



# *Memorias*

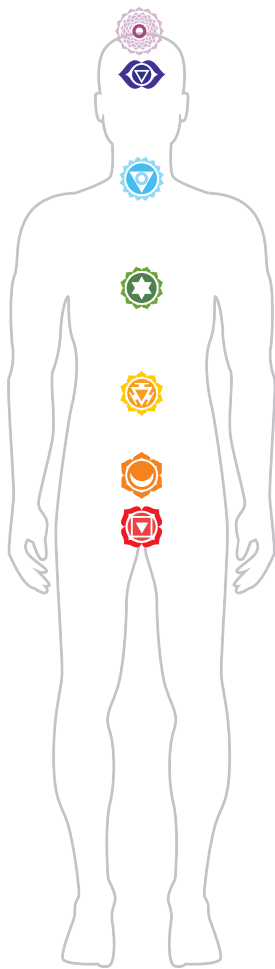
✧ CLASE 6 ✧

anamí

# Chakras

Es importante conocer nuestros centros energéticos y como nos vinculan con la experiencia de vivir.

## tips



- Recuerda que los chakras son cromáticos y siempre prima un color determinado. Confía en lo que sientes
- Los tonos de los chakras con claros, luminosos y vibrantes, la expansión de los chakras es aproximadamente 10 Cm
- El movimiento de los chakra de derecha e izquierda se alterna sucesivamente, equilibrando la energía femenina y masculina. *El movimiento giratorio de estas ruedas produce que la energía sea atraída hacia el interior de los chakras y se expande en forma de cono.*
- El sentido de giro del chakra cambia de un chakra a otro:  
*Mujer:* Inicia su giro a la izquierda   
*Hombre:* Inicia su giro hacia la derecha
- Absorbemos energía de la naturaleza y todo ser vivo
- Aplicar aceites con un movimiento circular en el sentido correspondiente para cada centros energético.
- Ubicar sobre el Chakra la piedra con la cual vibra
- Al estar los chakras abiertos y en armonía, sentirás tu energía en plenitud, vinculada con el amor propio.

# Centros energéticos

Aprende como los chakras  
aportan al bienestar de la vida

1  
CHAKRA  
RAIZ



Sentimiento:  
Te Vincula con:

Activación sensorial:  
Propósito:

Aroma:  
Sonido que lo armoniza:

Color: Rojo

Elemento de la naturaleza:

Piedras:  
Órganos involucrados:

Síntomas de mal funcionamiento:

2  
CHAKRA  
SEXUAL



Sentimiento:  
Te Vincula con:

Activación sensorial:  
Propósito:

Aroma:  
Sonido que lo armoniza:

Color: Naranja  
Elemento de la naturaleza:  
Piedras:

Órganos involucrados:

Síntomas de mal funcionamiento:

anami

3  
CHAKRA  
PLEXO SOLAR



Sentimiento:

Te Vincula con:

Activación sensorial:

Propósito:

Aroma:

Sonido que lo armoniza:

Color: Amarillo

Elemento de la naturaleza:

Piedras:

Órganos involucrados:

Síntomas de mal funcionamiento:

4  
CHAKRA  
CORAZÓN



Sentimiento:

Te Vincula con:

Activación sensorial:

Propósito:

Aroma:

Sonido que lo armoniza:

Colores:

Elemento de la naturaleza:

Piedras:

Órganos involucrados:

Síntomas de mal funcionamiento:

5  
CHAKRA  
COMUNICACIÓN



Sentimiento:  
Te Vincula con:

Activación sensorial:  
Propósito:

Aroma:  
Sonido que lo armoniza:

Colores:  
Elemento de la naturaleza:

Piedras:

Órganos involucrados:

6  
CHAKRA  
TERCER OJO



Sentimiento: l  
Te Vincula con:

Activación sensorial:  
Propósito:

Aroma:  
Sonido que lo armoniza:

Colores: Violeta, Amarillo brillante.  
Elemento de la naturaleza:

Piedras:  
Órganos involucrados:

Síntomas de mal funcionamiento:

5  
CHAKRA  
CORONA



Sentimiento:  
Te Vincula con:

Activación sensorial:  
Propósito:

Colores:  
Elemento de la naturaleza:

Piedras:  
Órganos involucrados:

Síntomas de mal funcionamiento:

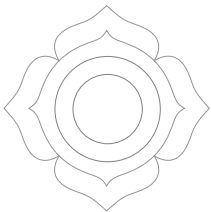
# ➤ *Cual es tu chakra* ➤

Aprende como los chakras  
aportan al bienestar de la vida

Cual es tu color favorito \_\_\_\_\_

Colorea el chakra con tu color \_\_\_\_\_

CHAKRA



Sentimiento:

Te Vinculas con el elemental:

Tu sabor favorito:

Aroma que te gusta:

Sonido que te armoniza:

Color:

Lugar físico o imaginario donde recargas tu energía:

Piedras que vibren contigo:

Órganos que identificas para equilibrar:

Pon tus manos sobre cada chakras  
inhala y exhala agradeciendo su vibración y bendicelo.