



Nombre sánscrito	Muladhara - 1er Chakra Raíz
Color relacionado	Rojo
Localización	Base de la columna, entre el perineo y genitales.
Glándula asociada	suprarrenales
Elemento asociado	Tierra
Sentido asociado	Olfato
Significado y función	Preservación, estabilidad, seguridad y arraigo.
Enfermedades por desequilibrio energético	Hemorroides, obesidad, estreñimiento, ciática, fibromialgia, problemas en las extremidades inferiores, pies, piel, dientes, circulación y aparato digestivo.
Equilibrio	Estabilidad y fuerza física, seguridad, prosperidad, sentido común, motivación y capacidad de materializar y manifestar.
Baja energía	delgadez extrema, ansiedad, inseguridad y falta de confianza, falta de conexión con el hogar o la familia , desconexión de las normas sociales, desarraigo, depresión, ansiedad, problemas financieros , falta de límites personales, apatía y desinterés.
Exceso energía	sobrepeso, avaricia, materialismo, falta de control económico, pereza, cansancio y rigidez. Es común sentirse profundamente herido, ser rencoroso o estar lleno de odio y echar la culpa a los demás.

Aspectos psicológicos

A nivel psicológico muladhara gestiona todos los sentimientos y creencias que contribuyen a que nos sintamos seguros y a salvo en nuestra vida física. Este centro nos enseña que necesitamos creer que merecemos existir y que somos queridos y deseados en el mundo. Pero desgraciadamente esto no siempre es así.

Muchos de nosotros acumulamos convicciones negativas en base a experiencias y patrones familiares. Esto hace que nuestras necesidades básicas se vean comprometidas y podamos experimentar dificultades en los aspectos primarios de nuestra existencia física.

Las experiencias que lo afectan negativamente tienen que ver con haber sido víctima de abuso físico o sexual, adicciones, desafíos económicos, complicaciones al nacer, abandono o haber sido rechazado por tus padres. Todo ello puede llevarnos a sufrir en el presente dificultades económicas, malas relaciones personales, desgracias laborales.

Por el contrario, cuando nuestras creencias son positivas y apoyan nuestra identidad espiritual, manifestamos fácilmente todos los bienes como dinero, amor, salud...

Estas son algunas maneras de mantener el primer chakra sano y balanceado

- Rodéese de rojo. La vibración del color rojo ayuda a balancear el primer chakra. Cuando note problemas a nivel del chakra raíz, use ropa interior roja, coma comida roja, y utilice ayudas visuales con tonos rojo vibrante.
- Mueva la cadera. La rotación rítmica de la cadera ayuda a abrir el chakra raíz y promueve el flujo de energía en esta área.
- Use incienso. Los inciensos de sándalo y jengibre tienen un efecto positivo en este chakra. Practique yoga kundalini. La práctica de este tipo de yoga ayuda a aumentar la energía de este chakra y a aprender a redireccionarla para balancear todo el cuerpo.
- Meditación para centrarse. Cualquier meditación o visualización para centrar la energía, ayuda a balancear el primer chakra.
- Use afirmaciones. Sobre todo, practique las afirmaciones relacionadas con aceptar prosperidad y sexualidad en su vida. A diario, repita esta afirmación: “Estoy a salvo y protegido a cada momento, La prosperidad fluye libremente a mi vida y la recibo con entusiasmo. Mi conexión con la tierra y el todo es poderosa y me mantiene centrado.”
- Reciba un masaje. Los masajes no solo relajan el cuerpo sino también ayudan a balancear el sistema energético. Intente un masaje regular o de drenaje linfático. La reflexología y el Shiatsu también ayudan a sanar el primer chakra.
- Haga ejercicio. Al ser el chakra más físico, ejercitarse ayuda a mantener la salud del primer chakra. Manténgase en movimiento y evite estilos de vida sedentarios.
- Practique ejercicios de Kegel. Los populares ejercicios de Kegel se practican para prevenir la incontinencia y para aumentar el poder de los orgasmos. Son también muy efectivos en mantener el chakra raíz balanceado y sano.
- Cantar o entonar sonidos también puede ayudar a recuperar el equilibrio, al igual que la música que reúne a las personas. Los sonidos crean vibraciones en el cuerpo y estas vibraciones ayudan a que las células trabajen juntas en armonía sincrónica. El sonido que corresponde al chakra raíz es LAM.
- Por último, hay colores y gemas que pueden ayudar a que un chakra vuelva a estar en equilibrio. El color del chakra raíz es el rojo. Las gemas para el primer chakra son el granate, el jaspe rojo, la turmalina negra y la turquesa. Puedes colocar la gema en la zona del chakra mientras estás recostado para ayudar a abrirlo y alinearlos.



