

GUÍA DE LOS 7 CHAKRAS





RAÍZ

Muladhara

Seguridad, estabilidad,
necesidades básicas.



SÁNSCRITO: Muladhara
SIGNIFICADO: Soporte de la raíz NÚMERO DE CHAKRA: 1 AFIRMACIÓN: Yo soy
COLOR: Rojo UBICACIÓN: Base de la columna vertebral ELEMENTO: Tierra PLANETA: Marte METAL: Plata CUERPO: Órganos sexuales, pelvis, piernas, pies EMOCIONES: Seguridad, protección GLÁNDULA: Suprarrenal SONIDO DE LA SEMILLA: LAM



PRÁCTICAS DE CURACIÓN

Puesta a tierra: caminar descalzo sobre la tierra o pasar tiempo en la naturaleza.




Respiración: Practique la respiración abdominal profunda (por ejemplo, la respiración en caja).

Atención plena: centrarse en las experiencias sensoriales (tierra, luz solar, sonidos).

Yoga: Posturas como la postura de la montaña o sentadillas profundas.

Nutrición: Tubérculos, proteínas y especias cálidas (jengibre, canela).

AFIRMACIONES

-  Estoy arraigado y seguro
-  Me siento estable y protegido.
-  Tengo todo lo que necesito



AROMATERAPIA

Cedro, vetiver, pachulí, madera de cedro

POSTURAS DE YOGA



Postura de la montaña
Tadasana



Postura del árbol
Vrksasana



Guerrero I
Virabhadrasana



Postura de la guirnalda
Malasana



Postura de la silla
Utkatasana



Postura del niño
Balasana

ESTADO DE SALUD

EQUILIBRADO

Sensación de seguridad, estabilidad, confianza y capacidad para afrontar retos. Fuerte conexión con el cuerpo y sentido de pertenencia.

DESEQUILIBRADO

Miedo, ansiedad, inseguridad y sensación de aislamiento. Posibles problemas físicos como dolor de piernas o dificultades digestivas.

MANTRA

"Om Gam Ganapataye Namaha"

CRISTALES Y PIEDRAS PRECIOSAS



Hematites



Obsidiana



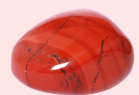
Granate rojo



Rubí



Cuarzo ahumado



Jaspe rojo



SACRO

Swadhisthana

Sexualidad, Relaciones,
Placer, Creatividad, Alegría



SÁNSCRITO: Svadhishthana
SIGNIFICADO: Dulzura
NÚMERO DE CHAKRA: 2
AFIRMACIÓN: Siento COLOR: Naranja
UBICACIÓN: Debajo del ombligo
ELEMENTO: Agua
PLANETA: Venus
METAL: Mercurio
CUERPO: Órganos reproductores, espalda baja, caderas
EMOCIONES: Creatividad, placer, relaciones
GLÁNDULA: Testículos/Ovarios
DE SEMILLA: VAM



PRÁCTICAS DE CURACIÓN

Puesta a tierra: caminar descalzo sobre la tierra o pasar tiempo en la naturaleza.


Respiración: Practique la respiración abdominal profunda (por ejemplo, la respiración en caja).


Atención plena: centrarse en las experiencias sensoriales (tierra, luz solar, sonidos).


Yoga: Posturas como la postura de la montaña o sentadillas profundas.

Nutrición: Tubérculos, proteínas y especias cálidas (jengibre, canela).

AFIRMACIONES

 Abrazo mi creatividad y alegría.

 Confío en el flujo de mis emociones.

 Yo alimento mi energía creativa



AROMATERAPIA

Ylang-Ylang, naranja dulce, jazmín

POSTURAS DE YOGA



Postura de la diosa
Utkata Konasana



Postura de la paloma
Pose de una pieza



Postura del ángulo atado
Baddha Konasana



Estiramiento de gato y vaca
Marjaryasana-Bitilasana



Flexión hacia adelante sentado
Paschimottasana

ESTADO DE SALUD

EQUILIBRADO

Sentido de creatividad, equilibrio emocional, relaciones saludables, confianza en la autoexpresión, alegría y adaptabilidad.

