



MASAJE EN CHAKRAS Y MARMAS

El masaje de 7+1 Chakras permite aumentar o reducir la energía en los 7 vórtex y se aplica en círculos y espirales tanto en el anverso como en el reverso del individuo. Están colocados en línea recta sobre el canal energético Sushuma (columna vertebral). La inhalación y exhalación en este masaje debe ir sincronizada con los movimientos de apertura y cierre de la energía kundalini que es vertical y en forma espiral ascendente. El llamado octavo chakra se refiere al aura y el campo magnético que circunscribe el Ser y que irradia y expande la energía (kundalini) y la luz de cada individuo.

El recorrido empieza por el 7º Chakra (Sahasrara) o chakra de la conciencia que físicamente se halla en la parte frontal del cráneo donde se cierra la fontanela. Continuaremos por el 6º Chakra (Ajna) o chakra de la intuición y lo ubicamos en un

punto entre las dos cejas (3r. ojo). Más adelante nos encontramos con el 5º Chakra (Vishuda) o chakra de la comunicación/incomunicación y se halla en el cuello. El 4º Chakra (Anahata) o chakra del amor se halla sobre la glándula tímica. Continuaremos con el 3º Chakra (Manipura) o chakra de la energía, la voluntad y la gestión de las relaciones. El mismo se halla en el ombligo y riñones. El 2º Chakra (Swadhisthana) es el chakra de la sexualidad, las emociones y la creatividad y se encuentra sobre el pubis y el sacro. El primer Chakra (Muladhara) o chakra raíz es el de la supervivencia (comer, casa, dinero..) y se halla en el perineo.