Nombre sánscrito	Svadhishthana – 2do Chakra sexual y creativo
Color relacionado	Naranja
Localización	Parte inferior del abdomen
Glándula asociada	Gónadas (ovarios y testículos).
Elemento asociado	Agua
Sentido asociado	Gusto
Significado y función	Creatividad, reproducción y emociones.
Enfermedades	problemas con la menstruación, disfunción sexual, dolor crónico en la parte inferior de la columna, ciática, problemas de articulaciones, apendicitis, problemas en los intestinos, obsesiones y adicciones.
Equilibrio	Sensibilidad, amistad, satisfacción y plenitud sexual.
Baja energía	Desequilibrios a nivel físico y personal como rigidez física y de creencias, frigidez, miedo al cambio, falta de habilidades sociales, de deseo y de creatividad.
Exceso energía	se generan adicciones (sexo, compras, comida), irresponsabilidad, emocionalidad intensa y excesiva y falta de límites personales. Esto desemboca en conductas como invasión hacia los demás, manipulación, codependencia y apegos obsesivos.

Aspectos psicológicos

En el terreno psicológico nos permite reconocer y mantener los límites entre nosotros y las demás personas. Hemos dado ya el salto a la dualidad, pasando de nuestra existencia individual y de preocuparnos por nuestra propia supervivencia, a relacionarnos ya con algo más.

Lo que en el centro anterior era uno, ahora ha pasado a ser dos. Hay más personas a tener en cuenta, y hay un mayor deseo de crear algo más. Aquí no nos conformamos ya con tener las necesidades básicas cubiertas, queremos ante todo disfrutar, y buscamos la belleza y el placer.

El aprendizaje que nos brinda este centro tiene que ver con cómo nos relacionamos con los demás, pero también con cómo nos relacionamos con nuestras emociones. Nos da la oportunidad de emplearlas para avanzar en nuestro crecimiento personal.

Cómo equilibrar el Svadhisthana

- Además de estar abierto a la creatividad en tu vida diaria, puedes equilibrar el segundo chakra al mantener una vida sexual sana, y también al honrar y respetar tu cuerpo. Conéctate con tus emociones y ve si hay algún sentimiento al que te estés aferrando. Comprométete a procesar esas emociones de manera saludable.
- La respiración con la fosa nasal izquierda, llamada respiración Ida Nadi, te ayudará a abrir el segundo chakra, ya que atrae energía lunar. Todo lo que tienes que hacer es cerrar la fosa nasal derecha con los dos primeros dedos de la mano derecha, para luego inhalar y exhalar por la fosa nasal izquierda; sólo tienes que hacerlo de 8 a 10 veces.
- La meditación con enfoque en el segundo chakra te ayuda a generar magnetismo personal, refinar tu comportamiento, librarte de enfermedades y a ser más longevo.

Las asanas de yoga que ayudan a abrir y alinear el Svadhisthana son:

- **Círculos pélvicos sentado:** Sentado con las piernas cruzadas o en medio loto con las manos en las rodillas, haz círculos con el torso. Ve hacia un lado 5 o 6 veces y luego cambia de dirección.
- **Baddha konasana** (la pose de la mariposa) con inclinación hacia adelante: Sentado, junta las plantas de los pies. Deja que tus rodillas toquen el piso y pega los talones a la pelvis. Alarga el torso e inclínate hacia adelante.
- **Bhujangasana** (postura de la cobra): Acuéstate boca abajo con los pies sobre el piso. Coloca las manos bajo los hombros y levanta la cabeza, el pecho y el abdomen lentamente, manteniendo el ombligo sobre el piso. Asegúrate de presionar hacia abajo a través del hueso púbico, hacia el tapete.
- El sonido del mantra que corresponde al chakra sacro es VAM. Al cantar VAM, las vibraciones abren y alinean este chakra.
- El color del segundo chakra es el naranja y las gemas para este chakra son el ámbar, la calcita naranja, la cornalina, la hematita o cualquier gema naranja.
- Bailar nos alegra el alma y el cuerpo y nos conecta con la capacidad de gozo, que es regulada por el segundo chakra. El movimiento de caderas también ayuda a dirigir la energía hacia este chakra.



