

Equilibrado de Chackras en Reiki

El equilibrado de chakras es fundamental en toda terapia de Reiki. Si bien es algo que puede hacerse independiente y exclusivo, también resulta muy eficaz después de haber estado trabajando con energía en cualquier chakra. Así, cerraremos nuestro tratamiento de forma positiva.

Cuando nuestra energía circula de forma positiva, nos sentimos felices y sanos; pero cuando nuestra energía circula por esos centro energéticos desequilibrada entonces surgen las enfermedades, el malestar emocional y la infelicidad. Hay que recordar que generalmente las enfermedades están asociadas a los chakras que las rigen, por ello resulta indispensable conocer muy bien dónde están situados cada uno de los siete más importantes.

Como los chakras son energía y el Reiki es una terapia energética, resulta una técnica muy útil para mantener nuestros centros energéticos en buen estado, y que la energía de nuestro cuerpo circule de forma positiva. Aunque hay tratamientos específicos para cada chakra y zona del cuerpo asociada a ellos, el equilibrado nos permite solucionar ciertos problemas o desequilibrios en todos los chakras a la vez.

Con el equilibrado de chakras podremos ayudarnos a prevenir enfermedades, a recuperar el tono vital y eliminar el malestar emocional. Además, nos aporta energía y ganas de vivir. Si te animas a realizarlo todos los días comprobarás que tu mente se despeja y todo cobra mayor sentido. Por último, como toda práctica de Reiki, cuanto más se practica más energía se canaliza, permitiéndote amplificar tus cualidades sanadoras.

¿Cómo se hace el equilibrado de chakras?

Después de que hayas asimilado los tres símbolos clave (recuerda que para que funcionen a la perfección es imprescindible la iniciación, aunque puedes practicar con ellos sin estarlo, pues también te aportarán beneficios), debes tener muy bien localizados en tu cuerpo los chakras 1º y 7º.

1. Lleva tu mano derecha a la zona de tu primer chakra (tu zona genital). Allí, realiza el primer símbolo de Reiki (CHO) con esa mano y menciona su nombre completo tres veces.
2. Después realiza en la misma zona el segundo símbolo (SEI) y menciónalo tres veces.
3. A continuación realiza el tercer símbolo (HOM) y menciónalo tres veces.
4. Una vez activados los tres símbolos en tu cuerpo, lleva tu mano izquierda a tu séptimo chakra (encima de tu cabeza) y apoya la mano en la parte superior de tu cabeza. Mantén la mano derecha dando energía al primer chakra.
5. Ahora te estás dando Reiki, así que mantén la posición durante 21 minutos. Si te resultara posible, sería muy bueno acompañar la terapia con visualizaciones positivas de limpieza. Es decir, puedes imaginar que una luz

blanca te limpia por dentro eliminando tus toxinas y restableciendo el flujo de energía positiva en tu cuerpo. Por supuesto, puedes visualizar lo que más te guste.

6. Pasado el tiempo, deberás quitar los restos de energía de tus manos. Tienes para ello varias opciones, elige aquellas con la que te sientas más cómodo:

- lavándote las manos con jabón.
- dando tres palmadas fuertes.
- soplando con fuerza en tus palmas de las manos.

Si decides practicarlo todos los días, te recomendamos que anotes en una libreta exclusiva para ello las sensaciones que vas experimentando y los cambios que van surgiendo. Así podrás comprobar por ti mismo los beneficios y prestar más atención a lo que sucede con tu energía.

A tener en cuenta y a modo de recordatorio y ampliación sobre la función y característica de cada Chakra

Primer Chakra – Muladhara Chakra (Base o Raíz)

ROJO OSCURO ~ ESTABILIDAD Y SEGURIDAD El primer Chakra está situado en el perineo, entre los genitales y el ano. El florecimiento de este Chakra es la persona madura y camina firme hacia su destino. El **Miedo** lo bloquea. **Partes del cuerpo:** el sistema nervioso central, glándulas suprarrenales, el sistema linfático, la reproducción masculina, próstata, intestino grueso, el coxis, sacro, los huesos, dientes, uñas, piernas, brazos.

Efectos Físicos cuando está bloqueado: ciática, estreñimiento, cáncer de ovario, útero, problemas con la próstata, varices, cáncer rectal, trastornos inmunitarios, posibilidad de hemorroides.

Efectos emocionales: Desconexión de la comunidad, la familia, o contigo mismo. Produce una sensación de abandono que da lugar a la frustración, a la inestabilidad emocional, auto-indulgencia, a la inseguridad, al dolor, a la pérdida, la depresión, al conflicto entre el apego y dejar ir, baja autoestima

Afirmación adecuada para equilibrar el chakra: «... Yo soy uno con todo lo que es yo estoy seguro que soy amado»

Meditación: Pronuncia el Mantra : **LAM**

Segundo Chakra – Svadhithana Chakra (sexual / del bazo)

ROSA NARANJA~ LA CREATIVIDAD El segundo chakra está situado en la base de la columna lumbar, a medio camino entre el ombligo y el hueso púbico. Su

florecimiento nos da el poder de superar los obstáculos y actuar con integridad. La **culpa** lo bloquea. **Partes del cuerpo:** los órganos reproductores femeninos, vejiga, intestino grueso, la pelvis, glúteos, tercer lumbar hasta el sacro.

