



FORMACIÓN DE  
INSTRUCTOR DE  
CHI KUNG  
TEORÍA DE LOS CHAKRAS

IEY

MANUAL DE FORMACIÓN  
INSTITUTO EUROPEO DE YOGA

[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.formacionyoga.com

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA

YOGA 10



# Manual de Formación de INSTRUCTOR DE CHI KUNG<sup>©</sup>

Autor Juan Miguel Contreras  
Edición Inma Salvador  
IEY- YOGA 10  
2020

[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## Tabla de contenido

---

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN .....</b>                 | <b>3</b>  |
| <b>LOS SIETE CHAKRAS PRINCIPALES.....</b> | <b>8</b>  |
| MULADHARA CHAKRA .....                    | 10        |
| SWADISTHANA CHAKRA .....                  | 12        |
| MANIPURA CHAKRA.....                      | 14        |
| ANAHATA CHAKRA.....                       | 16        |
| VISHUDDA CHAKRA.....                      | 18        |
| AJNA CHAKRA.....                          | 20        |
| SAHASRARA CHAKRA .....                    | 22        |
| <b>OTROS CHAKRAS IMPORTANTES .....</b>    | <b>24</b> |

IEY

# TEORÍA DE LOS CHAKRAS

## INTRODUCCIÓN

---

Chakra significa literalmente “**rueda**” y se refiere directamente a los vórtices de energía que se forman en el cuerpo por el funcionamiento de los diferentes órganos, glándulas y el movimiento de la energía que se produce en el sistema energético que tiene el organismo.

Estos vórtices existen por el continuo intercambio de energía del individuo y el mundo que le rodea. De este modo funcionan como estaciones receptoras, transformadoras y distribuidoras de la energía, prana o chi que dependiendo de su ubicación y trabajo vibran o funcionan a diferente velocidad o vibración.

Estos Chakras no funcionan de manera aislada, sino que conforman una red o sistema total que unifica los diferentes aspectos del ser.

El sistema por lo tanto está formado por esas estaciones como principales centros; pero realmente es una intrincada red de canales que no solo unen los chakras principales y secundarios; sino que conectan al ser con todas las fuerzas y energías que tiene en su entorno, el universo y las fuentes primigenias que permiten absorber o irradiar la energía para que exista un equilibrio necesario para mantener un flujo correcto que permite preservar la salud, y mantener el bienestar del hombre.

Para mantener dicho equilibrio es sumamente importante que el flujo mantenga conectado todo el sistema, pues tanto los chakras como los meridianos influyen los unos sobre los otros. El funcionamiento correcto de uno es debido al funcionamiento correcto de todos mientras que la disfunción o el bloqueo de otro puede bloquear y desequilibrar al resto.

La conexión energética de los centros interconecta todos los aspectos del ser, es decir, a nivel físico, mental, emocional, inconsciente, espiritual, etc.

La energía debe fluir libremente por el sistema para alimentar los órganos o las glándulas que se asocian. Sin embargo, suele ser complicado que todos los chakras y funcionen correcta y equilibradamente. Suelen existir leves descontroles en el flujo de éstos que intervienen en la salud y el funcionamiento del organismo.



Aunque suelen ser desajustes que no suelen ser importantes, se cree que los desequilibrios fuertes en el flujo y el trabajo de éstos suele devenir en los problemas de salud o enfermedades que surgen en todos los niveles del individuo.

Existen varios problemas en el flujo de la energía y por extensión de los chakras:

-Por **exceso de energía**: La energía se retiene el chakra debido a un exceso en el funcionamiento orgánico, de órganos o glándulas, o porque la mente guarda dicho exceso por si fuera necesario. Pero ambas razones producen el desequilibrio en alguno de ellos que involucra, como hemos resaltado, al resto de ellos. La energía vibra en exceso y puede ser que "chupe" la energía de los demás.

-Por **bloqueo de energía**: Suele ser una de las causas más comunes en los problemas de salud o el descontrol de emociones y pensamientos. Dicho bloqueo produce que a niveles orgánicos los órganos no funcionen correctamente y pierdan cierta funcionalidad ya que no se alimenta correctamente produciendo que el chakra vibre lentamente. El bloque de uno influye en el flujo del sistema y descontrola o bloquea toda la energía del cuerpo.

-Por **baja energía**: Puede deberse por el mal intercambio de energía del cuerpo, normalmente por la deficiencia al captar energía del exterior, pero también cuando un chakra es bloqueado el resto no se nutre bien y no tienen suficiente energía. Otros casos vienen dados por el sobreesfuerzo o la sobreexcitación que se lleve a cabo en el cuerpo tanto a nivel físico, emocional o mental.

