



¿COMO EQUILIBRO LOS CHAKRAS?

METODO 1: Meditación,

actualmente existen muchos sitios donde encontrar meditaciones para equilibrar los chakras, YouTube, Spotify o incluso apps como Insigth Timer, PetitBamBou, Calm, etc. Es un hábito que tenemos que incorporar, existen muchísimos estudios científicos que han demostrado la infinidad de beneficios que se obtiene con dedicar unos minutos al día (doy fe de ello).

Si aun no tienes este habito comienza de a poco, y si un día no meditas no te castigues, lo haces al siguiente. Trátate con amor.

Puedes hacer alguna que te guíe chakra por chakra, o una meditación donde solo se trabaje un chakra, por ejemplo, meditación para el chakra 1 raíz, al siguiente día meditación para el chakra 2 sacro, y así sucesivamente.

METODO 2: Cuarzos o piedras

Los cuarzos son ideales para activar y amplificar la energía de cada uno de los chakras.

- **Chakra raíz:** granate, jaspe rojo y calcita roja.
- **Chakra sacro:** cornalina, calcita naranja, venturina naranja.
- **Chakras plexo solar:** ámbar, calcita amarilla y citrino.
- **Chakras corazón:** cuarzo rosa, peridoto, fluorita verde, venturina verde, jade.
- **Chakra garganta:** cuarzo color azul, aguamarina, celestita, sodalita y lapislázuli.
- **Chakra tercer ojo:** amatista, charoita y fluorita morada.
- **Chakra corona:** el cuarzo, selenita, cuarzo blanco, piedra luna, amatista.

Si compras cuarzos o piedras, recuerda descargarlas previamente, puedes descargarla dejándola en un vaso con agua una cucharada de sal gorda, o agua de mar, remueves y la dejas 24hrs, luego la enjuagas con agua del grifo y la puedes cargar con el sol o con la luna llena. Puedes intencionar, por ejemplo: cuando la estés lavando dile *“tu misión es purificar con amor mi chakra raíz y te agradezco por ello”*.



Acompaña la meditación con el cuarzo del chakra que estés trabajando, colócalo sobre la zona donde se ubique, llévalo contigo todo el día. Por la noche colócalo bajo la almohada o en la mesa de noche. Al día siguiente reencuéntrate con tu siguiente cuarzo 😊

METODO 3: Ejercicios físicos y alimentación

La práctica de ejercicios como Yoga, Tai Chi, danza o expresión corporal, caminar en la naturaleza: como los baños de bosque, artes marciales, pilates.

Los alimentos son una fuente de energía, sobre todo los vegetales, puesto que están bajo el sol toda su vida, por lo cual estamos comiendo la energía del sol, la mayor fuente del planeta. Puedes incluir vegetales que coincidan con el color o el chakra que estés trabajando, por ejemplo, si el chakra 1 (raíz) su color es rojo: tomates, fresas, etc.



CONCLUSION:

Como veras se pueden hacer los 3 métodos, o intercalar, cuando no puedas hacer la meditación al menos lleva el cuarzo contigo. Si no puedes hacer una postura de yoga has la meditación y come el alimento del color del chakra, etc.

**Si además de todo esto necesitas un “empujón extra” te invito a que reserves una sesión de limpieza y equilibrado de chakras conmigo a distancia en nadiaakasha.com 😊 **