Desequilibrios físicos con el bloqueo :Tensión lumbar, dolor lumbar y pélvica, la ciática, las infecciones del riñón y la vejiga, trastornos del sistema inmune, fatiga crónica, impotencia, frigidez, colon irritable, el cáncer y la diabetes, las adicciones.

Efectos emocionales: ansiedad, miedo, preocupación, las luchas de poder, los problemas financieros y de trabajo, problemas emocionales límites, los celos, la desconfianza. **Afirmación:** «Yo me amo y me honro a mi mismo y toda la vida.»

Mantra: MAM

Tercer Chakra – Manipura Chakra (plexo solar)

AMARILLO/DORADO ~ DESEO El tercer chakra se encuentra justo encima del ombligo. Es el poder de transformación. Poder para confiar en ti mismo y tomar plena responsabilidad por tu vida. Se bloquea con la **vergüenza**. **Partes del cuerpo:** de diafragma, el páncreas, hígado, vesícula biliar, bazo, riñón, glándulas suprarrenales, estómago, intestino delgado, la caja torácica, torácica inferior a la segunda lumbar.

Desequilibrios físicos con el bloqueo : Problemas respiratorios, los sistemas respiratorio, inmunológicos, hormonales y digestivos, úlceras, cálculos biliares, ardor de estómago, diabetes, hipoglucemia, tumores, anorexia, bulimia, hepatitis, cirrosis, artritis.

Efectos emocionales: la victimización, la necesidad de aprobación, el estrés, el enojo, frustración, miedo a la responsabilidad, la culpa, preocupación, la duda, los problemas de compromiso.

Afirmación: «. Yo soy el creador de gran alcance de mi realidad y me encanta»

Mantra: RAM

Cuarto Chakra – Anahata Chakra (Corazón)

Se bloquea con el **dolor, la pena**

VERDE ESMERALDA ~ COMPASIÓN El cuarto chakra se encuentra justo detrás de tu corazón. Es el poder del movimiento. Este chakra rige los sistemas de comunicación, especialmente el sistema nervioso. **Partes del cuerpo:** el corazón, la circulación, los pulmones, la caja torácica, la columna vertebral torácica, el timo, los senos, el esófago, comparte con el 5º chakra – brazos, hombros, manos.

Desequilibrios físicos al estar bloqueado: enfermedades cardíacas, asma, enfermedades del pulmón y cáncer de mama, problemas en columna vertebral torácica, neumonía, hipertensión, accidente cerebrovascular, angina de pecho, artritis.

Efectos emocionales: la insensibilidad emocional, la pasividad, la depresión, Imposibilidad de perdonar , la pérdida, el dolor.

Afirmación: «Yo soy amor y aceptación incondicional.»

Mantra para la meditación: **IAM**

Quinto Chakra – Vissudha Chakra (garganta)

Se bloquea con las **mentiras** que nos contamos a nosotros mismos

AZUL ZAFIRO~ SONIDO Y CREACIÓN. El quinto chakra está situado en la parte posterior de la garganta – el poder de la creatividad y la autoexpresión. .

Partes del cuerpo: boca, dientes, encías, laringe, tráquea, la columna cervical, la glándula tiroides, los hombros acciones, brazos, manos y el esófago con el chakra de la cuarta)

Desequilibrios físicos relacionados incluyen: la garganta, la voz, las encías, problemas en los dientes, trastornos de la tiroides, la gripe o los resfriados, las infecciones crónicas y las reacciones alérgicas.

Efectos emocionales: el estancamiento, la obsesión, la falta de expresión, la depresión, la indecisión, miedos y fobias.

Afirmación: «.. Yo soy el autor de mi vida. El poder de la elección es mía»

Mantra: **JAM**

Sexto Chakra – Ajna Chakra (Frente o tercer ojo)

Se bloquea con tu **ilusión de la separación**. Ya sabes Somos UNO

AZUL INDIGO~ INTUICIÓN El sexto chakra está situado en la frente, la sede de la Conciencia Divina. .**PARTES DEL CUERPO:** sistema nervioso y al cerebro, las glándulas pituitaria y pineal, ojos, oídos, nariz

Desequilibrios físicos relacionados incluyen: dolor de cabeza, pensamiento confuso, los tumores cerebrales, accidentes cerebrovasculares, ceguera, sordera, convulsiones, problemas de aprendizaje, problemas de columna vertebral, el pánico, la depresión.

Efectos emocionales: miedos, fobias, falta de concentración y de disciplina, carecer de juicio, confusión, pesadillas, la esquizofrenia

Afirmación: «Es seguro para mí ver la verdad.»

Mantra: **OM** (también AUM)

Séptimo Chakra – Sahasrara Chakra (coronilla)

Se bloquea con el **apego** a todo lo que pertenece al este mundo de la forma

VIOLETA BLANCO~ ESPÍRITU DE CONEXIÓN El séptimo chakra está situado en la corona de su cabeza – el poder de lo infinito.. **Partes del cuerpo:** la coronilla, la parte superior de la cabeza.

Desequilibrios físicos relacionados incluyen : Trastornos músculo-esquelético enfermedad del sistema, trastornos de la piel, divino descontento, depresión, fatiga crónica, hipersensibilidad a la luz, al estímulo sonoro y ambiental.

Efectos emocionales: la pérdida de propósito, la pérdida de conexión con lo divino, mente cerrada, la depresión , la preocupación.

Afirmación: «Yo soy Uno con el momento presente.» .

Mantra: Ninguno, se medita en silencio.