Sea el desequilibrio que sea, debemos restablecer el correcto flujo y funcionamiento de los Chakras y los nadis para que tengamos una buena salud; así como para tenerla fortaleza o el poder en todos los niveles para conseguir el bienestar, la paz y la serenidad que necesitamos para encontrar la sabiduría, el conocimiento, la iluminación o simplemente una vida plena.

Los canales se llaman nadis según la filosofía yóguica, estos nadis en los que se pueden incluir los meridianos energéticos que describe la medicina china, recorren todo nuestro cuerpo.

El sistema de nadis y canales está formado por muchísimas ramificaciones: se puede comparar al sistema nervioso del cuerpo por su complejidad y longitud. Se dice que puede haber más de 72000 canales y su función consiste en transportar o dirigir la energía por todo el cuerpo.

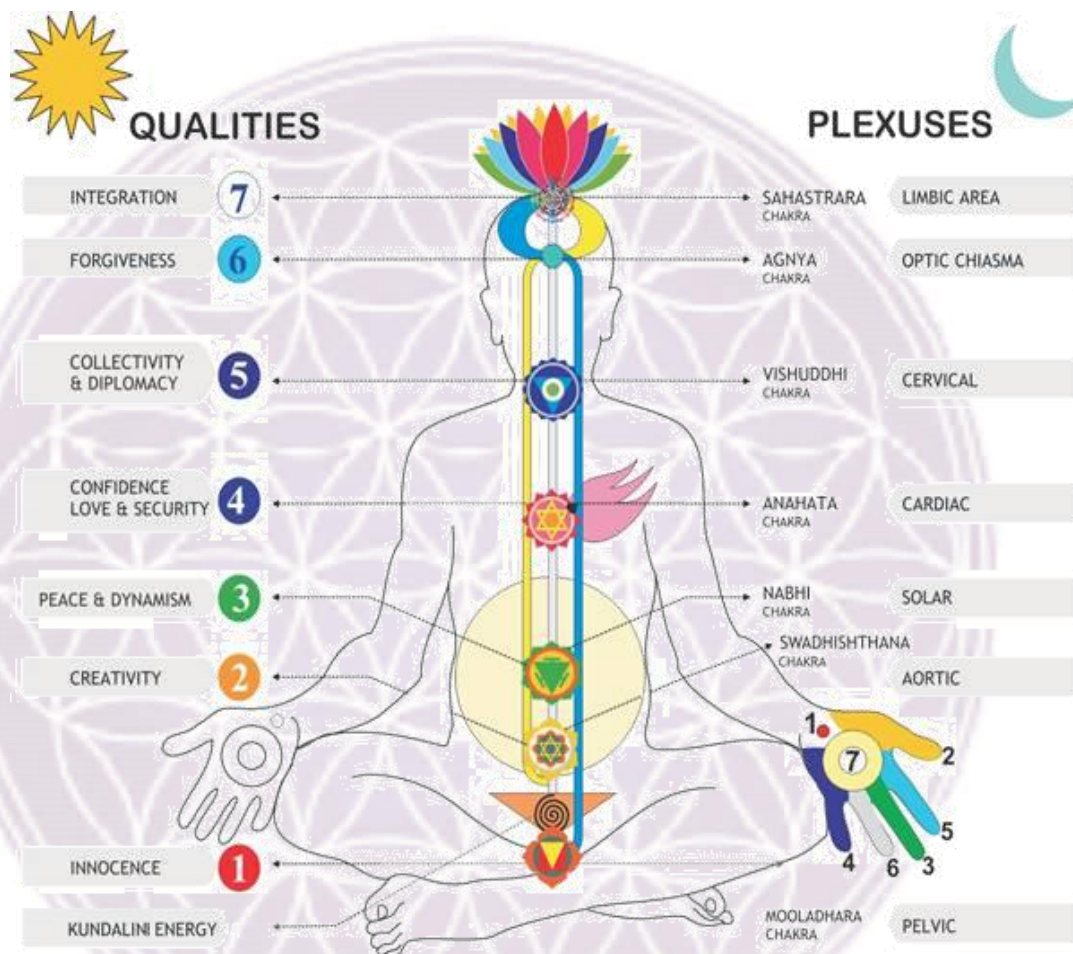
**Sin embargo, dentro de dicha red existen algunos canales primordiales:**

- Un canal central llamado **Sushumna**
- Canales **Ida y Pingala** secundarios
- Los **meridianos**.



