

# ¿Cuáles son los beneficios de equilibrar los chakras?

## Por ALMUDENA DUEÑAS

**Si se presentan desequilibrios en la vida, se sufre por no vivir al máximo nivel, o se está atrapado en constantes problemas de salud, Es muy probable que los chakras estén desequilibrados**

Según explica Almudena Dueñas, los chakras son el centro energético del cuerpo, actúan como puente entre el reino físico y espiritual. Entonces, ¿se puede mejorar la calidad de vida equilibrando estos centros energéticos? Claramente sí, sin embargo, antes de profundizar en los beneficios de equilibrar la energía de los chakras y en cómo hacerlo, primero hay que conocer que son los chakras.

¿Qué son los chakras?

Chakra es el nombre que reciben los centros energéticos del cuerpo. Deriva de la palabra sánscrita que significa rueda o disco.

En el yoga y la meditación, los chakras son las ruedas, o discos, situados en todo el cuerpo. Hay 7 chakras principales, que están alineados a lo largo de la columna vertebral.

Comienzan en la base de la columna vertebral, es decir, en la parte inferior de la misma y se mueven en línea recta a lo largo de la columna vertebral hasta la base de la cabeza.

Cuando la energía fluye sin obstáculos por estos centros energéticos, el cuerpo, la mente y el alma se benefician de esta coordinación equilibrada para gozar de buena salud. Cualquier obstrucción a la claridad o regularidad de este flujo puede ser perjudicial para el bienestar en general.

¿Cuáles son los siete chakras principales?

Los llamados siete chakras son en realidad los chakras principales, entre muchos otros y se alinean a lo largo de la columna vertebral, como se ha mencionado.

A continuación, se encuentran los nombres en sánscrito y las principales características:

Muladhara: Chakra de raíz

Color: Rojo

Elemento: Tierra

Localización: Base de la columna vertebral

Funciones corporales: Eliminación de toxinas y residuos, suelo pélvico y equilibrio

Finalidad: Anclaje, seguridad y protección  
Símbolo: Loto de 4 pétalos

Svadhithana: Chakra sacro o sagrado

Color: Naranja  
Elemento: Agua  
Ubicación: Debajo del ombligo, más precisamente entre el ombligo y el hueso púbico  
Propósito: Vitalidad, motivación, creatividad, energía sexual, pasión y alegría de vivir  
Símbolo: Loto de 6 pétalos

Manipura: Chakra del plexo solar

Color: Amarillo  
Elemento: Fuego  
Localización: 3 cm por encima del ombligo o más exactamente en la boca del estómago  
Funciones corporales: Digestión y desintoxicación  
Propósito: Poder personal, determinación, confianza en sí mismo y autoestima  
Símbolo: loto de 10 pétalos

Anahata: Chakra del corazón

Color: Verde  
Elemento: Aire  
Localización: En el centro del pecho a la altura del corazón  
Propósito: Confianza, compasión, empatía, perdón y amor  
Símbolo: loto de 12 pétalos

Visshudha: Chakra de la garganta

Color: Azul  
Elemento: Éter (fluido invisible)  
Localización: En la laringe y en la base de la garganta  
Funciones corporales: Centro de comunicación y expresión  
Símbolo: loto de 16 pétalos

Ajna: Chakra del tercer ojo

Color: Índigo (azul violeta)

Elemento: Luz

Ubicación: Entre las cejas

Funciones corporales: Intuición, intelecto, percepción, imaginación, toma de decisiones y visión

Propósito: Sabiduría, claridad y previsión

Símbolo: 2 pétalos subdivididos en 48 pétalos

Sahasrara: Chakra de la corona

Color: Violeta

Elemento: Energía cósmica

Ubicación: Justo en la parte superior del cráneo

Funciones corporales: Tranquilidad, paz mental y autorrealización.

Propósito: Espiritualidad, conciencia, pureza e iluminación

Símbolo: Loto con 1000 pétalos

Beneficios del equilibrio de los chakras

A continuación, se presenta los principales beneficios cuando los chakras están equilibrados:

Mayor coordinación del cuerpo, la mente y el alma

Capacidad de vivir el momento, el ahora

Mejores relaciones

Mayor potencial de manifestación

Mayor compasión y empatía

Mayor calidad de vida gracias a un mayor bienestar general

Estos beneficios, entre otros muchos, se notarán cuando los chakras estén perfectamente equilibrados. Porque permitirán:

Mantener un mejor estado físico al tiempo que favorecen la vitalidad: la mente se serena y la concentración aumenta

El estrés y la ansiedad se disipan más fácilmente

El sueño es más tranquilo

La concentración y la memoria están más desarrolladas.

La mente es más decidida, la capacidad de aprender acontecimientos se ve más reforzada para que se pueda actuar sin miedo.

Entre varios métodos para equilibrar los chakras, cada uno adoptará el que más le convenga.

Estas son algunas de las prácticas más comunes:

Yoga

Terapia de energía de conversión a tiempo 0

Meditación

Cristales curativos

Aceites esenciales

Para reequilibrar o limpiar los chakras, hay muchas soluciones disponibles. Entre ellas, el reiki y la acupuntura.

Se puede elegir el que más convenga y con el que se sienta más cómodo o más afín. Del mismo modo, se puede optar por varios métodos, por ejemplo: la terapia de liberación de energías densas.

Lo más importante es que se consiga equilibrar serenamente los chakras y aprovechar todos los beneficios que estas terapias ofrecen.

**Datos de contacto:**

ALMUDENA DUEÑAS

Comunicado de prensa: ¿Cuáles son los beneficios de equilibrar los chakras?

662 05 90 74

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Madrid](#) [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>