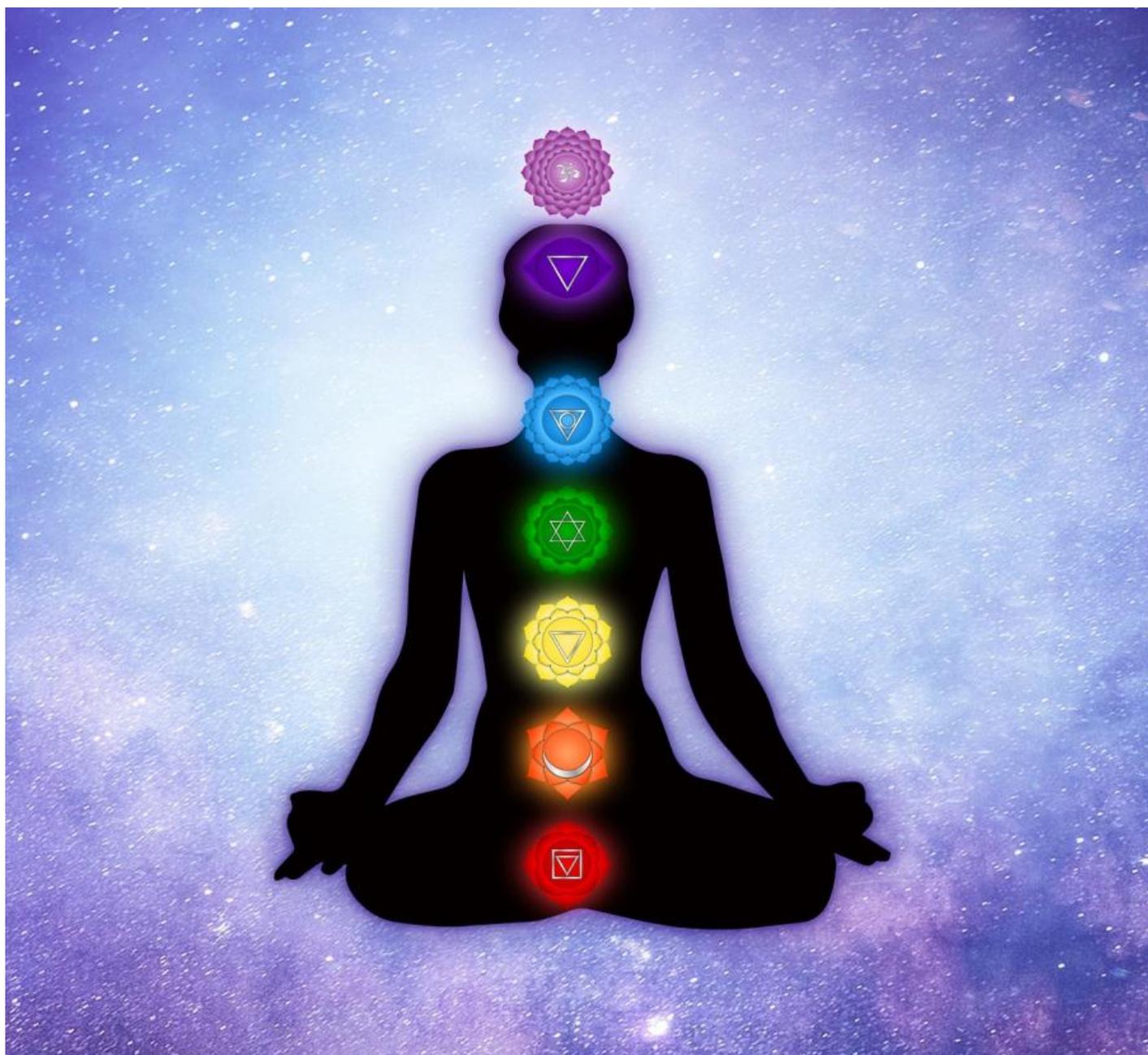


CHAKRAS 1

Autor: Merced56

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 01/06/2024



Hoy me apetece hablar sobre los chakras y la importancia que tienen, en nuestro cuerpo,