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com



- **Sushumna:** es el canal principal que une directamente todos los chakras. Coincide con el recorrido de la médula espinal. Se suele asociar al canal gobernador del sistema de meridianos energéticos. Tiene una importancia vital para el flujo del prana o chi. A partir de él surgen otros dos canales básicos, ida y pingala.
- A **Ida** se le denomina también chandra nadi (**nadi lunar**). Rige el funcionamiento del **sistema nervioso parasimpático**. Parte del lado izquierdo de **Muladhara** chakra y **asciende en movimiento serpenteante y semicircular atravesando los chakras y pasa por la fosa nasal izquierda para terminar en Agna chakra**.

- **A Pingala** se le conoce como **surya nadi (nadi solar)** y complementa el trabajo de Ida. Está asociado al **sistema nervioso simpático**. Sigue el camino de ida, pero partiendo del lado derecho de **Muladhara**. Mantiene siempre una posición opuesta a la de ida llegando a la fosa nasal derecha antes de terminar su camino en **Agna chakra**.

## LOS SIETE CHAKRAS PRINCIPALES

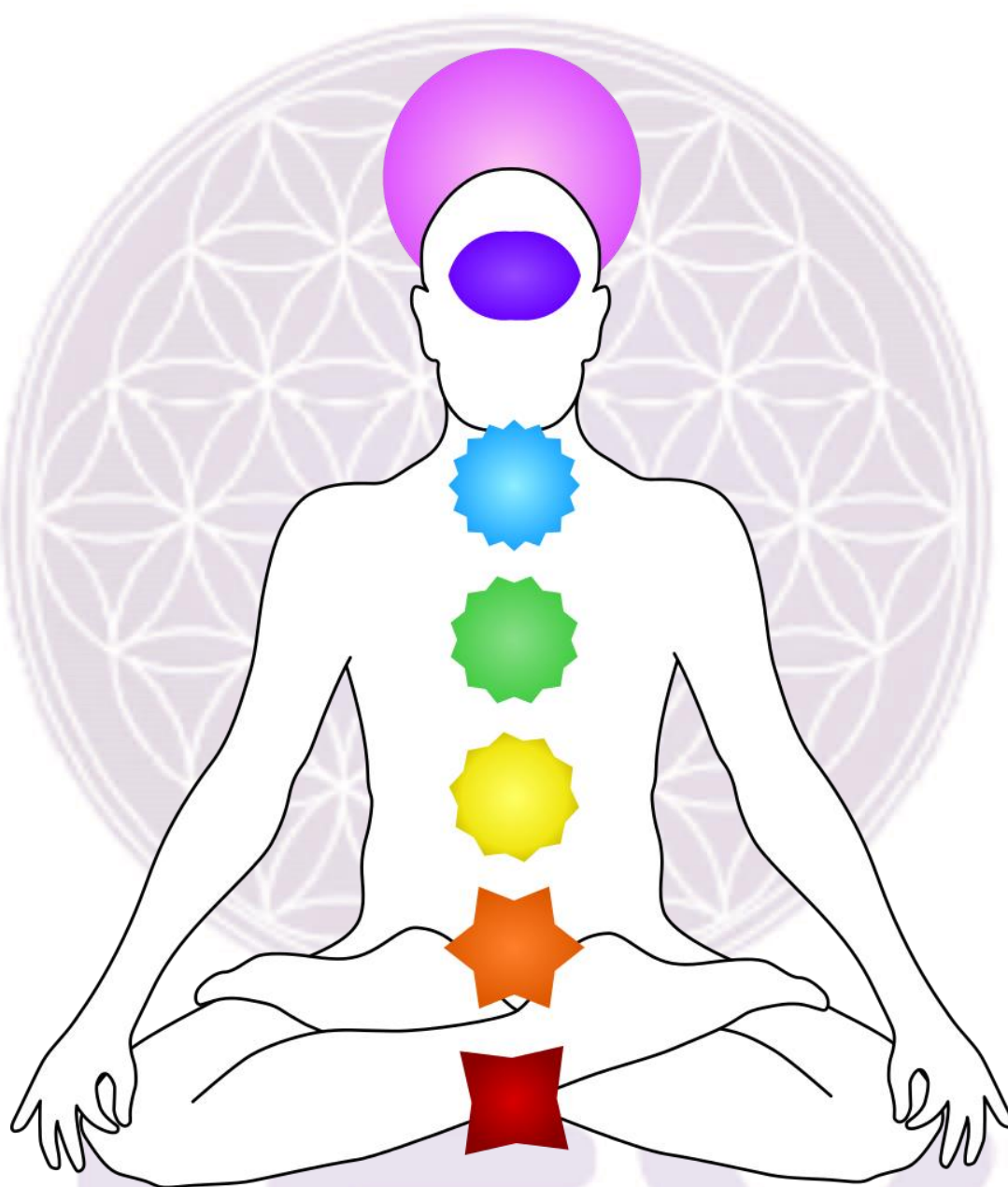
Como sabemos que chakra significa rueda inferimos que centro o vórtice energético es un Chakra. Por eso todo el universo está lleno de "chakras" y nuestro cuerpo igualmente está formado por infinidad de vórtices energéticos. De hecho, muchas tradiciones defienden que cualquier zona que mueva, concentre o transforme energía es un chakra; así hasta cada poro de la piel puede denominarse de este modo.

