**TEORÍA CLASE 7**

1. CHAKRAS
   1. El Chakra Raíz o Mulhadara.

Este chakra se encuentra en la base de la columna vertebral. Es el primero de los siete chakras, es el cimiento donde se construyen los demás chakras. Es el núcleo raíz de la experiencia emocional y provee un sentido de seguridad y protección.

En un plano físico, el Chakra Raíz es responsable del funcionamiento del tren inferior del cuerpo, como la vejiga, los riñones y la zona lumbar. En un plano emocional, el primer chakra se manifiesta a través de la confianza, el amor propio y el instinto de supervivencia. Cuando el chakra se encuentra en equilibrio los niños se sienten conectados a la tierra, seguros, libre de preocupaciones y en paz con el mundo. Por el contrario si está bloqueado o desequilibrado puedes experimentar fatiga, inquietud e incluso malestares como estreñimiento y dolor de espalda.

En la parte práctica de esta clase te presentamos a) una meditación para equilibrar todos los chakras con los niños, b) 2 posturas para equilibrar cada chacra c) Consejos sobre actitudes a tomar para que se equilibre cada chacra. Te recomendamos hacer los ejercicios para cada chakra luego de leer la teoría sobre cada uno (por ejemplo, leo la teoría sobre el chakra raíz y luego voy a la parte práctica a ver el ejercicio para este chakra!).

**Desequilibrios emocionales:**

Cuando el chakra raíz está bloqueado, pueden notar en los niños sentimientos de inquietud, como si estuvieran continuamente en búsqueda de algo que no saben ni identificar. A las personas con este chakra en desequilibrio les suele costar establecerse y acatar las normas de convivencia. Este desequilibrio puede manifestarse también las relaciones íntimas con los demás. Vemos:

* Inquietud
* Ansiedad
* Inseguridad
* Ira y agresividad
* Impaciencia
* Codicia-ambición
* Obsesión por cosas materiales
* Mucha preocupación

**Desequilibrios físicos**

Típicos síntomas pueden implicar el tren inferior del cuerpo. Entre otros síntomas estos son los más comunes:

* Problemas de vejiga
* Estreñimiento
* Dolor lumbar
* Trastornos alimenticios
* Piedras en los riñones
* Debilidad en las piernas
* Dolor de cabeza
* Dolores menstruales

**Color:** ROJO

* 1. El Chakra Sacro o Svadistana

Este chakra se encuentro en el punto equivalente al cuello del útero en las mujeres y dos dedos debajo del ombligo en los hombres. Es el chakra de la creatividad y la sexualidad, y nos invita al libre flujo de la creatividad en sus vidas para estar equilibrados. Al ir creciendo las posiblidades creativas y de juego se van cerrando como adaptación a la sociedad, cosas que bloquea este chacra.

Este chakra también representa las emociones de los niños. La apertura del chakra significa que pueden expresar y liberar sus emociones (en vez de reprimirlas). Es el ámbito de la dimensión femenina con las cualidades de adaptabilidad, flexibilidad, fluidez e intuición.

Por último a este chakra se lo vincula también con las relaciones personales que los niños pueden tener. Una vez enraizados en el chakra de la tierra y seguros pueden empezar a relacionarse con otros de una manera sana.

**Desequilibrios emocionales:**

Con este chakra desequilibrado podrían experimentarse sensaciones de aburrimiento y desmotivación, de desconexión con la vida; incluso llegando a tendencias autodestructivas. Los bloqueos creativos pueden generar vergüenza, en especial con el cuerpo. Vemos:

* Desmotivación: poco disfrute de la vida
* Bloqueo creativo
* Desconexión con el flujo de la vida
* Relaciones humanas superficiales
* Impulsividad desmedida, llegando a la agresión.
* Miedo a expresar los sentimientos.
* Estados emocionales muy variables

**Desequilibrios físicos**

* Dolor lumbar
* Ciática
* Artritis
* Desordenes intestinales
* Enfermedades urinarias
* Desordenes reproductivos
* Problemas ginecológicos
* Desequilibrios en la sexualidad
* **Color:** NARANJA

1.3 Chakra del Plexo Solar o “Manipura”

La ubicación del tercer chakra en el organismo corresponde al plexo solar, un poco por encima de las glándulas suprarrenales. Ubicado entre el ombligo y la base del esternón. Ahí donde sentimos el “cosquilleo” cuando nos ponemos nerviosos, es decir cuando este centro no se encuentra muy seguro ni potente. Este es un chakra ardiente, que aporta luz, calor, energía y poder.