Nombre sánscrito	Manipura - 3er Chakra plexo solar
Color relacionado	Amarillo
Localización	Abdomen (plexo solar).
Glándula asociada	Páncreas
Elemento asociado	Fuego
Sentido asociado	Vista
Significado y función	Poder e imagen personal, entusiasmo, actividad mental, autoestima y conocimiento.
Enfermedades	Problemas musculares, diabetes, anorexia, bulimia, hepatitis y demás enfermedades relacionadas con el páncreas, los riñones, el estómago y el hígado.
Equilibrio	Asertividad, dinamismo, poder de decisión, inteligencia, salud digestiva y productividad
Baja energía	emociones crudas e intensas y comportamientos muy impulsivos. Así sus bloqueos se manifiestan como orgullo, rabia, odio, prejuicios o victimización. genera emociones y comportamientos basados en la falta de confianza y seguridad personal. Da lugar a baja autoestima, baja autoconfianza e infelicidad. La persona puede ser fácilmente manipulable, gozará de poca autodisciplina y sus digestiones serán pobres. Desde una mentalidad de víctima, tenderá a ser pasiva y a buscar la culpa y la responsabilidad de todo lo que le ocurre fuera de sí misma, cargando cada situación sobre los demás.
Exceso energía	comportamientos controladores, agresivos y dominantes. La persona sentirá la necesidad de tener razón, mostrará terquedad, será egocéntrica, hiperactiva, orgullosa y competitiva.

Es el centro energético del poder personal, la actividad mental, la autoestima y la fuerza de voluntad. Es desde donde tomamos conciencia de nuestra propia identidad y nos relacionamos con ella.

Aspectos psicológicos

El aspecto psicológico de este chakra tiene que ver con el poder, la identidad personal y el ego. Aquí creamos la imagen que tenemos de nosotros mismos, definimos nuestro propio valor y adquirimos la habilidad de llevar a cabo nuestras decisiones. Este centro es el motor que nos impulsa a tomar acción, a materializar nuestros pensamientos en acciones concretas.

Cómo desbloquear y limpiar el tercer chakra Manipura

Color: El color amarillo regula el chakra del plexo solar. Vestir en este color puede ayudar a balancearlo, al igual que rodearse de amarillo ya sea con decoraciones o color en la pared. Tener una cartulina amarilla al alcance también ayuda en momentos de crisis. Simplemente concéntrese en ella por al menos cinco minutos mientras regula su respiración.

Mantras: El mantra correspondiente al tercer chakra es RAM. Repítalo a diario o en momentos en que su fuerza de voluntad o autoestima flaquea.

Baño de sol: La luz dorada del sol ayuda a regular el tercer chakra así que pasar tiempo al aire libre ayuda, pero no olvide proteger su piel.

Cristales: La terapia de cristales es recomendada para balancear todo el sistema de chakras. Cuando se trata del tercer chakra los siguientes cristales ayudan a balancearlo y limpiarlo: ámbar, topacio, citrina, y ojo de tigre. Se recomienda mantenerlos al lado de la cama o como pendientes.

Yoga: Para regular el chakra del plexo solar se recomienda la práctica del yoga kundalini al menos una vez a la semana. Cualquier postura de yoga que aporte calor a la zona del plexo solar es buena para estimular un tercer chakra perezoso. Algunas de estas poses son Navasana (la pose del barco), Matsyandrasana (la torsión de la columna vertebral sentado) y la pose del guerrero.

Masaje y aromaterapia: Combinar un masaje de cuerpo entero, con énfasis en el estómago y baja espalda, con aceites esenciales de jengibre, lavanda y menta sirve para balancear el tercer chakra. Consumir jengibre también ayuda a mantener el tercer chakra abierto y su energía fluyendo.

Afirmaciones: Usar el poder de las afirmaciones es otra manera de balancear sus chakras. Para el tercer chakra, use afirmaciones que tengan que ver con su autoestima y su capacidad para interactuar de igual a igual con otros.