Sin embargo, siempre se habla de los Chakras principales que son los que mayor energía concentran.



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
[www.FormacionYoga.com](http://www.FormacionYoga.com)



[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)

## Muladhara Chakra



Ubicado en el coxis, zona del Hui yin, en la base de la columna vertebral, está vinculado a las funciones del sistema circulatorio, del aparato reproductor, la columna vertebral, huesos, dientes y uñas; ano, recto, intestino grueso, próstata, sangre y estructura celular.

Glándulas correspondientes: **Glándulas suprarrenales**

Se asocia a la supervivencia, confort, prosperidad, aspectos materiales, enraizamiento, Autoseguridad.

El Chakra raíz nos une con el mundo físico, los instintos, a la materia. Nos conecta a la Madre Tierra por lo que nos enraíza y nos da la energía amorosa de ésta

Las necesidades fundamentales de la vida y la supervivencia, tanto individual como global, en este planeta caen dentro del ámbito de acción del primer Chakra.

Así el Chakra raíz nos da ese lugar donde sentirnos seguros, donde sentimos

esa sensación de pertenencia a la vida. El aseguramiento material y la conservación de especie. Se asocia por tanto también a ciertos aspectos de la sexualidad debido a su conexión con los órganos reproductores.

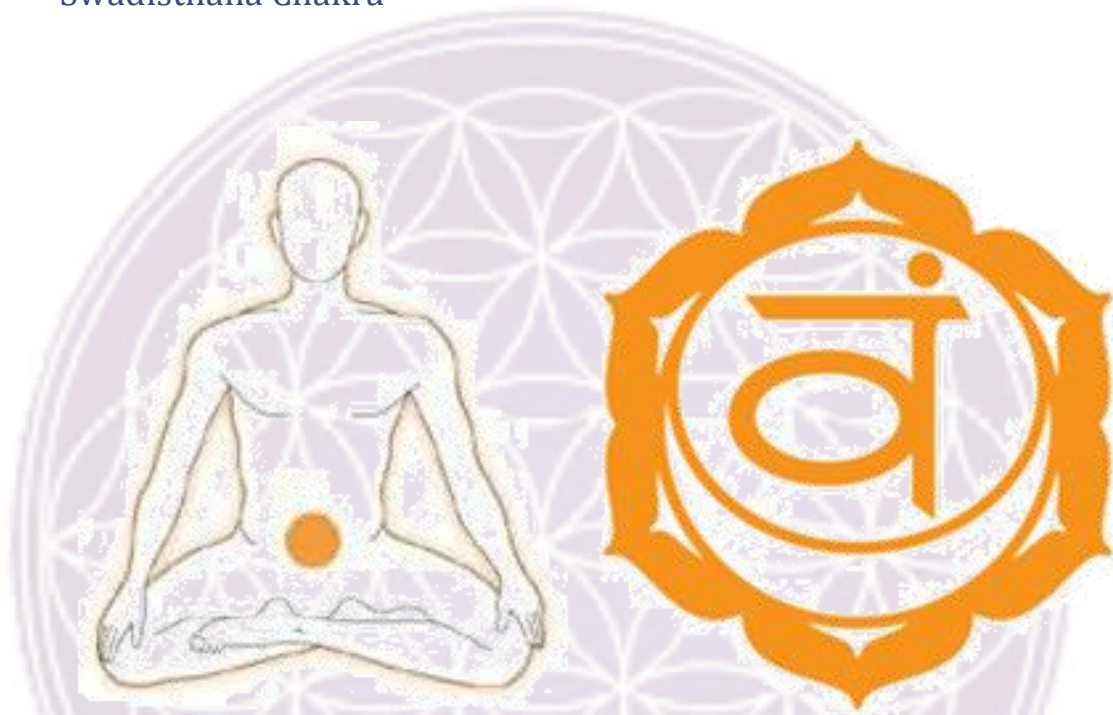
En él arrancan también los tres canales principales, Sushumna, Ida y Pingala y a la energía Kundalini.