Este chakra se relaciona con el poder de la voluntad, tan importante para que los niños puedan usar esa energía para avanzar en sus planes de vida. Ya que si no logran desde temprana edad encausar y direccionar dicha energía les afectara en su autoestima y seguridad personal. En este chakra se liberan muchos miedos!

También podemos pensar en su elemento es fuego, que simboliza la expansión y la extroversión. Este fuego también les servirá para la purificación y eliminación de elementos tóxicos que ingresan al organismo. Este proceso lo realizan los jugos gástricos, asociados a dicho elemento. En el aspecto físico, proyecta energía vital al aparato digestivo, hígado, vesícula páncreas, bazo y riñones.

Por último, este chakra bien armonizado, centrado lleva a los niños a reconocerse el poder interior que llevan adentro, conectarse con él y, con esos hacerse cargo de sus vidas, sus pensamientos, sus sentimientos, sus acciones.**Cuando el tercer chakra está equilibrado mejora nuestra autoestima, respetamos completamente a los demás, y nos volvemos relajados, seguros, espontáneos y expresivos. Los retos, además, se convierten en buenos compañeros.**

**Desequilibrios Emocionales:**

* Desconfianza
* Miedo e intimidación
* Inseguridad en sí mismo y con los demás
* Descuidado para sí mismo y para con los demás
* Sensibilidad a la critica
* Egoísmo, rencor, resentimiento
* Abuso de poder, manipulación
* Explotación, o vivir en la sombra de los demás

**Desequilibrios físicos**

* Ulceras gástricas o duodenales
* Afecciones de colon e intestinos
* Artritis
* Desordenes intestinales, indigestión
* Anorexia o bulimia
* Disfunción hepática
* Hepatitis
* Disfunción suprarrenal
* **Color:** AMARILLO

1.4 Chacra del corazón “Anahata”

Es nuestro núcleo, el espíritu interior que unifica a todas las fuerzas superiores en inferiores, internas y externas. Está ubicado en el centro del pecho, entre el diafragma y el cuello.

Su misión es integrar y equilibrar los dominios de lo corporal y mental. Aporta a todo el organismo un sentimiento de Unidad, entre el espíritu y la materia.

Es el centro de los sentimientos y las emociones de alta vibración, tan importante en los niños para sentirse alegres, pacíficos, equilibrados, estables.

Este centro es el centro del amor. En el corazón, donde espíritu y materia realizan su fusión. El amor que irradia hacia todo, que es por esencia duradero, eterno constante. Es el “Remanso de paz”. Expande el amor hacia uno mismo y hacia los demás.

Este centro es el que proyecta el “equilibrio” emocional. Es como los niños, amor abierto a todo, inocente, reconfortante y que da estabilidad. Es ese amor que los cuida los mima, y en ese sentirse: queridos y seguros.

Anahata, nos desafía a VIVIR Y DEJAR VIVIR. Permitir liberar el apego a las posesiones y también a las relaciones.

Los niños en su crecimiento y evolución como seres, autónomos e independientes aprenden a quererse, respetarse, perdonarse, para luego poder hacerlo con los demás.

**Desequilibrios emocionales:**

* Amor y odio
* Resentimiento y amargura
* Angustia, cuando se siente cerrado a la salida de las emociones.
* Aflicción y rabia
* Egocentrismo
* Soledad y falta de compromiso
* Poco Compasivo, no puede perdonar
* Desesperanza y desconfianza
* Celos
* Estado de angustia y tristeza
* Depresión.

**Desequilibrios físicos**

* Problemas cardiacos
* Asma-Alergias
* Cáncer de pulmón y de mamas
* Neumonía bronquial
* Cardiomegalia
* Parte superior de hombros, espalda, brazos y manos.
* **Color:**VERDE – ROSA-DORADO
  1. El Chakra Garganta o Vishuda

Este chacra está situado detrás de la garganta y relacionado con los plexos laríngeo y faríngeo además de con la glándula tiroides. Regula el sistema linfático y actúa sobre las cuerdas vocales y los oídos. Controla la expresión. Al estar relacionado con las cuerdas vocales se activa mediante el canto de mantras y canciones que generan vibraciones en el mismo. . También se asocia directamente con la creatividad y la comunicación.