Nombre sánscrito	Anahata – 4to Chakra corazón
Color relacionado	Verde o rosa
Localización	Corazón
Glándula asociada	Timo
Elemento asociado	Aire
Sentido asociado	Tacto
Significado y función	Centro de amor incondicional, de equilibrio y de expansión.
Enfermedades	Todas las relacionadas con el corazón, pecho, pulmones y caja torácica (por ejemplo: asma, cáncer o neumonía), además de problemas en vértebras torácicas, brazos y hombros.
Equilibrio	Compasión, perdón, empatía, aceptación, equilibrio y plenitud.
Baja energía	Asociado con la incapacidad de perdonar, con el sentimiento de soledad, la falta de empatía y de amor, con la apatía, la indiferencia, el abandono y la falta de propósito.
Exceso energía	Nos lleva a sufrir celos, codependencia, sufrimiento, egocentrismo, actitud de mártir y victimización.

Aspectos psicológicos

A nivel psicológico es el centro de todas las emociones positivas, de las virtudes y la bondad. También regula todas nuestras relaciones, con nosotros mismos, con los demás seres y con la divinidad.

En este centro aprendemos a equilibrar nuestros deseos, necesidades y emociones, teniendo en cuenta los de los demás. Sería el ideal de cualquier enseñanza religiosa o espiritual, el poder cuidarnos y servir a los demás.

Además, nos ayuda a mantenernos dentro de nuestro camino espiritual, te sonará la expresión “sigue tu corazón”. Desde este centro siempre estamos en contacto con el propósito de nuestra alma. Y también nos enseña a integrar y equilibrar los opuestos: mente y cuerpo, físico y espiritual, femenino y masculino, etc.

Cómo balancear el chakra del corazón

- Ejercicios de gratitud
- Ejercicios de perdón
- Pasar tiempo al aire libre y en conexión directa con la naturaleza
- Interactuar con animales
- Actos de generosidad hacia sí mismo y otros
- Voluntariado
- Aceites esenciales de rosa, sándalo, manzanilla y jazmín
- Rodearse de color verde y rosado
- Usar afirmaciones a diario, como “Yo soy amor”, “Amor divino fluye a través y hacia mí”, “Veo y vivo amor a cada momento, en todo lugar”, “Recibo y brindo amor libremente y con alegría”, “Me perdono”, “Soy uno con el Universo”.
- Cualquier pose de yoga que abre el área del pecho, te ayudará a equilibrar el chakra del corazón. Algunas posturas son: la postura del camello, la postura del arco y la postura de la cara de vaca.
- El sonido del mantra que corresponde al cuarto chakra es YUM. Un mantra especial para ayudar a expandir el amor y la compasión es OM MANI PADME HUM. Puedes repetir este mantra durante la meditación para tener mayor acceso a estas cualidades.
- El color de este chakra es el verde esmeralda y las piedras preciosas asociadas con el corazón son la esmeralda, la malaquita, el cuarzo rosa y el jade.

Da amor para recibir amor

La mejor manera de recibir amor es darlo. El autor y conferencista Leo Buscaglia solía enseñar que debemos dar y recibir 12 abrazos al día para una salud óptima. Así que da muchos abrazos y besos.

Otras formas en las que puedes dar amor son:

- Sonríe a las personas que veas a diario, incluso si no tienes ganas de sonreír. Es contagioso.
- Perdona y sigue adelante. La vida es demasiado corta para el rencor.
- Trata de hacer afirmaciones y comentarios positivos a tus amigos, familiares y compañeros de trabajo.
- Trata de pasar un día a la semana sin criticar a nadie ni nada, incluyéndote a ti mismo.



Nombre sánscrito	Vishuddha – 5to Chakra Laríngeo
Color relacionado	Azul claro
Localización	Garganta
Glándula asociada	Tiroides
Elemento asociado	Éter
Sentido asociado	Oído
Significado y función	Comunicación, integridad y auto-expresión.
Enfermedades	Relacionadas con la voz, boca, oídos y garganta (bronquitis, úlceras, faringitis, tartamudeo, infección de oídos...). Dolores de cuello, parte superior de los brazos y hombros.
Equilibrio	Compasión, perdón, empatía, aceptación, equilibrio y plenitud.
Baja energía	Se manifiesta como dolor de garganta, hipotiroidismo, rechinar los dientes, miedo de hablar en voz alta o en público, e incapacidad de expresar verdades personales.
Exceso energía	Genera hablar demasiado, cotilleos, tartamudeos, volumen excesivo de la voz, hipertiroidismo, falta de consideración hacia los demás, fragmentación en la personalidad o falta de integración en el ser.

