



MODALIDADES

¡SANA CON PLANTAS MEDICINALES

* PRESENCIAL

* VIDEO-ONLINE



CHAKRAS MAYORES & FITOTERAPIA



ECA
Escuela
Conciencia
Activa

ASOCIACIÓN BLUE PLANET
ESCUELA CONCIENCIA ACTIVA







Flores



Frutos



Tallos y
Hojas



Raíces



PLANTAS MEDICINALES / 4 CHAKRAS - 4 ELEMENTOS / 4 CUERPOS SANADORES

Flores



Cuerpo
Espiritual

Frutos



Cuerpo
Mental

Tallos y
Hojas



Cuerpo
Emocional

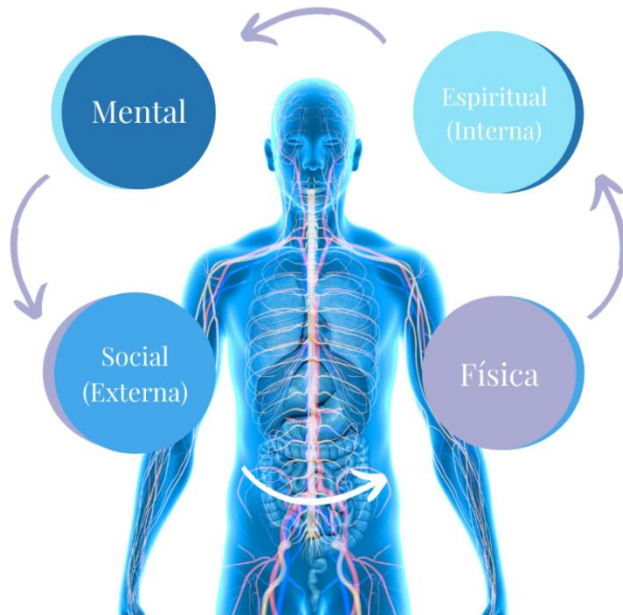
Raíces



Cuerpo
Físico

Los 4 Cuerpos Sanadores - Los 4 Elementos del Ser

El objetivo es **Integrar cada uno de los 4 elementos de la naturaleza a través de los 4 Cuerpos sanadores** como parte fundamental para comprender el **lenguaje de nuestra alma**. Reconocer los signos y señales que nos guían para emprender nuestro camino en la vida:



CUERPO ESPIRITUAL_ Es fundamental apoyarnos en **nuestra conciencia espiritual**, que nos permite encontrar el apoyo de protección en el plano terrenal, nos mantiene seguros y vivos. Anhelar desde el corazón todo aquello que nuestra alma desea manifestar, **es respirar la esencia de la vida. Lo que conforma la base del 4 elemento.**



CUERPO MENTAL_ Relacionar estos 2 elementos atendiendo a **las creencias y hábitos de nuestra mente** es lo que va a conformar nuestro carácter. Saber lidiar con nuestro ego, siempre pasional y fuerte **como la llama viva del fuego**, es la consecución que manifiesta **nuestra verdad en el tercer elemento.**



CUERPO EMOCIONAL_ Saber exteriorizar **nuestras emociones de manera equilibrada y mantener un flujo libre de roces y ataduras de manera flexible**, adaptándonos a las circunstancias de la vida, es la exteriorización **del segundo elemento agua**, que se va a adaptar a la tierra.



CUERPO FÍSICO_ La **primera de las virtudes** de los 4 elementos **es la expresión física de nuestro cuerpo** que nos alimenta con la substancia **que nos ofrece la tierra**. Nos mantenemos conectados a la esencia más pura y terrenal.