Es el centro del habla y el sonido. Su papel es esencial para que los niños se comuniquen entre si y se expresen libremente. Es una fuente de inspiración y de la verdad propia.

La posición entre el chakra del corazón en el pecho, con los chakras que habitan en la cabeza, le permite asegurar la unión entre el sentimiento y el pensamiento, entre el instinto y la razón. Es el puente entre ambos. Asegura la salud del niño en este aspecto. De los siete chakras, este se considera muy importante en la primera infancia ya que estructura el pensamiento y les enseña a comunicarse con los demás.

Decir la verdad no significa que los niños pueden ser hirientes o criticar. La verdad puede ser comunicada compasivamente al otro. También el enojo puede ser su verdad y puede ser comunicado sin herir. Escuchar es otro aspecto del quinto chakra.  La forma más elevada de escucha incluye dar a la otra persona toda tu atención.

**Desequilibrios emocionales:**

* Timidez excesiva
* Dificultad para decir lo que siente, o su verdad
* Temor excesivo ante las discusiones
* Eliminación de la personalidad (falta de expresión propia)
* En el otro extremo se despierta la sed de control y manipulación de los otros

**Desequilibrios físicos**

* Dolor de garganta
* Problemas en cuello y hombros
* Problemas en tiroides
* “Nudo en la garganta”
* Dificultades en oídos y nasales

Color: AZUL

* 1. El Chakra Tercer ojo o Ajna

Situado en la zona del entrecejo, este chakra está relacionado con la capacidad de liberarnos gradualmente de limitaciones autoimpuestas y ver el contexto más amplio y verdadero de nuestras vidas. Si su energía está equilibrada y fluye bien, los niños estarán más abiertos

Si este chakra está equilibrado, los niños estarán más abiertos a la percepción síquica y tu sentido de la intuición estará más desarrollado. A veces, en yoga, se comienza el trabajo de chakras desde aquí, pues se dice que es más fácil armonizar los chakras inferiores si este ya está equilibrado.

El chakra Anja está asociado con el tercer ojo, con el cual ves más que con dos ojos. . Estos últimos te dan dimensión en el mundo normal; el tercer ojo te da la visión, la profundidad y la dimensión de los mundos sutiles. Su función es ver lo invisible y conocer lo desconocido. Es el centro de la intuición y de nuestra conexión directa con la fuente infinita de sabiduría. Es diferente del poder psíquico que usa energía del tercer chakra y trabaja de él, y por ende, puede ser subjetivo en su apreciación.

**Desequilibrio emocional**

* Confusión mental
* Arrogancia mental
* Inestabilidad endocrina
* Desconexión con realidad
* Alucinaciones

**Desequilibrio físico**

* Mareos
* Migrañas
* Inestabilidad endocrina
* Sinusitis
* Mala visión
* Insomnio

COLOR: Violeta

* 1. Chacra Corona (Sahasrara)

Este chakra se ubica en la tapa de la cabeza (corona) . Representa la conexión con lo divino. La conexión de los niños con la espiritualidad (Dios, Vida, Tierra, Energía, Ser Superior, como quieran llamarlo.). En este punto empezamos a confiar en el Universo, a entregar lo que hacemos a algo superior que nos puede asistir y acompañar.

Este chakra se asocia con la iluminación del alma. Es cuando nuestro femenino y masculino se unen y trascienden. Aquí se llega a la felicidad y paz absoluta. Se trasciende el pensamiento “dual” humano. Es la conexión con nuestra espiritualidad, y es una fuente de alegría de vivir y paz para los niños.

Este chakra se activa cuando los otros 6 chakras están alineados. Requiere de un trabajo previo.

Desequilibrios emocionales

* Desordenes mentales
* Problemas de coordinación
* Paranoia
* Demasiado apoyo en la superstición
* Aislamiento total cuando está muy abierto el chakra
* Depresión y falta de energía vital.
* Falta de propósito en la vida

Desequilibrios físicos

* Dolores de cabeza
* Problemas de coordinación
* Neuralgia senil
* Epilepsia
* Problemas de vasos sanguíneos
* Foto sensibilidad
* Depresión

COLOR: Blanco