Cuando tu Chakra raíz está abierto y funciona armónicamente se siente una profunda unión con la Tierra, una fuerza vital no enturbiada, un estar basado en ti mismo y en la Vida, satisfacción, la estabilidad y la fortaleza interior, Te sientes inmerso en el ciclo natural de la Vida, en la alternancia del reposo y la actividad. Además, te conectas correctamente a los instintos y a la supervivencia.

Si no funciona bien se tiene miedo e inseguridad, sensación de inestabilidad y de desubicación. Búsqueda de placeres sensoriales y apego.

- Color: Rojo fuego
- Elemento correspondiente: Tierra
- Función sensorial: Olfato
- Símbolo: Loto de cuatro pétalos
- Principio básico: Voluntad física
- Nota: Do

## Swadisthana Chakra



Se asocia al Dan tien inferior y se encuentra a unos 4 cm. Debajo del ombligo y en el centro del abdomen.

Está vinculado a la pelvis, órganos reproductores, riñones, vejiga, esperma, linfa y la sangre.

Glándulas correspondientes: **ovarios, testículos.**

Se asocia a la creatividad y las relaciones sexuales. Centro de la fertilidad, concepción y de la creación física también se conecta a nuestra creatividad. También al placer, la paciencia y la generación

Es nuestro depósito energético donde almacenamos la energía para usarla en casos de necesidad. En esta zona reside nuestro palacio espermático u ovárico por lo que se asocia a la energía prenatal. Además, se asocia al germen de nuestras emociones pues los primeros órganos vitales se empiezan a encontrar aquí.

Cuando funciona equilibradamente manejamos bien las fuerzas sexuales y las relaciones con los demás, en especial con la pareja. Incrementaremos nuestra creatividad en todos los sentidos y tendremos una fuente de energía que podremos usar a nuestro antojo. Se dice que esta energía al utilizarla puede curar y sanar nuestro organismo.

Su disfunción nos conduce al miedo, a la impotencia o la frigidez, a la ansiedad, a una mala sexualidad o problemas de pareja; asimismo coarta nuestra creatividad en todos sus aspectos, tanto físicos como emocionales como a nivel mental o espiritual.

Suele resultar en problemas emocionales o en la negación de la sexualidad o en la obsesión por el sexo, fantasías sexuales o insatisfacción.

Puede generar problemas en los riñones, en ovarios o útero, así como en todo el aparato reproductor masculino y femenino, en la próstata, en la vejiga o intestinos...etc.

- Color: Naranja
- Elemento: agua
- Función sensorial: gusto
- Símbolo: loto de 6 pétalos
- Principio básico: creatividad
- Nota: Re

## Manipura Chakra



Se encuentra en el plexo solar, ubicado por encima del ombligo debajo de la caja torácica.

Asociado a estómago, hígado, bazo, páncreas, vesícula biliar e intestinos, abdomen y parte baja de la espalda, sistema digestivo y sistema nervioso vegetativo.

Glándula correspondiente: **Páncreas**

Se llama el centro de Poder y está relacionado con la voluntad y el poder personal. Asimismo, es donde se conforma la personalidad y con las relaciones sociales y por tanto la comunidad o sociedad que nos rodea.

Está formado por el funcionamiento de un gran número de órganos, por lo que son varios vórtices que funcionan tan cercanos unos de otros que forman uno solo.

Muy relacionado con la digestión se encarga de digerir en todos los aspectos de la vida; y de esta manera manejamos las emociones que van tomando

forma en esta zona; no olvidemos que en la medicina china las emociones surgen del trabajo de los órganos.

Se suele visualizar como un sol debido a que absorbemos la energía de éste a través de dicho punto para alimentar nuestro cuerpo etérico lo que nos permite incrementar la vitalidad del cuerpo.

Su correcto funcionamiento nos da voluntad, paz y armonía. Nos conecta con el mundo y los demás de manera armónica. Acrecienta nuestra confianza y poder para aceptar y usar nuestras capacidades. Nos ayuda a digerir y expresar las emociones.