DESEQUILIBRADO

Miedo al cambio, inestabilidad emocional, dificultades con la intimidad, estancamiento creativo, baja libido, problemas físicos.

MANTRA

"Om Shrim Maha Lakshmi Namaha"

CRISTALES Y PIEDRAS PRECIOSAS



Cornalina



Calcita naranja



Piedra de la luna



Coral



Ámbar



ojo de tigre



PLEXO SOLAR

Manipura

Autoestima, Poder, Ego,
Fuerza, Confianza



SÁNSCRITO: Manipura
SIGNIFICADO: Ciudad de joyas
NÚMERO DE CHAKRA: 3
AFIRMACIÓN: Sí, quiero
COLOR: Amarillo
UBICACIÓN: Por encima del ombligo
ELEMENTO: Fuego
PLANETA: Sol
METAL: Cobre
CUERPO: Sistema digestivo, hígado, páncreas
EMOCIONES: Confianza, poder personal, autoestima
GLÁNDULA: Páncreas
SONIDO DE SEMILLA: CARNERO



PRÁCTICAS DE CURACIÓN

Ejercicios para el core: Planchas o abdominales para activar el core.
Exposición al sol: Pase tiempo al sol para absorber la energía del fuego.

Respiración: Practique Kapalabhati (respiración de fuego) para energizarse.

Visualización: Medita en la luz amarilla que irradia el plexo solar.

Establecer metas: lograr pequeñas metas para generar confianza.

AFIRMACIONES

- Tengo confianza y control.
- Tomo decisiones empoderadas
- Confío en mi poder interior



AROMATERAPIA

Limón, bergamota, jengibre, pimienta negra, romero.

POSTURAS DE YOGA



Postura del barco
Navasana



Postura del arco



Postura de la cobra
Bhujangasana



Postura de plancha
Phalkasana



Postura de la silla girada
Parivrtta Utkatasana



Guerrero III
Virabhadrasana

ESTADO DE SALUD

EQUILIBRADO

Confianza y autoestima, poder personal, motivación y fuerza de voluntad, claro sentido de propósito, digestión y metabolismo fuertes.

DESEQUILIBRADO

Baja autoestima, falta de motivación o fuerza de voluntad, problemas de control o necesidad excesiva de poder, problemas digestivos.

MANTRA

"Om Ram Ramaya Namaha"

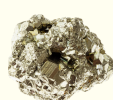
CRISTALES Y PIEDRAS PRECIOSAS



Citrino



Jaspe amarillo



Pirita



Calcita naranja



Ámbar



ojo de tigre



HOGAR

Anahata

Amor, empatía, bondad, compasión, gratitud



SÁNSCRITO: Anahata
SIGNIFICADO: Ileso o ileso
NÚMERO DE CHAKRA: 4
AFIRMACIÓN: Amo COLOR: Verde
UBICACIÓN: Centro del pecho
ELEMENTO: Aire
PLANETA: Venus METAL: Dorado
CUERPO: Corazón, pulmones, brazos, parte superior de la espalda
EMOCIONES: Amor, compasión, perdón
GLÁNDULA: Timo SONIDO DE LA SEMILLA: ÑAME



PRÁCTICAS DE CURACIÓN

Gratitud: Practica la gratitud diariamente para abrir el corazón.
Respiración: Respiraciones profundas y lentas concentrándose en el pecho (por ejemplo, respiración 4-7-8).
Autocuidado: Participe en actividades que fomenten el amor propio y la compasión.
Visualización: Medita en la luz verde que se expande desde el corazón.
Actos de bondad: Realice actos de bondad al azar para fomentar la conexión.

ESTADO DE SALUD

EQUILIBRADO

Sentido de amor y compasión, apertura emocional y perdón, relaciones saludables, paz interior y equilibrio.

DESEQUILIBRADO

Falta de empatía, celos, miedo a la intimidad, desapego emocional o dependencia excesiva, problemas físicos como problemas cardíacos y respiratorios.