Aspectos psicológicos

Vishuddha es nuestro centro de comunicación, tanto a nivel físico como espiritual. Aquí lidiamos con los aspectos psicológicos de la fe, con nuestros valores y nuestra integridad y la forma en que nos mostramos tanto al mundo como a nosotros mismos. Por ello está relacionado también con la creatividad. Creamos en todo momento mediante nuestras palabras, escritos, pensamientos.

Los aspectos psicológicos que afectan a este centro incluyen la incapacidad de actuar o hablar por nosotros mismos, la falta de autenticidad y verdad personal y el miedo a no poder alcanzar tu propósito, a no poder crear tu más elevada realidad.

Cómo balancear el chakra del laríngeo

- Ejercite su creatividad, ya sea con poesía, escritura o música
- Baile a diario
- Cante o incluso grite—mantenga activas sus cuerdas vocales
- Rodéese de color azul
- Esmérese por escuchar atentamente a alguien todos los días
- Diga la verdad
- Frote en el área o ponga en un pebetero aceites de lavanda, sándalo, mandarina y eucaliptos
- Use cristales como el zafiro, lapislázuli, turquesa y sodalita azul.
- Repita afirmaciones como, “Soy la verdad”, “La verdad de manifiesta a través de mí”, “Soy la fuerza creadora”, “Me expreso fácil y elocuentemente”, “Expreso mi esencia divina a cada momento”.
- Tome una clase de debate o de hablar en público
- Cree un diario en dónde escriba descriptivamente sus emociones vividas ese día
- Practique meditación y visualización con imágenes de energía azul rodeando y fluyendo a través del cuello y la garganta.
- Un ejercicio de respiración Pranayama que aporta calor y estimula el chakra de la garganta es la respiración Ujjayi.
- En tu práctica de yoga, puedes hacer la postura del camello (Ustrasana), la postura del puente (Setu Bandha Sarvangasana), el parado de hombros (Salamba Sarvangasana) y la postura del arado (Halasana). Estas poses estimulan la tiroides y las glándulas paratiroides, además de llevar energía a la zona de la garganta.



Nombre sánscrito	Ajna – 6to Chakra Tercer ojo
Color relacionado	Azul índigo o morado
Localización	Centro de la frente
Glándula asociada	Pituitaria
Elemento asociado	No tiene
Sentido asociado	Intuición
Significado y función	Visión, percepción e integración de la dualidad.
Enfermedades	Problemas de visión, pesadillas, ceguera, depresión, insomnio, desequilibrios hormonales, mareos, problemas de aprendizaje y migrañas.
Equilibrio	Inteligencia, intuición, imaginación y capacidad de visualización.
Baja energía	se muestra como incapacidad de ver lo obvio, negación de problemas o cambios, ser fácilmente engañado o engatusado, caos, codependencia, relaciones abusivas, dificultad para planear el futuro, pérdidas de memoria, falta de alegría y ansiedad.
Exceso energía	Causa fantasías, alucinaciones, dificultad para concentrarse, obsesión, desilusión, pesadillas, confusión y agitación.

Aspectos psicológicos

Como hemos comentado anteriormente, la percepción no es únicamente física. También nos relacionamos con ella a nivel psicológico. Los retos a los que nos podemos enfrentar en este centro tienen que ver con la falta de discernimiento en cualquier aspecto de nuestras vidas. Es decir, la incapacidad de ver lo que está ocurriendo de forma objetiva más allá de las apariencias y expectativas personales. Desde este estado generamos gran irritación y rechazo, tanto a personas concretas, como situaciones o a viejos patrones. Nos mantenemos anclados a nuestra visión personal (aunque veamos claramente que no funciona y no nos permite evolucionar) y somos incapaces de mirar hacia delante y crear y compartir nuestra presencia con alegría.

Cómo equilibrar el Ajna

Al igual que cualquiera de los chakras espirituales, Ajna se equilibra mejor a través de la meditación. A menudo, los meditadores novatos dicen sentir una sensación de cosquilleo en el tercer ojo o creen que les duele la cabeza. Un hormigueo o una sensación palpitante alrededor de la zona del tercer ojo durante o después de la meditación es un signo de que se está abriendo este chakra que está bloqueado.