Cuando está bloqueado o débil nos conduce a la duda, a la timidez, la falta de vitalidad y confianza, nos vuelve vulnerables, nos produce inadaptación o rechazo por lo externo. Somos más propensos a la ira y la preocupación y a no digerir las emociones y por extensión los alimentos.

- Color: Amarillo
- Elemento: Fuego
- Función sensorial: vista
- Símbolo: loto de 10 pétalos
- Principio: Voluntad, confianza
- Nota: Mi

## Anahata Chakra



Es el punto central del sistema y conecta los tres inferiores a los tres superiores. El chakra del corazón se encuentra en el pecho y por lo tanto a nivel físico se asocia al corazón, a la parte superior de espalda, a la caja torácica, a los pulmones, sistema circulatorio y la piel.

Glándula correspondiente: **Timo**

Es el centro donde reside el Amor incondicional, al gozo, la solidaridad, el respeto, la compasión, la aceptación, la alegría, la felicidad...etc.

Percibimos la belleza, la naturaleza y la armonía de las cosas.

En este centro todas las emociones y sentimientos se conforman totalmente y se convierten en beneficiosas o perjudiciales para nosotros mismos y para los demás.

Manifestación del Amor experimentamos la unión o separación. Cuando nos sentimos unidos nos reafirmamos en sentimientos que nos producen beneficio o que nos resultan beneficios.

Por el contrario, cuando se convierten en “negativos” baja la vibración y sentimos esa separación de todo y sufrimiento.

Es el lugar donde trabajamos la Sanación y autosanación debido a la capacidad de transformar nuestro interior. Cuando nos amamos a nosotros mismos nos transformamos y transformamos nuestra realidad, lo que nos conduce a amar a los demás y conectarnos a ellos equilibradamente.

Íntimamente conectado al tercer ojo nos ayuda a la percepción y a la comprensión del mundo y el universo permitiendo una mayor conexión y más saludable.

Su funcionamiento armónico lo convierte en un caudal de Amor, generosidad, comprensión, respeto y compasión que nos ayuda a unirnos a las personas y al entorno. Nos pone al servicio de los demás con todo lo que conlleva de beneficio en este sentido

Su mal funcionamiento nos produce bloqueo emocional, egoísmo, celos, envidia, tristeza, negatividad, pérdida de centro, depresión, inestabilidad, imposibilidad de dar Amor correctamente.

Asimismo, nos vuelve vulnerables a los demás y dependientes y a nivel físico problemas respiratorios, de espalda, de corazón o inmunológicos

- Color: Verde o Rosa
- Elemento: Aire
- Función sensorial: Tacto
- Símbolo: Loto de 12 pétalos
- Principio Básico: Amor
- Nota: Fa

## Vishuddha Chakra



El Chakra de la garganta se encuentra en el cuello entre la nuez y la laringe, en la zona cervical.

Se asocia a cuello, boca, garganta, orejas y oídos, esófago, parte superior de pulmones, cervicales, y brazos.

Glándulas correspondientes: **Tiroides y Paratiroides.**

Al conectarse con estas glándulas tiene una importante función en el metabolismo y en el equilibrio de el yodo y el calcio en el cuerpo; así como en el crecimiento y en la relación del cuerpo con los órganos internos.

Se relaciona con la capacidad de expresar y sacar hacia afuera nuestra realidad, nuestras emociones o nuestra esencia; es decir con comunicar lo que somos. También con la respiración

Conecta o sirve de puente entre nuestros pensamientos y sentimientos así que nos ayuda a aceptar y expresar el equilibrio entre ellos. Nos ayuda a percibir nuestra voz interior.

Debido a nuestra vida en la sociedad actual tiende a tener cierta disfunción y a expresar solo lo racional o simplemente nuestras fantasías o creencias determinantes.

A través de este chakra manifestamos todo lo que reside en nosotros, la alegría, el amor, la risa, los pensamientos; pero también la ira, los celos, las angustias, la envidia o nuestros pensamientos negativos.

Cuando está equilibrado expresamos correcta y armónicamente nuestro poder, nuestras capacidades, nuestra esencia, instintos y sentimientos, nuestros pensamientos de forma estructurada y correcta; sin dañarnos o dañar a los demás. Hablamos con sinceridad sin miedo a mostrar debilidades o bloquear emociones. Evitamos así prejuicios o límites viviendo en plenitud, libertad e independencia.

Cuando no funciona bien perdemos la capacidad de expresión, reprimimos nuestro ser negando nuestras capacidades y lo que realmente somos. Acumulamos pensamientos y emociones dejando que se pudran o pierdan en nuestro interior.