MANTRA

"Om mani padme hum"

AFIRMACIONES

- Soy digno de amor
- Doy y recibo amor libremente
- Mi corazón irradia amor y perdón.



AROMATERAPIA

Rosa, geranio, lavanda, jazmín, ylang ylang

POSTURAS DE YOGA



Postura del águila
Postura de Garuda



Postura del camello
Ustrasana



Postura de la cobra
Bhujangasana



Postura del puente
Bandhasana



Perro mirando hacia arriba
Urdhva Mukha Svanasana



Estiramiento de gato y vaca
Marjaryasana-Bitilasana

CRISTALES Y PIEDRAS PRECIOSAS



Cornalina



Calcita naranja



Piedra de la luna



Coral



Ámbar



ojo de tigre



GARGANTA

Vishuddha

Comunicación, verdad, expresión, autenticidad.



SÁNSCRITO: Vishuddha
 SIGNIFICADO: Purificación
 NÚMERO DE CHAKRA: 5
 AFIRMACIÓN: Yo hablo
 COLOR: Azul UBICACIÓN: Garganta
 ELEMENTO: Éter, Espacio
 PLANETA: Mercurio
 METAL: Hierro CUERPO: Garganta, cuello, vocal cuerdas, boca, orejas
 EMOCIONES: Comunicación, expresión, verdad
 GLÁNDULA: Tiroides
 SONIDO DE LA SEMILLA: JAMÓN



PRÁCTICAS DE CURACIÓN

Cantar: usa tu voz cantando o entonando.
Respiración: Practique Ujjayi (respiración oceánica) para activar la garganta.
Diario: escribir para expresar pensamientos o sentimientos no expresados.
Visualización: Medita en la luz azul que irradia desde la garganta.
Silencio: Practica el silencio consciente para escuchar y reflexionar.

ESTADO DE SALUD

EQUILIBRADO
 Comunicación clara, autoexpresión honesta, confianza para hablar y compartir pensamientos, capacidad de escuchar y mentalidad abierta.

DESEQUILIBRADO
 Dificultad para expresar pensamientos o emociones, miedo a hablar o ser escuchado, habla excesiva, dolor de garganta, problemas de tiroides.

MANTRA

"Om Hum Hanuman Namaha"

AFIRMACIONES

- Digo mi verdad con claridad.
- Mi voz es fuerte, clara y potente.
- Me expreso con confianza



AROMATERAPIA

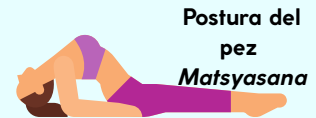
Menta, albahaca, eucalipto, árbol de té, manzanilla, lavanda

POSTURAS DE YOGA



Postura del niño
Balasana

Parada de hombros
Sarvangasana



Postura del pez
Matsyasana



Postura del arado
Halasana



Postura del puente
Bandhasana

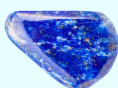


Estiramiento de gato y vaca
Marjaryasana-Bitilasana

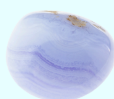
CRISTALES Y PIEDRAS PRECIOSAS



Aguamarina



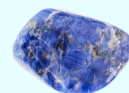
Lapislázuli



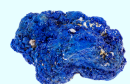
Ágata de encaje azul



Turquesa



Sodalita



Azurita



TERCER OJO

Cualquier

Intuición, imaginación, percepción, lucidez, percepción astral.



SÁNSCRITO: Ajna
SIGNIFICADO: Percibir
NÚMERO DE CHAKRA: 6
AFIRMACIÓN: Veo
COLOR: Índigo
UBICACIÓN: Frente
ELEMENTO: Luz
PLANETA: Luna
METAL: Estaño
CUERPO: Ojos, cerebro, sistema nervioso, sistema
EMOCIONES: Intuición, sabiduría, imaginación
GLÁNDULA: Pineal
SONIDO DE LA SEMILLA: OM



PRÁCTICAS DE CURACIÓN

Meditación: Concéntrese en el tercer ojo durante la meditación para mejorar la claridad.




