



# 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

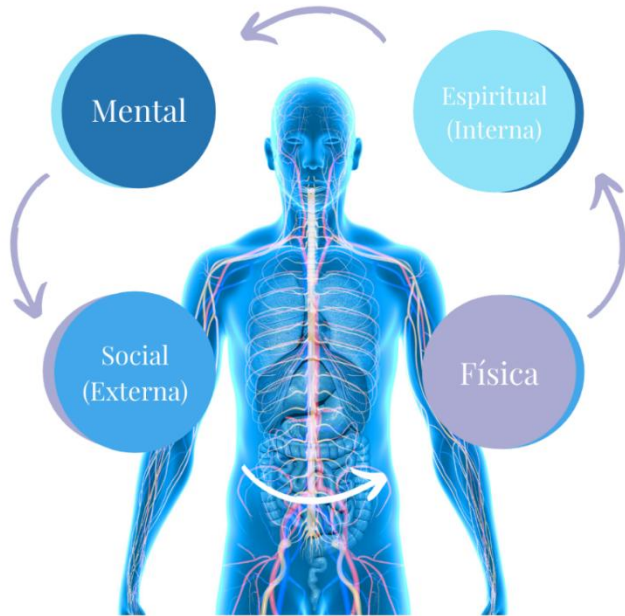
Raíces



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*

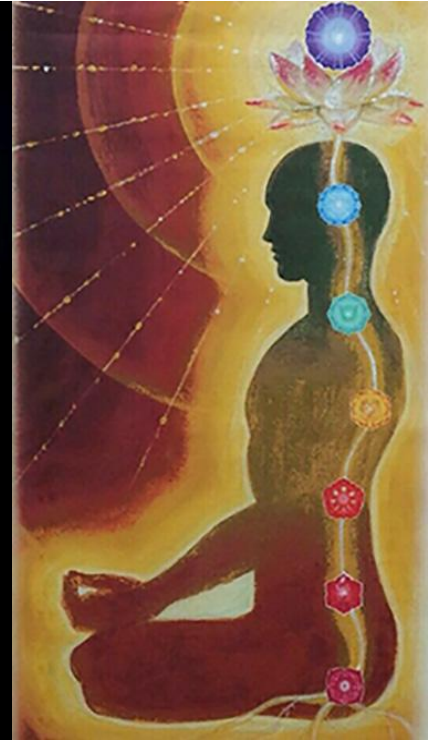


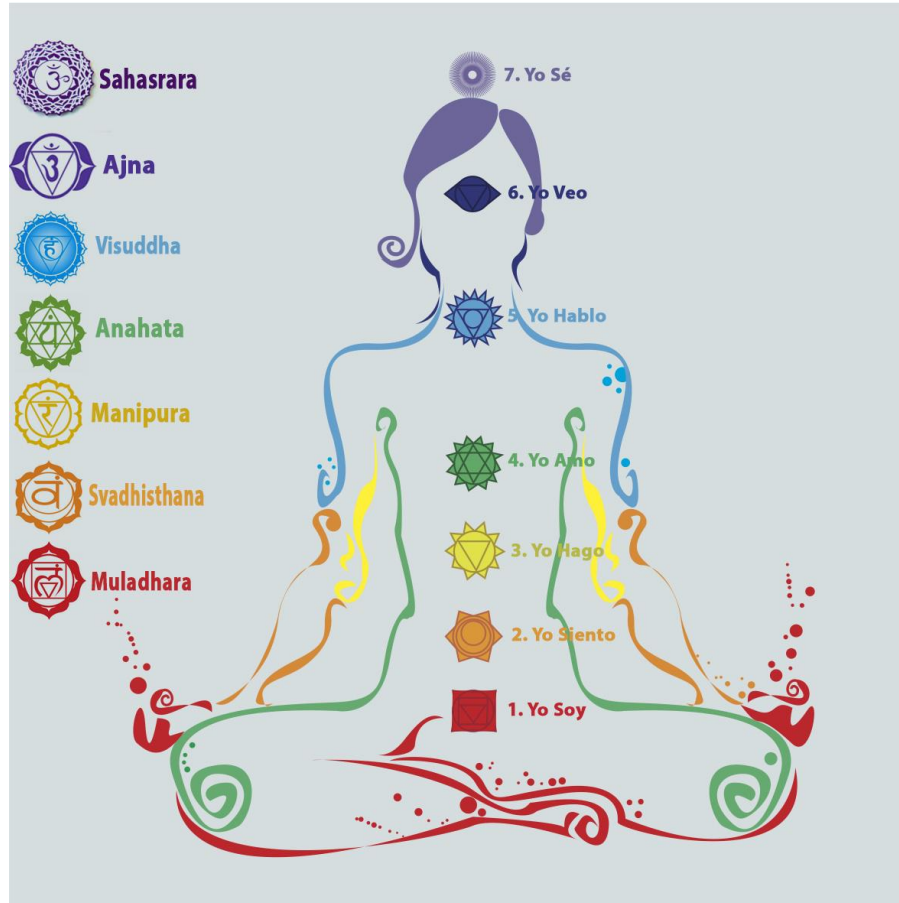
## Empédocles (S V a.C)