Comunicamos violenta o desequilibradamente abusando y cortando las palabras que nos definen.

Se pueden dar problemas como tartamudeo, timidez, afonías, tensiones en la zona o problemas con las glándulas.

- Color: Azul
- Elemento: Éter
- Función sensorial: Oído
- Símbolo: Loto de 16 pétalos
- Principio: resonancia con el ser
- Nota: Sol

## Ajna Chakra



Llamado también tercer ojo se encuentra encima de la base de la nariz, en el centro de la frente y se abre hacia delante.

Asociado a los ojos, oídos, rostro, entrecejo, cerebro, cerebelo, nariz, sistema nervioso central, a la visión.

Glándula correspondiente: Glándula **Pituitaria (hipófisis)**.

Esta glándula se le llama "maestra" puesto que su actividad controla el funcionamiento de todas las demás.

La misión de este chakra se conecta al conocimiento interior, a la razón, la intuición, la ciclomancia, la intelección, la comprensión, la percepción, la imaginación, la clarividencia o el equilibrio del cerebro.

Es el centro de nuestra mente o Shen y es el director del cuerpo por lo que es necesario alimentarlo correcta y equilibradamente por su capacidad de despertar y alumbrar una mayor comprensión y conocimiento de nosotros y el universo que nos rodea.

Ese despertar nos permite rasgar o romper el velo de Maya para una interacción más verdadera con el mundo y una percepción del universo y de la verdad que subyace en él más correcta; más allá de la parcialidad que los sentidos nos proporciona, ya que este conocimiento sensorial parcial nos engaña o no nos permite conocer la realidad tal y como es.

Sirve de asiento a los procesos de conciencia para crear nuevos pensamientos y realidades; dejando atrás los que determinan nuestras vidas debido a patrones emocionales o mentales no generados o bloqueados por las memorias o acontecimientos vividos.

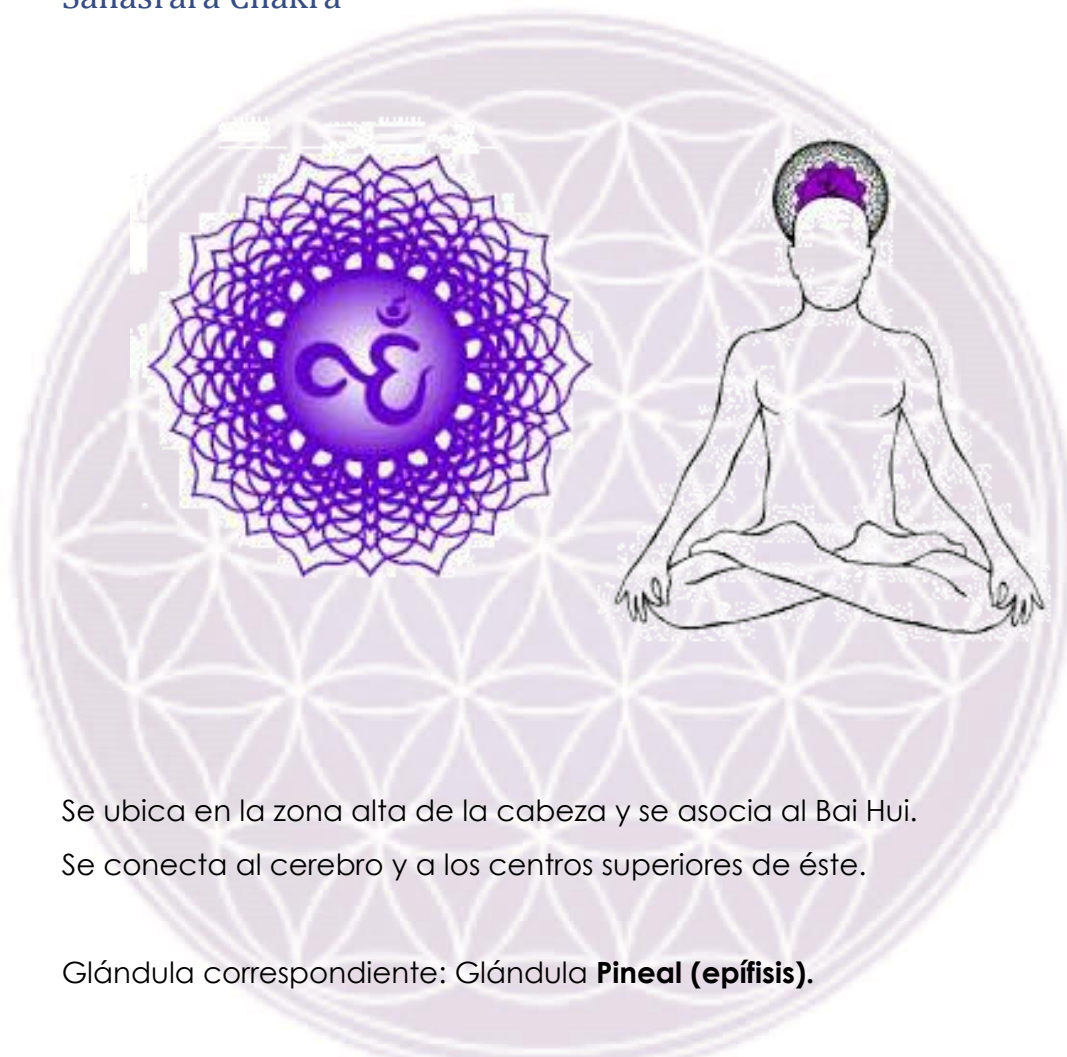
Al desarrollar dicha conciencia y abrir dicho centro podemos dirigir o "controlar" los procesos. Así también podremos dirigir la energía a nuestra voluntad y curarnos a nosotros y a los demás.