Visualización: Imagine una luz índigo brillante que se expande desde la frente.

Diario de sueños: registra los sueños para fortalecer las percepciones intuitivas.

Respiración: Practica Nadi Shodhana para equilibrar la mente.

Atención plena: Pasa tiempo en silencio, prestando atención a los pensamientos y visiones internos.

AFIRMACIONES

-  Estoy conectado con mi sabiduría interior.
-  Veo claramente y entiendo profundamente.
-  Estoy abierto a la guía divina.



AROMATERAPIA

Lavanda, incienso, sándalo, salvia esclarea

POSTURAS DE YOGA

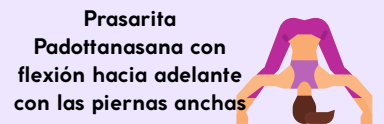


Postura del niño
Balasana

Flexión hacia adelante sentado
Paschimottasana



Postura del loto
Padmasana



Prasarita Padottanasana con flexión hacia adelante con las piernas anchas



Perro boca abajo
Adho Mukha Svanasana



Flexión hacia adelante de pie
Uttanasana

ESTADO DE SALUD

EQUILIBRADO

Fuerte intuición, visión y comprensión claras, capacidad de ver el panorama general, sabiduría y claridad mental.

DESEQUILIBRADO

Falta de claridad o concentración, dificultad para confiar en la intuición, pensar demasiado o confusión, dolores de cabeza, problemas de visión.

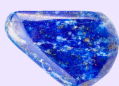
MANTRA

"Om Namah Shivaya"

CRISTALES Y PIEDRAS PRECIOSAS



Amatista



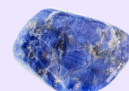
Lapislázuli



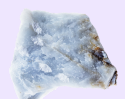
Labradorita



Fluorita



Sodalita



Angelita



CORONA

Sahasrara

Espiritualidad, conciencia, unidad, conocimiento sagrado, unidad.



SÁNSCRITO: Sahasrara
SIGNIFICADO: Mil pétalos
NÚMERO DE CHAKRA: 7
AFIRMACIÓN: Yo sé
COLOR: Violeta o blanco
UBICACIÓN: Corona de la cabeza
ELEMENTO: Pensamiento
PLANETA: Saturno METAL: Plomo
CUERPO: Cerebro, sistema nervioso, glándula pituitaria
EMOCIONES: Iluminación, unidad, conexión espiritual
GLÁNDULA: Pituitaria
SONIDO DE LA SEMILLA: OM



PRÁCTICAS DE CURACIÓN

Meditación: Practica la meditación profunda para conectarte con la conciencia superior.

Gratitud: Cultiva la gratitud para abrir el chakra corona.

Silencio: Pasa tiempo en silencio para la reflexión espiritual.

Respiración: Concéntrate en respirar lenta y profundamente mientras medita en la coronilla.

Naturaleza: Pasa tiempo en entornos tranquilos y serenos para fomentar un sentido de unidad.

ESTADO DE SALUD

EQUILIBRADO

Sentido de conexión y unidad espiritual, iluminación y autorrealización, conciencia de conciencia superior, paz interior y sabiduría.




DESEQUILIBRADO

Sentirse desconectado o aislado, falta de propósito o dirección, mentalidad cerrada, dolores de cabeza o depresión.

MANTRA

"Om Sahasrara Hum"

AFIRMACIONES

-  Estoy conectado con lo divino
-  Abrazo el crecimiento espiritual
-  Estoy abierto a la sabiduría universal.



AROMATERAPIA

Incienso, mirra, sándalo, lavanda

POSTURAS DE YOGA

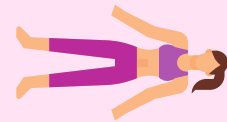


Postura del árbol
Vrikshasana

Parada de cabeza
Sissasana



Postura del loto
Padmasana



Postura del cadáver
Savasana



Soporte de antebrazo
Pincha Mayurasana



Meditación sentada
Sukhasana

CRISTALES Y PIEDRAS PRECIOSAS



Amatista



Cuarzo transparente



Selenita



Diamante



Piedra de la luna



Lepidolita



RAÍZ

Muladhara

Seguridad, estabilidad,
necesidades básicas.