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...).

## 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. Miosis frecuente, incontinencia urinaria.

**Actitudes Físicas:** Yoga, baile, natación, pasear.

**Plantas o Aceites esenciales:** Jasmín, 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, colón, 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 cardiaca. 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).

## SEXTO CHAKRA



Se encuentra conectado a la fuerza del **Cosmos y a la intuición**, muy importante para tomar decisiones equilibradas entre nuestra fuerza yang (masculina) y fuerza ying (femenina).

**Está localizado entre las cejas.**

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

**Arquetipo positivo:** El sabio (Sabiduría ancestral, intuición, clarividencia, consciencia, humor).

**Arquetipo negativo:** El intelectual (Sabiduría racional y analítica, limitado, crítico, seco).

**Glándulas endocrinas:** glándula pituitaria – tercer ojo - .

**Órganos y sistemas:** ojos, senos nasales, oídos, lóbulos temporales, base del cráneo.

**Disfunción Física:** dolores de cabeza, migraña, ceguera y problemas visuales (glaucoma, cataratas...), dolor de oídos y sordera, rinitis, tumores cerebrales y apoplejías. Hipófisis y glándulas endocrinas asociadas.

**Disfunción psico-emocional:** visión distorsionada de la realidad, no escuchar nuestra percepción o intuición, crisis de ira, posicionamiento rígido hacia una energía sexual – desechando la otra, polarización extrema.

**Actitudes Físicas:** Yoga, tai-chi, chi Kung, meditación y visualización de luz, libros y documentales positivos y espirituales, contemplación, imaginación creativa de la vida.

**Plantas o Aceites esenciales:** **Menta, violeta, alcanfor, geranio, rosa, tulsi (albahaca sagrada), cardamomo, pasiflora.**

**Alimentos:** Alimentos coloridos e integrales, té, almendras, alimentos frescos ricos en proteína (algas, ajo, semillas tiernas), comer de forma ligera mantiene la intuición despierta.

## SEPTIMO CHAKRA



Se encuentra conectado a la fuerza del **Cosmos y a la espiritualidad**, muy importante para nuestra divinidad, dharma y es el centro del amor y la energía universal.

**Está localizado en la parte superior del cráneo.**

**Su edad de resonancia** es desde los 42 a los 49 años.

**Arquetipo positivo:** El gurú (Don de la felicidad, gratitud, reconocimiento intervención divina).

**Arquetipo negativo:** El egoísta (Creen sólo en su esfuerzo, arrogante, absorbente, inflexible).

**Glándulas endocrinas:** glándula pineal.

**Órganos y sistemas:** cráneo superior, corteza cerebral, piel.

**Disfunción Física:** epilepsias, acromatopsia (ceguera de los colores), alcoholismo, desordenes nerviosos, neurosis, depresión, obsesión, agotamiento, insomnio. Relacionado con la aceleración retraso del envejecimiento.

**Disfunción psico-emocional:** problemas en el aprendizaje, en la percepción y en la comprensión espiritual. Problemas en la producción de melatonina.

**Actitudes Físicas:** Ninguna, calma, quietud, silencio. Oración, meditación, reflexión.

**Plantas o Aceites esenciales:** Lavanda, tulsi (albahaca sagrada), cardamomo, Loto azul, violeta, Flor de Loto, Gotu Kola (Centella asiática), Brahmi (Bacopa).

**Alimentos:** ayunar, de forma ocasional y en los cambios de estación para purificar la sangre y abre el espíritu a los cambios de ritmo y ciclos terrestres.

