Publicado en España el 14/01/2022

# [¿Cuáles son los beneficios de equilibrar los chakras? Por ALMUDENA DUEÑAS](http://www.notasdeprensa.es)

## 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 Svadhisthana: 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: [https://www.notasdeprensa.es/cuales-son-los-beneficios-de-equilibrar-los](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Madrid Medicina alternativa



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)