

Chakra significa 'rueda' en sánscrito. Los chakras son ruedas de energía en donde se condensa, circula y transforma la energía vital. Los 7 principales se encuentran en el entrecruzamiento de los canales llamados nadis alrededor de la columna desde la base hasta la cabeza; cada uno girando a su propia velocidad y vibración con movimientos suaves en espiral ascendente y descendente.

Los chakras son un mapa del espíritu que deben alinearse y girar apropiadamente para que el ser total se encuentre sano.

Primer Chakra: **MULADHARA**

**Lugar:** Raíz / Base de la columna

**Función:** supervivencia, poder de alcanzar metas, vitalidad, estabilidad, fuerza, coraje, instintos básicos y seguridad.

**Exceso:** monotonía, materialismo, acumulación

**Deficiencia:** miedo, indisciplina, sobre-actividad, sin raíces.

**Color:** rojo

**Órganos:** riñones, glándulas suprarrenales, columna.

**Piedra:** ágata, amatista, aguamarina, coral, rubí.

**Aceite:** cedro, palo de rosa, tomillo.

**Orientación:** auto-preservación

**Cuerpo:** Físico

**Experiencias:** dentro del mundo material

Segundo Chakra: **SVADHISTHANA**

**Lugar:** Sacro/Centro Sexual. Debajo del ombligo.

**Función:** conectado a deseos primarios, emociones, creatividad y sexualidad.

**Exceso:** sobre – emocional, adicciones, apegos excesivos

**Deficiencia:** rigidez, adormecimiento emocional, miedo del placer

**Color:** naranja

**Órganos:** sistema digestivo y órganos sexuales

**Piedra:** carnelian, coral, piedra de la luna

**Aceite:** cardamomo, hinojo, sándalo

**Orientación:** auto-gratificación

**Cuerpo:** Emocional

**Experiencias:** dentro del mundo emocional

Tercer Chakra: **MANIPURA**

**Lugar:** Plexo solar. Debajo del esternón.

**Función:** centro de poder personal, control, identidad social, armonía interior. Origen de pensamientos, opiniones y voluntad.

**Exceso:** dominante, agresivo, disperso

**Deficiencia:** voluntad débil, baja auto-estima, miedo, pasividad.

**Color:** amarillo

**Órganos:** estómago, hígado, vejiga, sistema nervioso simpático, páncreas, vesícula, glándulas suprarrenales

**Piedra:** citrina, topacio, zafiro amarillo, bergamota.

**Aceite:** cedro, junípero (enebro), lima, lavanda

**Orientación:** auto-definición

**Cuerpo:** Mental

**Experiencias:** a través de la voluntad personal.



www.mandalayoga.org

Cuarto Chakra: **ANAHATA**

**Lugar:** Corazón. Centro del pecho

**Función:** centro del amor, armonía, compasión, devoción, relaciones, transformación.

**Exceso:** co-dependencia, posesivo, celoso, fronteras confusas

**Deficiencia:** timidez, soledad, amargura, criticismo

**Color:** verde

**Órganos:** corazón y timo.

**Piedra:** esmeralda, turmalina, jade verde

**Aceite:** mejorana, jazmín, rosa, tangerina, ylang ylang

**Orientación:** auto-aceptación

**Cuerpo:** Astral /Emocional

**Experiencias:** a través del amor incondicional

Quinto Chakra: **VISUDDHA**

**Lugar:** Garganta

**Función:** Centro de comunicación y expresión, sabiduría, libertad, inspiración.

**Exceso:** inhabilidad para escuchar, parloteo

**Deficiencia:** ritmo pobre, miedo de hablar

**Color:** Azul

**Órganos:** garganta, pulmones, cuerdas vocales y tiroides

**Piedra:** zafiro azul, turquesa, aguamarina

**Aceite:** albahaca, eucalipto, incienso, hierba buena, salvia

**Orientación:** auto-expresión

**Cuerpo:** Etéreo

**Experiencias:** a través de expresión de la verdad

Sexto Chakra: **AJNA**

**Lugar:** Tercer ojo. En medio de las cejas.

**Función:** centro de poder psíquico y alta intuición. Imaginación, concentración, paz mental, integración del lado derecho e izquierdo del cerebro.

**Exceso:** alucinaciones, dificultad de concentración

**Deficiencia:** visión pobre, negación, memoria pobre

**Color:** índigo / morado

**Órganos:** ojos, cerebelo, sistema nervioso central, glándula pituitaria.

**Piedra:** calcita, lapislázuli, cuarzo, azurita

**Aceite:** jacinto, pino, junípero (enebro)

**Orientación:** auto-reflexión

**Cuerpo:** Celestial /Astral

**Experiencias:** En percepción y visión

Sétimo Chakra: **SAHASRARA**

**Lugar:** Corona de la cabeza

**Función:** centro de la espiritualidad e iluminación, perfección, inicio, unidad con lo divino, conciencia universal.

**Exceso:** intelectualismo, alineación.

**Deficiencia:** dificultades para aprender, carencia de fe, materialismo, depresión

**Color:** violeta / dorado / blanco

**Órganos:** cerebro y glándula pineal.

**Piedra:** alejandrita, amatista, diamante

**Aceite:** incienso, rosa, pino

**Orientación:** auto-conocimiento

**Cuerpo:** Espiritual

**Experiencias:** a través del poder divino