SÁNSCRITO: Muladhara
SIGNIFICADO: Soporte de la raíz
NÚMERO DE CHAKRA: 1
AFIRMACIÓN: Yo soy
COLOR: Rojo
UBICACIÓN: Base de la columna vertebral
ELEMENTO: Tierra
PLANETA: Marte
METAL: Plata
CUERPO: Órganos sexuales, pelvis, piernas, pies
EMOCIONES: Seguridad, protección
GLÁNDULA: Suprarrenal
SONIDO DE LA SEMILLA: LAM



PRÁCTICAS DE CURACIÓN

Puesta a tierra: caminar descalzo sobre la tierra o pasar tiempo en la naturaleza.




Respiración: Practique la respiración abdominal profunda (por ejemplo, la respiración en caja).

Atención plena: centrarse en las experiencias sensoriales (tierra, luz solar, sonidos).

Yoga: Posturas como la postura de la montaña o sentadillas profundas.

Nutrición: Tubérculos, proteínas y especias cálidas (jengibre, canela).

AFIRMACIONES

-  Estoy arraigado y seguro
-  Me siento estable y protegido.
-  Tengo todo lo que necesito



AROMATERAPIA

Cedro, vetiver, pachulí, madera de cedro

POSTURAS DE YOGA



Postura de la montaña
Tadasana



Postura del árbol
Vrksasana



Guerrero I
Virabhadrasana



Postura de la guirnalda
Malasana



Postura de la silla
Utkatasana



Postura del niño
Balasana

ESTADO DE SALUD

EQUILIBRADO

Sensación de seguridad, estabilidad, confianza y capacidad para afrontar retos. Fuerte conexión con el cuerpo y sentido de pertenencia.

DESEQUILIBRADO

Miedo, ansiedad, inseguridad y sensación de aislamiento. Posibles problemas físicos como dolor de piernas o dificultades digestivas.

MANTRA

"Om Gam Ganapataye Namaha"

CRISTALES Y PIEDRAS PRECIOSAS



Hematites



Obsidiana



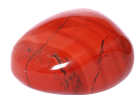
Granate rojo



Rubí



Cuarzo ahumado



Jaspe rojo



SACRO

Swadhisthana

Sexualidad, Relaciones,
Placer, Creatividad, Alegría



SÁNSCRITO: Svadhishthana
SIGNIFICADO: Dulzura
NÚMERO DE CHAKRA: 2
AFIRMACIÓN: Siento COLOR: Naranja
UBICACIÓN: Debajo del ombligo
ELEMENTO: Agua
PLANETA: Venus
METAL: Mercurio
CUERPO: Órganos reproductores, espalda baja, caderas
EMOCIONES: Creatividad, placer, relaciones
GLÁNDULA: Testículos/Ovarios
DE SEMILLA: VAM



PRÁCTICAS DE CURACIÓN

Puesta a tierra: caminar descalzo sobre la tierra o pasar tiempo en la naturaleza.


Respiración: Practique la respiración abdominal profunda (por ejemplo, la respiración en caja).


Atención plena: centrarse en las experiencias sensoriales (tierra, luz solar, sonidos).

Yoga: Posturas como la postura de la montaña o sentadillas profundas.

Nutrición: Tubérculos, proteínas y especias cálidas (jengibre, canela).

AFIRMACIONES

 Abrazo mi creatividad y alegría.

 Confío en el flujo de mis emociones.

 Yo alimento mi energía creativa



AROMATERAPIA

Ylang-Ylang, naranja dulce, jazmín

POSTURAS DE YOGA



Postura de la diosa
Utkata Konasana



Postura de la paloma
Pose de una pieza



Postura del ángulo atado
Baddha Konasana



Estiramiento de gato y vaca
Marjaryasana-Bitilasana



Flexión hacia adelante sentado
Paschimottasana

ESTADO DE SALUD

EQUILIBRADO

Sentido de creatividad, equilibrio emocional, relaciones saludables, confianza en la autoexpresión, alegría y adaptabilidad.

