



MODALIDADES

* PRESENCIAL

* VIDEO-ONLINE



CHAKRAS MAYORES & FITOTERAPIA

¡SANA CON PLANTAS MEDICINALES



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



Frutos



Tallos y
Hojas



Raíces



Cuerpo
Espiritual

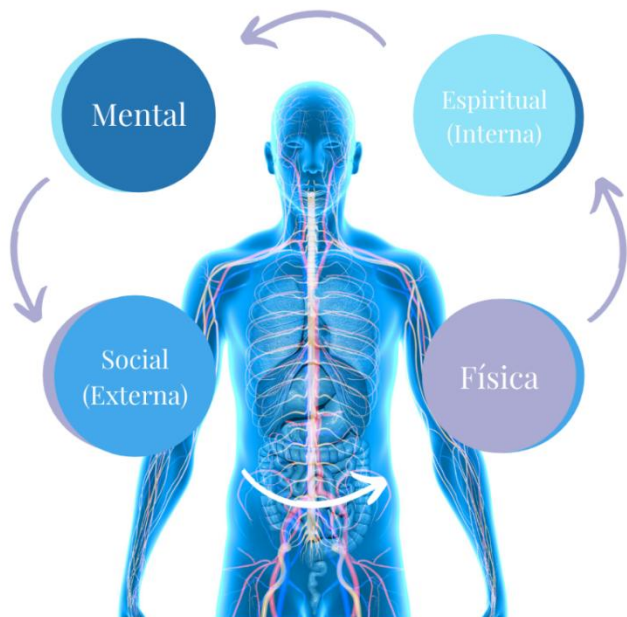
Cuerpo
Mental

Cuerpo
Emocional

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

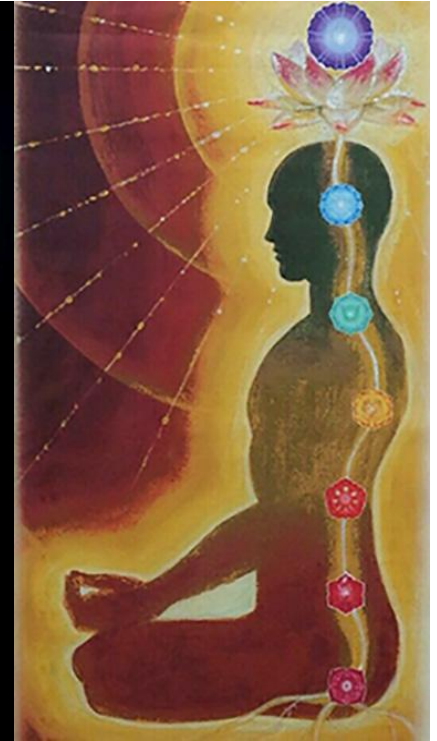


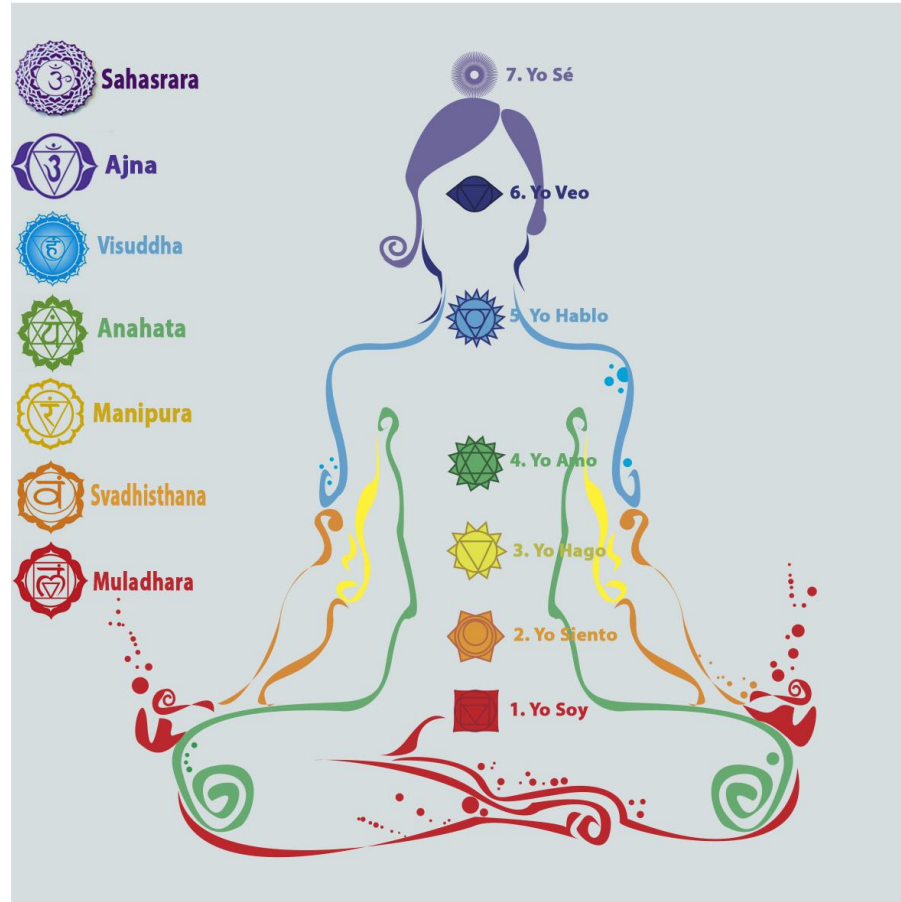
Empédocles (S V a.C)

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...).

SEGUNDO CHAKRA



Tiene el control del **Elemento Agua**, muy importante para equilibrar las emociones con uno mismo y los demás.

Está localizado **5 cm debajo ombligo**, y 5 cm interior pelvis.

Su **edad de resonancia** es desde los 7 a los 14 años.

Arquetipo positivo: El emperador (placer, abundancia y diversión)

Arquetipo negativo: El mártir (crítico, agrio, condenado).

Glándulas endocrinas: gónadas, reproductoras.

Órganos y sistemas: la vejiga, la uretra, los uréteres, gónadas y órganos sexuales (útero, ovarios, canal vaginal, vagina / próstata, testículos, glándulas seminales, pene.).

Disfunción Física: esterilidad, frigidez, impotencia, endometriosis, fibromas, pólipos, quistes ováricos, miomas uterinos, problemas menstruales, ovarios, útero, próstata, retención líquidos, ciática.