pasando desapercibidos y sin darle la importancia, que deberíamos de darle. Pues si no están desbloqueados y alineados, nos traen bastantes problemas, tanto mentales como orgánicos. Ya que cada uno hace su función, como cada órgano de nuestro cuerpo. Si un órgano falla, solemos ponernos malos, hasta incluso tener que cambiarlo por otro. Pues con los chakras ocurre lo mismo. Con la diferencia que son cristales, encriptados en nuestro cuerpo con la función de ayudarnos y junto con cada órgano, hacer su función y equilibrio, a nuestro organismo. Cada uno suele estar unido a una parte de nuestro cuerpo, para que todo funcione, en perfecta armonía, equilibrio y estabilidad, tanto orgánica y emocional, en todos sus sentidos, variantes y cualidades.

Os voy a dejar unos ejercicios muy fáciles para el que quiera activar sus chakras y empezar junto con la meditación, yoga o taichí activándolos. No tienes porque realizar ninguno de estos tres métodos de relajación, si no quieres, hay otras formas de hacerlo más cotidianas. Hay personas que sin darse cuenta, incluso sin tener ningún conocimiento sobre esto, suele hacerlo, teniéndolo por costumbre en su día a día. Por ejemplo; cantar, andar descalzos por la naturaleza, etc.

Mi propio hermano, uno de los pequeños. Llevaba años haciendo sonidos, pronunciando unas letras mientras se bañaba o duchaba. Recuerdo que todos nos reíamos cuando lo escuchábamos. Ajjaajaj era muy gracioso. Pues con el tiempo descubrir que sin él saberlo cantaba los mantras, las letras de los chakras. Al decírselo hace poco, nos miramos los dos, pues sin tener conocimiento el ya los utilizaba. Cuando le decíamos estás loco. Nos decía; a mí me hace bien y más ahora que estoy de exámenes, me relaja el cuerpo y la mente y me quedo como nuevo. Y todos pensábamos que no estaba bien, ajjaajaj que recuerdos.

Bueno, antes de empezar, me gustaría explicaros lo mas básico, sobre que son los chakras y porque son tan importantes para nuestro día a día, estar medio bien, diríamos, tanto emocional, como con nuestro propio organismo.

--¿Qué son los chakras?; Son unos puntos energéticos, que se encargan del equilibrio de nuestro cuerpo y mente. Creando una conexión entre Psicológica, orgánica, espiritual y emocional.

--¿Cuántos tenemos?; Tenemos puntos energéticos por todo el cuerpo, aunque en este momento se suele trabajar y conocemos 7. Son portales o focos de energía que tiene cada ser humano, en sitios muy precisos, para poder recibir energía y transmitirla por todo el cuerpo.

--¿Cuál es el más importante? El de la columna vertebral. Es el que nos mantiene físicamente y emocionalmente arraigados. Es donde se encuentra la energía kundalini, la más poderosa de impulso y fuerza vital del ser humano.

--¿Cómo se bloquean? Se bloquea cuando alguien retiene ira, siente resentimiento u otras emociones negativas. Es cuando uno o varios se suelen bloquear. Causándonos algunos problemas de salud, tanto mentales como orgánicos.

--¿Cómo se puede desbloquear? Haciendo deporte, cualquiera que ejercite el cuerpo por igual, por ejemplo; bicicleta, correr, boxeo, etc. Los suelen tener activados, por lo menos, algunos de ellos, aunque no se dé cuenta, ni se haya percibido de ello.

--¿Cómo limpiarlos? Meditando y jugando con la mente. ¿Cómo? Como hacen los niñas/os cuando juegan a comer, tomar café con sus amigas/os, etc. Visualizándolos e imaginando que los limpiar, por ejemplo; con un algodón de color purpura. Eso es muy personal y uno coge su método que más le va, de tantos que hay.

El chakra que se bloquea con la tristeza es el 4. El estrés y la ansiedad pueden tener un impacto muy fuerte en el chakra de; Garganta y bloquea el poder funcionar correctamente, en nuestro día a día, causándonos bastantes problemas de salud, muy molestos. Y así sucesivamente. Como veis son mucho más importantes de lo que nos imaginamos.

Cada uno, tiene un color, unas letras y un código. Y como e dicho se puede activar de varias formas.

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [Merced56](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)