DESEQUILIBRADO

Miedo al cambio, inestabilidad emocional, dificultades con la intimidad, estancamiento creativo, baja libido, problemas físicos.

MANTRA

"Om Shrim Maha Lakshmi Namaha"

CRISTALES Y PIEDRAS PRECIOSAS



Cornalina



Calcita naranja



Piedra de la luna



Coral



Ámbar



ojo de tigre



PLEXO SOLAR

Manipura

Autoestima, Poder, Ego, Fuerza, Confianza



SÁNSCRITO: Manipura
SIGNIFICADO: Ciudad de joyas
NÚMERO DE CHAKRA: 3
AFIRMACIÓN: Sí, quiero
COLOR: Amarillo
UBICACIÓN: Por encima del ombligo
ELEMENTO: Fuego
PLANETA: Sol
METAL: Cobre
CUERPO: Sistema digestivo, hígado, páncreas
EMOCIONES: Confianza, poder personal, autoestima
GLÁNDULA: Páncreas
SONIDO DE SEMILLA: CARNERO



PRÁCTICAS DE CURACIÓN




Ejercicios para el core: Planchas o abdominales para activar el core.
Exposición al sol: Pase tiempo al sol para absorber la energía del fuego.

Respiración: Practique Kapalabhati (respiración de fuego) para energizarse.

Visualización: Medita en la luz amarilla que irradia el plexo solar.

Establecer metas: lograr pequeñas metas para generar confianza.

AFIRMACIONES

-  Tengo confianza y control.
-  Tomo decisiones empoderadas
-  Confío en mi poder interior



AROMATERAPIA

Limón, bergamota, jengibre, pimienta negra, romero.

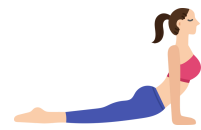
POSTURAS DE YOGA



Postura del barco
Navasana



Postura del arco



Postura de la cobra
Bhujangasana



Postura de plancha
Phalkasana



Postura de la silla girada
Parivrtta Utkatasana



Guerrero III
Virabhadrasana

ESTADO DE SALUD

EQUILIBRADO

Confianza y autoestima, poder personal, motivación y fuerza de voluntad, claro sentido de propósito, digestión y metabolismo fuertes.

DESEQUILIBRADO

Baja autoestima, falta de motivación o fuerza de voluntad, problemas de control o necesidad excesiva de poder, problemas digestivos.

MANTRA

"Om Ram Ramaya Namaha"

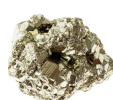
CRISTALES Y PIEDRAS PRECIOSAS



Citrino



Jaspe amarillo



Pirita



Calcita naranja



Ámbar



ojo de tigre



HOGAR

Anahata

Amor, empatía, bondad, compasión, gratitud



SÁNSCRITO: Anahata
SIGNIFICADO: Ileso o ileso
NÚMERO DE CHAKRA: 4
AFIRMACIÓN: Amo
COLOR: Verde
UBICACIÓN: Centro del pecho
ELEMENTO: Aire
PLANETA: Venus
METAL: Dorado
CUERPO: Corazón, pulmones, brazos, parte superior de la espalda
EMOCIONES: Amor, compasión, perdón
GLÁNDULA: Timo
SONIDO DE LA SEMILLA: ÑAME



PRÁCTICAS DE CURACIÓN

Gratitud: Practica la gratitud diariamente para abrir el corazón.
Respiración: Respiraciones profundas y lentas concentrándose en el pecho (por ejemplo, respiración 4-7-8).
Autocuidado: Participe en actividades que fomenten el amor propio y la compasión.
Visualización: Medita en la luz verde que se expande desde el corazón.
Actos de bondad: Realice actos de bondad al azar para fomentar la conexión.

ESTADO DE SALUD

EQUILIBRADO

Sentido de amor y compasión, apertura emocional y perdón, relaciones saludables, paz interior y equilibrio.