4 ELEMENTOS / 4 CUERPOS SANADORES / 7 CHAKRAS

4 Elementos de la Naturaleza

Vs

4 Cuerpos del Ser

Físico - Emocional - Mental - Espiritual

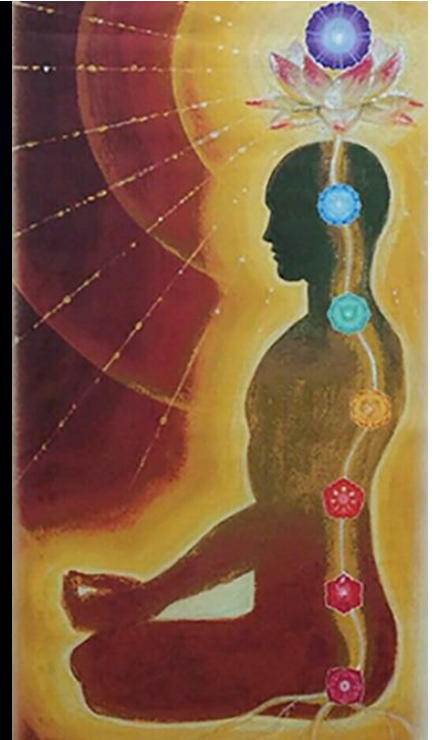


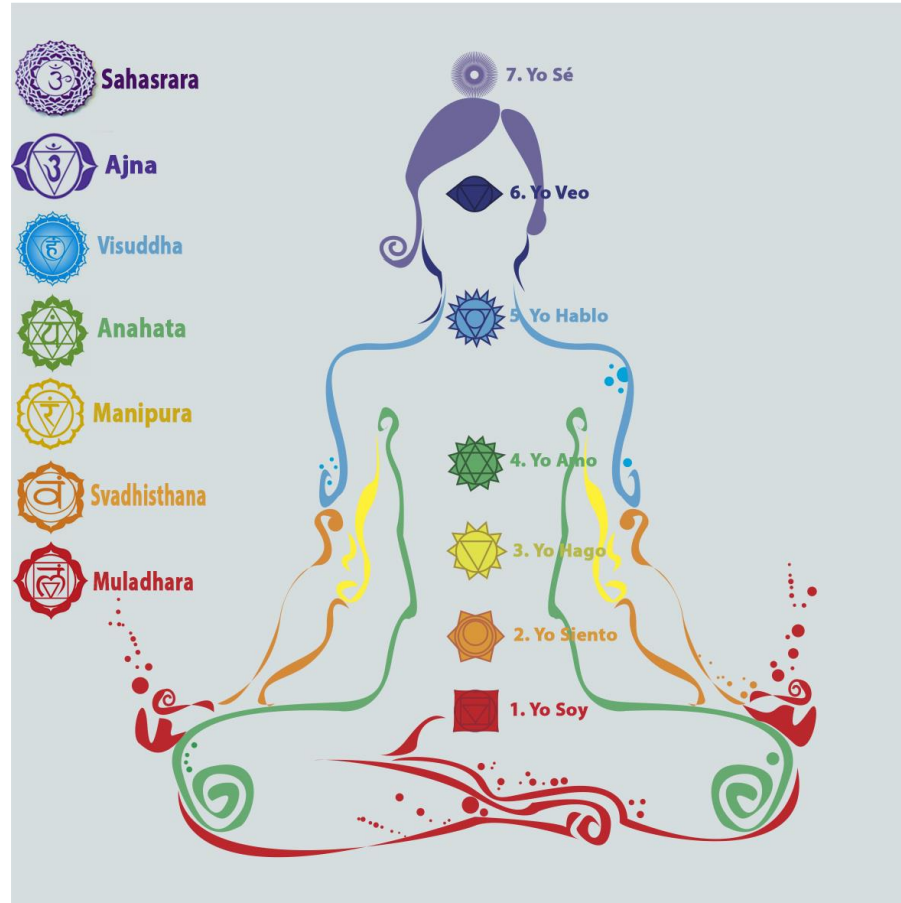
Empédocles (S V a.C)

Fue el primer filósofo griego que afirmó que todo lo que existe en el planeta Tierra se deriva de 4 elementos constitutivos: fuego, aire, tierra y agua.

Elementos que forjan la realidad, pues si falta uno de ellos la vida y la existencia no serían posibles.

Se entiende que el planeta disponga de los 4 elementos. Pero ¿Y el Ser humano?





PRIMER CHAKRA



Tiene el control del **Elemento Tierra**, muy importante para trabajar las cualidades físicas.

Está localizado en el **perineo**, base de la espina dorsal.

Su **edad de resonancia** es desde la concepción hasta los 7 años.

Arquetipo positivo: La Madre (crianza, autosuficiencia, responsabilidad).

Arquetipo negativo: La Víctima (falta de energía, desamparo, dependencia, pérdida de raíces).

Glándulas endocrinas: Suprarrenales.

Órganos y sistemas: riñones, sistema esquelético, sangre.

Disfunción Física: pies, piernas, rodillas, caderas, artritis, artrosis, litiasis renal, osteoporosis, fracturas, problemas óseos, deficiencia del sistema inmune.

Disfunción psico-emocional: insomnio, hiperactividad, TDAH, gestión del estrés (por la síntesis de cortisol y adrenalina en suprarrenales), influye sobre el sentido de la supervivencia y la capacidad de movimiento: ansiedad, depresión, ataques de pánico.

Actitudes Físicas: Yoga, cualquier actividad que movilice pies y piernas y requiera presencia.

Plantas o Aceites esenciales: **Salvia**, **adaptógenos en general (ginseng)**, canela, sándalo, cedro del Atlas, pachulí y ajo.

Alimentos: frutas rojas (manzana, cerezas, fresas, tomates, frambuesas), proteínas, cereales (trigo, avena, arroz integral, quinoa...).