Hay una maravillosa técnica de respiración Pranayama que se conoce como Brahmari o la respiración de la abeja. Lleva ambas manos a tu rostro. Coloca los dos dedos medios sobre tus ojos. Deja que los índices toquen las cejas y los meñiques estén debajo de los pómulos. Cierra los oídos con los pulgares. Inhala profundamente y exhala la palabra AUM, haciendo énfasis en el sonido «M», mientras creas un sonido de zumbido parecido al de una abeja. Hazlo por dos minutos o más. Puede aliviar la tensión en la cabeza y trabaja para abrir el sexto chakra.

Asanas, sonidos, colores y gemas

- Cualquier asana de yoga en la que se presiona la frente es buena para el sexto chakra. Intenta con la postura del niño (Balasana) con la frente en el piso o en un bloque de yoga. La postura del delfín es otra postura que ayuda al momento de levantar la cabeza para ver hacia el piso.
- El color del sexto chakra es el índigo y el sonido del mantra es SHAM.
- Las gemas que ayudan a abrir el chakra Ajna son la amatista, el lapislázuli y la azurita.
- Repetir las afirmaciones de este chakra:
 - Mi tercer ojo intuye el conocimiento interior
 - Acepto que soy un ser ilimitado e infinito
 - Escucho mi intuición y le doy cabida en mi vida
 - Yo encuentro sabiduría en el pasado y curación en el presente
 - Soy un ser de luz y de amor
-



Nombre sánscrito	Sahasrara – 7mo Chakra Corona
Color relacionado	Blanco o violeta
Localización	Coronilla
Glándula asociada	Pineal
Elemento asociado	No tiene
Sentido asociado	No tiene
Significado y función	Conexión, espiritualidad y trascendencia.
Enfermedades	Depresión, agotamiento extremo, dolor de cabeza, problemas de psicomotricidad, mareos, vértigos, problemas de memoria, esclerosis múltiple, parkinson, trastornos nerviosos y del sueño, excesiva sensibilidad a la luz o al ruido.
Equilibrio	Empatía, desarrollo de la conciencia, la confianza y la humildad, paz interior, satisfacción, presencia y equilibrio global.
Baja energía	se muestra como falta de propósito en la vida, de ética, alegría y verdad. Perdemos el sentido de nuestra identidad, nos volvemos apáticos frente a la vida y damos excesiva importancia a lo terrenal, siendo materialistas y egoístas. Lo que nos mueve a actuar así es el miedo a la religión o la espiritualidad. Desde la desconexión y el sentimiento de separación somos imprudentes, no tomamos buenas decisiones, somos cínicos respecto a la espiritualidad y mostramos dificultad de aprendizaje.
Exceso energía	Causa una personalidad sobreintelectual, excesivamente basada en la lógica y la razón, en la que prima la cabeza en relación al resto del cuerpo. Pueden aparecer sentimientos de superioridad, comportamientos maníacos, depresivos, histeria, adicción a la religión y desconexión del cuerpo.

Aspectos psicológicos

A nivel psicológico este centro tiene que ver con nuestra relación emocional y mental con las altas virtudes como la esperanza, la fe, la conciencia y la verdad. También con el interés y la comprensión (o la falta de ella) de los principios espirituales.

El séptimo chakra nos abre al sentimiento de conexión con Todo. Ya no se trata de pertenecer a un grupo o familia, ni de estar abierto a relacionarnos con lo exterior. Aquí la conexión va mucho más allá, siendo el estado de plenitud y fusión con lo divino que se conoce como samadhi o nirvana. Es la meta de todo aspirante.

Asanas, sonidos, colores y gemas

- Si bien el silencio es la forma más poderosa e importante para abrir el séptimo chakra, hay algunas otras prácticas que ayudan a este chakra.
- Hay una técnica de respiración Pranayama que puedes llevar a cabo antes de la meditación, se trata de Nadi Shodhana, o la respiración en la que se alternan las fosas nasales.
- Las asanas invertidas de yoga, como la postura sobre la cabeza (Salamba Sirsasana) y el perro boca abajo (Adho Mukha Svanasana) pueden ayudar a estimular el séptimo chakra, así como cualquier postura en la que hay que colocar la coronilla sobre el suelo, como la postura del pez (Matsyasana).
- El color del chakra de la coronilla es el violeta o el blanco y el sonido del mantra es el sonido universal de OM.
- Las gemas que puedes usar o tener en tu entorno para ayudar a abrir y alinear el séptimo chakra son la amatista, la selenita y la sugilita.