

CHAKRAS, ¿QUÉ SON?

Por: Ana Elisa Moreno, 20 febrero 2022

Terapeuta holística

Comencemos por el principio.

La palabra chakra proviene de la palabra sánscrita चक्र que significa “círculo o disco”. Este término nació en la India a través de los *Vedas* y *Upanishads* que son consideradas escrituras sagradas del Hinduismo, éstas forman parte de las antiguas prácticas de meditación, aproximadamente en los años 1500 a 1200 a.C.

Estas escrituras nos explican, entre muchas otras cosas, que estamos constituidos por una dimensión física y una energética, es decir, tenemos un cuerpo físico y un cuerpo sutil.

¿Dónde se encuentran los chakras?

El cuerpo sutil, nos dicen estas escrituras, circula alrededor del cuerpo físico y donde ambos interactúan se encuentran los chakras. Éstos son, entonces, discos giratorios no físicos en forma de vórtice que crean un canal a través del cual la energía vital circula; si esta circulación de energía vital está equilibrada, estaremos sanos física, mental y emocionalmente.

Los chakras se encuentran prácticamente a lo largo de nuestra columna vertebral y un poco más allá, pero su influencia llega a todo el cuerpo.



¿Para qué nos sirven?

Si bien, la palabra chakra ya es muy conocida y usada por muchas otras tradiciones, en algunas culturas se les conocen por muchos otros nombres. Lo que comparten básicamente, es el concepto de energía vital y de la existencia de la interacción del cuerpo físico con cuerpos sutiles que juntos nos dan facultades físicas, mentales/emocionales y espirituales que se unen para completarnos. Es decir, el sistema de chakras nos permite regular la energía para mantenernos sanos en cuerpo, mente y emociones; nos ayuda a conectarnos y desarrollar nuestra espiritualidad.

¿Cómo equilibrarlos?

Hoy sabemos que la mente y el cuerpo están interrelacionados, si los chakras regulan la energía vital en cuerpo físico y mental/emocional, entonces entendemos la necesidad de que estén equilibrados.

Desde que apareció el término, se ha buscado despertarlos, energizarlos y equilibrarlos a través de diferentes técnicas de meditación y de respiración consciente. Sin embargo, este equilibrio lo podemos lograr no sólo con respiración y meditación, sino también a través de los alimentos, el uso de cristales, mantras; el uso de colores en nuestra ropa, en la decoración de nuestros espacios, diferentes terapias holísticas, el trabajo personal a través de la terapia o la reflexión consciente y algunas técnicas más.

¿Cuántos chakras hay?

Dentro de éstos, existen los llamados chakras principales y los secundarios. Sin embargo, todos son importantes, porque cada uno de ellos tiene su correspondencia en cuerpo, mente y espiritualidad. De acuerdo a algunos escritos antiguos hay 32 chakras, entre principales y secundarios, sin embargo en cada tradición este número varía.

En lo que todos están de acuerdo es que hay 7 chakras principales y son los siguientes:

Chakra 1, llamado *Muladhara* o raíz y que se encuentra en la base del perineo y coxis.

Chakra 2, cuyo nombre es *Svadhithana* o sacro y se encuentra en el ombligo.

Chakra 3, de nombre *Manipura* o del plexo solar y se encuentra en la boca del estómago.

Chakra 4, *Anahata* o chakra corazón y se encuentra al centro del pecho.

Chakra 5, llamado *Vishudda* o chakra garganta y se encuentra en el centro del cuello.

Chakra 6, de nombre *Ajna* o tercer ojo y que se encuentra en el entrecejo.

Chakra 7, cuyo nombre es *Sahasrara* o coronilla y se encuentra unos 8-10 centímetros arriba de la coronilla en la cabeza.



¿Cuál es la función de cada uno de los chakras principales?

Cada uno de estos tiene una función específica que regula aspectos de nuestra vida. En cada uno de los aspectos se incluyen partes del cuerpo, estados mentales/emocionales; asimismo los chakras nos abren al desarrollo de nuestra espiritualidad. De esta forma, chakra 1 atiende todos los aspectos de nuestra supervivencia, el 2 sobre nuestros sueños y nuestras relaciones, el 3 nuestra voluntad y fuerza, el 4 el amor, el 5 nuestra proyección y comunicación, el 6, nuestra sabiduría personal y el 7 nuestra conexión divina o cósmica.

No te pierdas los siguientes artículos, donde cada semana examinaremos cada uno de los chakras principales, veremos cuál es su función, su elemento, los órganos que lo componen, y cómo mantenerlo equilibrado.