DESEQUILIBRADO

Falta de empatía, celos, miedo a la intimidad, desapego emocional o dependencia excesiva, problemas físicos como problemas cardíacos y respiratorios.

MANTRA

"Om mani padme hum"

AFIRMACIONES

- Soy digno de amor
- Doy y recibo amor libremente
- Mi corazón irradia amor y perdón.



AROMATERAPIA

Rosa, geranio, lavanda, jazmín, ylang ylang

POSTURAS DE YOGA



Postura del águila
Postura de Garuda



Postura del camello
Ustrasana



Postura de la cobra
Bhujangasana



Postura del puente
Bandhasana



Perro mirando hacia arriba
Urdhva Mukha Svanasana



Estiramiento de gato y vaca
Marjaryasana-Bitilasana

CRISTALES Y PIEDRAS PRECIOSAS



Cornalina



Calcita naranja



Piedra de la luna



Coral



Ámbar



ojo de tigre



GARGANTA

Vishuddha

Comunicación, verdad, expresión, autenticidad.



SÁNSCRITO: Vishuddha
 SIGNIFICADO: Purificación
 NÚMERO DE CHAKRA: 5
 AFIRMACIÓN: Yo hablo
 COLOR: Azul UBICACIÓN: Garganta
 ELEMENTO: Éter, Espacio
 PLANETA: Mercurio
 METAL: Hierro CUERPO: Garganta, cuello, vocal cuerdas, boca, orejas
 EMOCIONES: Comunicación, expresión, verdad
 GLÁNDULA: Tiroides
 SONIDO DE LA SEMILLA: JAMÓN



PRÁCTICAS DE CURACIÓN

Cantar: usa tu voz cantando o entonando.
Respiración: Practique Ujjayi (respiración oceánica) para activar la garganta.
Diario: escribir para expresar pensamientos o sentimientos no expresados.
Visualización: Medita en la luz azul que irradia desde la garganta.
Silencio: Practica el silencio consciente para escuchar y reflexionar.

ESTADO DE SALUD

EQUILIBRADO
 Comunicación clara, autoexpresión honesta, confianza para hablar y compartir pensamientos, capacidad de escuchar y mentalidad abierta.

DESEQUILIBRADO
 Dificultad para expresar pensamientos o emociones, miedo a hablar o ser escuchado, habla excesiva, dolor de garganta, problemas de tiroides.

MANTRA

"Om Hum Hanuman Namaha"

AFIRMACIONES

- Digo mi verdad con claridad.
- Mi voz es fuerte, clara y potente.
- Me expreso con confianza



AROMATERAPIA

Menta, albahaca, eucalipto, árbol de té, manzanilla, lavanda

POSTURAS DE YOGA



Postura del niño
Balasana

Parada de hombros
Sarvangasana



Postura del pez
Matsyasana



Postura del arado
Halasana



Postura del puente
Bandhasana

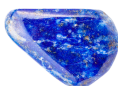


Estiramiento de gato y vaca
Marjaryasana-Bitilasana

CRISTALES Y PIEDRAS PRECIOSAS



Aguamarina



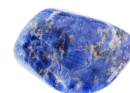
Lapislázuli



Ágata de encaje azul



Turquesa



Sodalita



Azurita




TERCER OJO

Cualquier

Intuición, imaginación, percepción, lucidez, percepción astral.



SÁNSCRITO: Ajna
SIGNIFICADO: Percibir
NÚMERO DE CHAKRA: 6
AFIRMACIÓN: Veo
COLOR: Índigo
UBICACIÓN: Frente
ELEMENTO: Luz
PLANETA: Luna
METAL: Estaño
CUERPO: Ojos, cerebro, sistema nervioso, sistema
EMOCIONES: Intuición, sabiduría, imaginación
GLÁNDULA: Pineal
SONIDO DE LA SEMILLA: OM 

PRÁCTICAS DE CURACIÓN

Meditación: Concéntrese en el tercer ojo durante la meditación para mejorar la claridad.