Su correcta función nos abre la mente y el conocimiento a una experimentación más profunda y a una conciencia de apertura hacia la realidad tal y como es en realidad, dejando atrás esquemas y límites mentales. Desarrolla nuestra intuición y los procesos de adivinación, clarividencia o ciclomanía.

Su disfunción produce exceso de intelecto y raciocinio, egocentrismo y limitación mental. Exceso de juicios o prejuicios y constantes críticas hacia uno mismo y los demás.

- Color: Azul índigo o Añil
- Función: Todos los sentidos y ciclomanía
- Símbolo: loto de 96 pétalos
- Principio básico: Conocimiento
- Nota: La

## Sahasrara Chakra



Se ubica en la zona alta de la cabeza y se asocia al Bai Hui.  
Se conecta al cerebro y a los centros superiores de éste.

Glándula correspondiente: Glándula **Pineal (epífisis)**.

La glándula Pineal es la gran desconocida del sistema de glándulas del cuerpo; a pesar de que se defiende su función en la regulación de la melatonina, de los ritmos circadianos y del sueño; poco sabemos de su funcionamiento más complejo.

En la filosofía siempre se ha asociado a conocimientos superiores e incluso a la ubicación del espíritu o alma en algunos casos.

Es por ello que tiene una gran importancia en el sistema de chakras o en la activación de ésta a través de visualizaciones o meditaciones.

Este vórtice se asocia a la unión con el Todo, a la conexión con el Universo en toda su totalidad; se relaciona a la parte más sutil y espiritual del ser.

Activa la inspiración o el sentimiento de liberación y a la vez de pertenencia a dicha totalidad.

Se asienta la perfección suprema y absoluta del hombre debido a su capacidad de concentrar la energía del resto de chakras.

Nos otorga una comprensión total y completa, más allá de toda limitación. Despertamos a la iluminación y a la sabiduría, debido a su capacidad de ir más allá del tercer ojo.

Es el chakra que más alta vibración tiene. Esta alta vibración nos abre a la energía universal y es uno de los centros que nos permite recoger energía de nuestro alrededor y del universo en procesos de curación interna o de imposición de manos o curación hacia afuera.

Cuando funciona bien nos permite ese flujo energético y sentimos una profunda conexión y pertenencia a la vida y al mundo.

Sin embargo cuando se cierra o bloquea, algo ciertamente común, tenemos sensación de separación a dicha plenitud o experimentamos inseguridad y simplemente desorientación.

A nivel físico nos puede reportar dolores de cabeza, confusión mental, desequilibrios mentales, exceso de ego espiritual o bloqueos energéticos.

- Color: Violeta o Blanco
- Función. Comprensión de la totalidad
- Símbolo: Loto de 1000 pétalos
- Principio básico: Ser puro.
- Nota. Si



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.formacionyoga.com



## OTROS CHAKRAS IMPORTANTES

---

Otros chakras importantes Son los que componen la Órbita Microcósmica o los chakras de las manos **LAO GONG** y de los pies **YON QUAN**.

Existen multitud de trabajos para activar los Chakras, alinearlos, limpiarlos o simplemente equilibrarlos; entre ellos veremos el equilibrado de Chakras que nos permite tenerlos armonizados para su correcta función.

www.formacionyoga.com