha: 29 y 30 de Mayo de 2010

**Información e inscripciones:**  
**THUBAN CORPORACIÓN (HOLOGRAMA)**  
C/ Toledo, 142. 28005 Madrid  
Telf.: 914 350 290 - 914 350 299  
thuban@holograma.com  
www.holograma.com

encima del ombligo su estado más común sería humor, autocontrol o estrés. Asociado con el fuego y color amarillo. Esta abierto simétricamente en paralelo por delante y por detrás de la persona.

El ámbar, el topacio o el ojo de tigre son algunas de las gemas que pueden potenciar o ayudar armonizar este chakra.

Vegetales o fruta amarilla serían algunos alimentos propicios.

Un ejercicio para este punto sería uno de yoga llamado el leñador, que además tonifica y fortalece la musculatura del cuerpo.

En el plano corporal repercute al estómago, el hígado, bazo, vesícula, sistema digestivo y nervioso...

Algunas propiedades positivas serían, control del deseo, humor, poder personal, autocontrol y negativas, estrés, miedo, nervios, falta de confianza en sí mismo, problemas digestivos...

Su mantra sería Ram, nota musical Mi y aromas lavanda y romero.

### Cuarto chakra o chakra del corazón, en sanscrito "Anahata"

Se encuentra en el centro del pecho, su estado habitual Amor o tristeza. Se asocia con el aire y los colores rosa y verde (blanco y azul índigo en otras culturas). Está abierto simétricamente en paralelo por

delante y por detrás de la persona.

El cuarzo rosa, la rodocrosita o el jade serían propicias para este chakra.

Vegetales verdes y frutas son buenos para este punto energético.

El abrazo sería lo más agradable para abrir Anahata.

En el plano corporal repercute al corazón, pulmones y circulación sanguínea.

Algunas propiedades positivas serían perdón, amor, compasión, alegría, respeto, gratitud... y negativas desesperanza, incapacidad de amar, victimismo, sensación de ser atacado...

Su mantra sería Yam, su nota musical Fa y sus aromas, rosa menta o almizcle.

### Quinto chakra o chakra de la garganta "Vishuda" (que significa pureza)

Se encuentra en la parte delantera del cuello, zona de la faringe y su estado natural es la capacidad del habla o la ignorancia. Se asocia con el éter y el sonido; su color es azul cielo (o rojo en otras culturas). Está abierto simétricamente en paralelo por delante y por detrás de la persona.

La aguamarina o la Turquesa serían algunas de sus piedras

Vegetales y fruta de color azul.

Los giros de cabeza serían un ejercicio apropiado.

En el plano corporal repercute a los pulmones, la garganta, maxilar, esófago y bronquios.

Algunas propiedades positivas serían creatividad, paz, gentileza, suavidad, comunicación... y negativas depresión, problemas de tiroides, falta de comunicación, desconfianza...

Su mantra sería Ham y su nota Sol, sus aromas azahar y eucalipto.

### Sexto chakra, tercer ojo o en sanscrito "Ajna"

Localizado entre las cejas en medio de la frente; la intuición o los dolores de cabeza serían algunas de sus propiedades habituales. Se asocia con la luz y su color es el azul índigo (o blanco en otras culturas). Está abierto simétricamente en paralelo por delante y por detrás de la persona.

El lapislázuli o el cuarzo serían buenas para este chakra.

Vegetales y fruta de color azul púrpura.

Masajear el tercer ojo estimularía este chakra.

En el plano corporal repercute a los ojos, senos para-nasales, frontales, nervios craneales...

Algunas propiedades positivas serían intuición, sabiduría, inspiración, clarividencia... y negativas negatividad, enfermedades mentales, cinismo, pesadillas, problemas oculares...

Su mantra sería Om y su nota La,

sus aromas Lavanda o Jazmin

### Séptimo chakra o corona, en sanscrito "Sahasrara" (el loto de los mil pétalos)

Se encuentra en la parte más alta de la cabeza, la coronilla. Se asocia con el pensamiento y su color es el blanco o violeta. Está abierto en forma de cono o remolino hacia arriba. Felicidad, servicio desinteresado y martirio serían algunas emociones habituales.

El diamante o la amatista serían algunas gemas acertadas.

El ayuno se asocia a este chakra. El mejor ejercicio: la meditación. En el plano corporal repercute al cerebro y todos los órganos sensitivos.

Algunas propiedades positivas serían sabiduría divina, alegría, conciencia, dicha... y negativas confusión, engaño, dramatismo, cambios de humor...

Su mantra sería nnnnn o aoum, y su nota Si, su aroma loto

Espero te sea útil este artículo y te deseo un año lleno de luz, amor, salud y prosperidad. Hasta la próxima.

*Joan Piquer García  
Terapeuta y Reiki Master quinto linaje, Usui Reiki Riobo, Gendai Reiki, Tibetano y Tantrico. Profesor y fundador de la escuela de Reiki japonés tradicional en Barcelona.  
Email; reikilemura@hotmail.com y Telf.; 652522348*

**Centro Revenga**  
Medicina Tradicional China



- \* Nutrición y Dieta
- \* Acupuntura
- \* Fitoterapia
- \* Auriculopuntura
- \* Electroacupuntura
- \* Masaje Tradicional Chino
- \* Talleres y Cursos

C/ Pastor Diaz nº 1, 3º A - Pontevedra  
Teléfonos: 886 21 25 15 / 653 758 504  
email : centrorevenga@mundo-r.com

## Un Toque Humano

Orientación en tiempos de cambio

### El viaje como experiencia transformadora

Nuestros cursos-viaje tienen la facultad de facilitar el proceso transformador que permite encontrar respuestas a situaciones y desafíos, así como, activar nuevas perspectivas. Tenemos una experiencia de más de 50 cursos-viaje en diferentes destinos.



### SUR DE LA INDIA

Curso "Mas allá de la Diversidad"  
Del 12 al 25 de septiembre de 2010

¿Donde podríamos encontrar un mosaico más impresionante de creencias, culturas, razas, lenguas y religiones?  
¿Cuál es el lugar donde la confusión y el orden, el ruido y el silencio, el pasado y el presente, la pobreza y la magnificencia se hallan invariablemente presentes?  
La unidad del Ser, el equilibrio entre los opuestos, la meditación, el compartir y el silencio, son acontecimientos importantes de esta experiencia.

\* Próxima reunión informativa: 13 de Mayo a las 20 h en Un Toque Humano. Para más información: teléfono, mail y concertamos entrevistas. Consulta también nuestra página web. ¡Gracias!

Cursos de fin de semana, Yoga, asesoramiento personal y otras actividades: consultar página web: [www.untoquehumano.com](http://www.untoquehumano.com)  
93 207 42 47, calle Valencia 345 1º 2ª, 08009 Barcelona, untoquehumano@gmail.com