Visualización: Imagine una luz índigo brillante que se expande desde la frente.

Diario de sueños: registra los sueños para fortalecer las percepciones intuitivas.

Respiración: Practica Nadi Shodhana para equilibrar la mente.

Atención plena: Pasa tiempo en silencio, prestando atención a los pensamientos y visiones internos.

AFIRMACIONES

-  Estoy conectado con mi sabiduría interior.
-  Veo claramente y entiendo profundamente.
-  Estoy abierto a la guía divina.



AROMATERAPIA

Lavanda, incienso, sándalo, salvia esclarea

POSTURAS DE YOGA

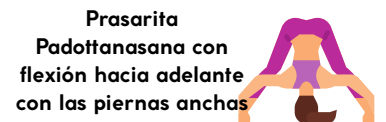


Postura del niño
Balasana

Flexión hacia adelante sentado
Paschimottasana



Postura del loto
Padmasana



Prasarita Padottanasana con flexión hacia adelante con las piernas anchas



Perro boca abajo
Adho Mukha Svanasana



Flexión hacia adelante de pie
Uttanasana

ESTADO DE SALUD

EQUILIBRADO

Fuerte intuición, visión y comprensión claras, capacidad de ver el panorama general, sabiduría y claridad mental.

DESEQUILIBRADO

Falta de claridad o concentración, dificultad para confiar en la intuición, pensar demasiado o confusión, dolores de cabeza, problemas de visión.

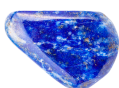
MANTRA

"Om Namah Shivaya"

CRISTALES Y PIEDRAS PRECIOSAS



Amatista



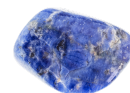
Lapislázuli



Labradorita



Fluorita



Sodalita



Angelita



CORONA

Sahasrara

Espiritualidad, conciencia, unidad, conocimiento sagrado, unidad.



SÁNSCRITO: Sahasrara
SIGNIFICADO: Mil pétalos
NÚMERO DE CHAKRA: 7
AFIRMACIÓN: Yo sé
COLOR: Violeta o blanco
UBICACIÓN: Corona de la cabeza
ELEMENTO: Pensamiento
PLANETA: Saturno
METAL: Plomo
CUERPO: Cerebro, sistema nervioso, glándula pituitaria
EMOCIONES: Iluminación, unidad, conexión espiritual
GLÁNDULA: Pituitaria
SONIDO DE LA SEMILLA: OM



PRÁCTICAS DE CURACIÓN

Meditación: Practica la meditación profunda para conectarte con la conciencia superior.




Gratitud: Cultiva la gratitud para abrir el chakra corona.

Silencio: Pasa tiempo en silencio para la reflexión espiritual.

Respiración: Concéntrate en respirar lenta y profundamente mientras medita en la coronilla.

Naturaleza: Pasa tiempo en entornos tranquilos y serenos para fomentar un sentido de unidad.

AFIRMACIONES

-  Estoy conectado con lo divino
-  Abrazo el crecimiento espiritual
-  Estoy abierto a la sabiduría universal.



AROMATERAPIA

Incienso, mirra, sándalo, lavanda

POSTURAS DE YOGA

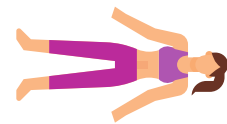


Postura del árbol
Vrikshasana

Parada de cabeza
Sissasana



Postura del loto
Padmasana



Postura del cadáver
Savasana



Soporte de antebrazo
Pincha Mayurasana



Meditación sentada
Sukhasana

ESTADO DE SALUD

EQUILIBRADO

Sentido de conexión y unidad espiritual, iluminación y autorrealización, conciencia de conciencia superior, paz interior y sabiduría.

DESEQUILIBRADO

Sentirse desconectado o aislado, falta de propósito o dirección, mentalidad cerrada, dolores de cabeza o depresión.

MANTRA

"Om Sahasrara Hum"

CRISTALES Y PIEDRAS PRECIOSAS



Amatista



Cuarzo transparente



Selenita



Diamante



Piedra de la luna



Lepidolita