Disfunción psico-emocional: falta de deseo sexual, comunicación, creatividad, comunicación sexual instintiva. El exceso de liberación de energía sexual puede provocar que las piernas queden más debilitadas. Micosis frecuente, incontinencia urinaria.

Actitudes Físicas: Yoga, baile, natación, pasear.

Plantas o Aceites esenciales: **Jazmín**, **caléndula**, nerolí (azahar), cítricos (naranja, limón, pomelo, lima) zanahoria.

Alimentos: frutas naranjas (naranja, mandarina, pomelo), melón, patata, calabaza.

TERCER CHAKRA



Tiene el control del Elemento Fuego, muy importante para el equilibrio de la mente, la inteligencia instintiva, la consciencia y las propias creencias y proyecciones de la realidad.

Está localizado justo debajo del esternón y sobre el estómago.

Su edad de resonancia es desde los 14 a los 21 años.

Arquetipo positivo: El guerrero (confianza, creatividad, libertad, consciencia, felicidad).

Arquetipo negativo: El sirviente (necesitado, aprobación externa, sin identidad).

Glándulas endocrinas: páncreas y sus hormonas asociadas: el glucagón y la insulina.

Órganos y sistemas: esófago, estómago, hígado, vesícula biliar, páncreas, intestino delgado, colon, músculos, diafragma.

Disfunción Física: problemas digestivos, acidez gástrica, úlceras, hepatitis, piedras en la vesícula, pancreatitis, diabetes. Alergias. Dificultades respiratorias por diafragma inflamado, hipo. Excesivo calentamiento o enfriamiento del cuerpo. Pérdida de energía. Problemas visuales.

Disfunción psico-emocional: sentimientos de carencia, vacío, incertidumbre, baja autoestima, sabotaje personal, transferencia de poder, odio, rencor, megalomanía.

Actitudes Físicas: Yoga, senderismo, chi kung, arte dramático, retiros de silencio, coaching.

Plantas o Aceites esenciales: Clavel, limón, pomelo, bergamota, ylang ylang, romero, enebro, canela, vetiver.

Alimentos: frutas amarillas (pomelo, limón, piña), aceite de oliva, aceite de girasol, miel, melaza, arroz integral, verduras verdes.

CUARTO CHAKRA



Tiene el control del **Elemento Aire**, muy importante para el equilibrio del corazón – amarse a sí mismo en primer lugar y después a los demás, conectar con nuestros sueños y anhelos.

Está localizado en el centro del pecho.

Su edad de resonancia es desde los 28 a los 35 años.

Arquetipo positivo: El amante (amor incondicional, dulzura, bondad, unificador, amar es vivir).

Arquetipo negativo: El actor / actriz (amor condicional, prejuicios y críticas, amor por imitación).

Glándulas endocrinas: timo: controla el sistema inmune.

Órganos y sistemas: corazón, pericardio, pulmones y bronquios, circulación, brazos y manos.

Disfunción Física: arteriosclerosis, angina de pecho, infarto de miocardio, arritmia cardíaca. Problemas venosos y arteriales, varices, flebitis. Bloqueo glándula timo – sistema inmune. Cáncer. Problemas pulmonares: bronquitis, neumonía, tuberculosis. Falta lactancia. Problemas tacto, brazos y manos. Aturdimientos y vértigos.

Disfunción psico-emocional: ansiedad y angustia, co-dependencia, melancolía, miedo a la soledad, al compromiso y a la traición. Bloqueos con el entorno y escasa capacidad de amar.

Actitudes Físicas: Yoga, masajes, andar, música para el alma, bailar. Contacto con la naturaleza. Bosques verdes.

Plantas o Aceites esenciales: Rosa, clavel, lirio de los valles, bergamota, melisa, azahar, jazmín.

Alimentos: frutas verdes (manzanas, peras, uva, lima, kiwi, aguacate, melón), verduras verdes, germinados o brotes, alimentos buenos para la circulación.

QUINTO CHAKRA



Tiene el control del Éter o Quinto elemento, muy importante para tener la voluntad de comunicar nuestros anhelos, vivir desde la verdad personal y libre de melodrama.

Está localizado en la parte interna y externa de la garganta.

Su edad de resonancia es desde los 35 a los 42 años.

Arquetipo positivo: El comunicador (Integridad, honestidad, verdad, expresión, creatividad).

Arquetipo negativo: El niño silencioso (Expresión anulada, timidez, miedo, desconexión verdad).

Glándulas endocrinas: glándula tiroides y paratiroides.

Órganos y sistemas: garganta, esófago, amígdalas, sistema linfático, cuerdas vocales, boca, dientes, mandíbula, orejas y oído,

Disfunción Física: dolores de garganta, laringitis, faringitis, hipo e Hipertiroidismo, afecciones dentales y maxilares, sordera, cervicales que afectan al cuello.

Disfunción psico-emocional: perfeccionamiento, incapacidad para expresar emociones, creatividad bloqueada, escasa capacidad para la comunicación.

Actitudes Físicas: Cantar, retiros de silencio, ayuno, yoga, oración, meditación, escribir, hablar en público, actuar como testigo, autoconocimiento.

Plantas o Aceites esenciales: [Gardenias](#), [ylang ylang](#), [camomila azul](#), [eucalipto](#), incienso, mirra, menta, hinojo, pimienta negra, jengibre, erísimo, agrimonia.

Alimentos: todas las frutas, en especial; que crezcan en los árboles, con gran contenido en agua, y azuladas (arándanos, higos, uvas moradas, moras, ciruelas), además algas marinas, spirulina y klamath (algas verde-azuladas).

