
ASOCIACIÓN
Blue planet

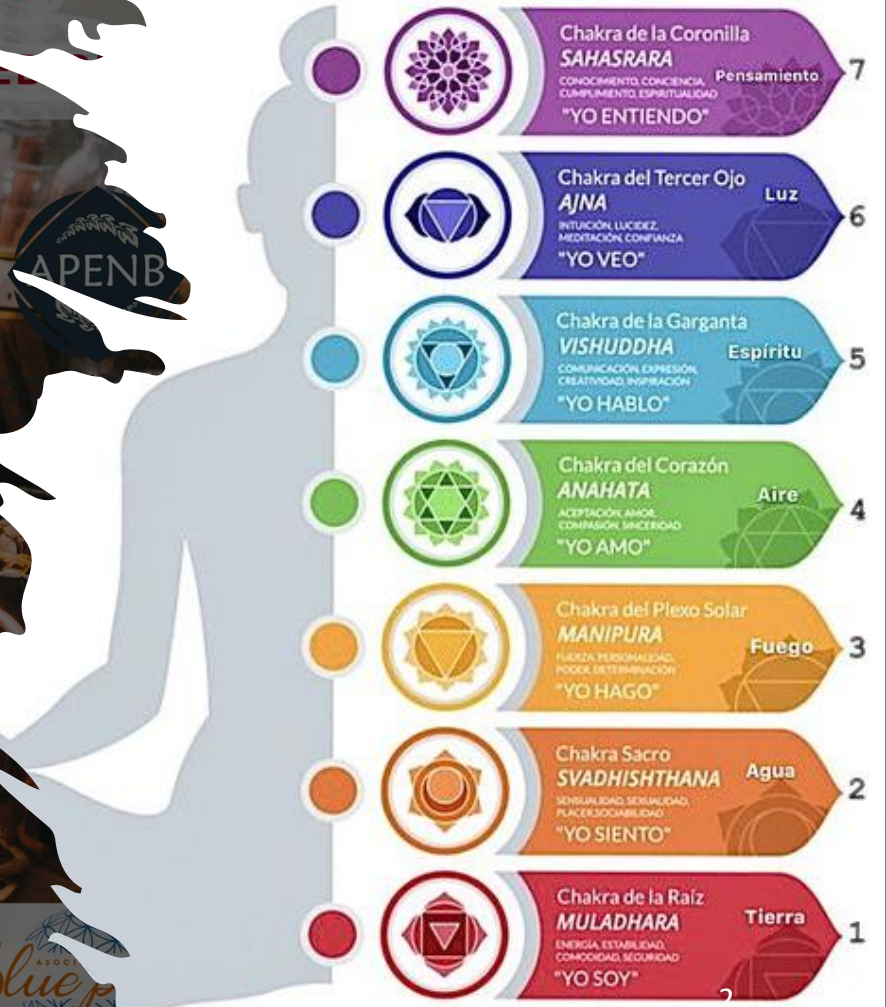
HERBODIETÉTICA ENERGÉT

MODALIDADES

¡SANA CON PLANTAS ME

* PRESENCIAL
* VIDEO-ONLINE

CHAKRAS MAYORES & FITOTERAPIA



ECA
Escuela
Conciencia
Activa

ASOCIACIÓN BLUE PLANET
ESCUELA CONCIENCIA ACTIVA

CHAKRAS MAYORES & FITOTERAPIA





CHAKRAS MAYORES & FITOTERAPIA



Flores



Frutos



Tallos y Hojas



Raíces





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

Flores



Frutos



Tallos y Hojas



Raíces





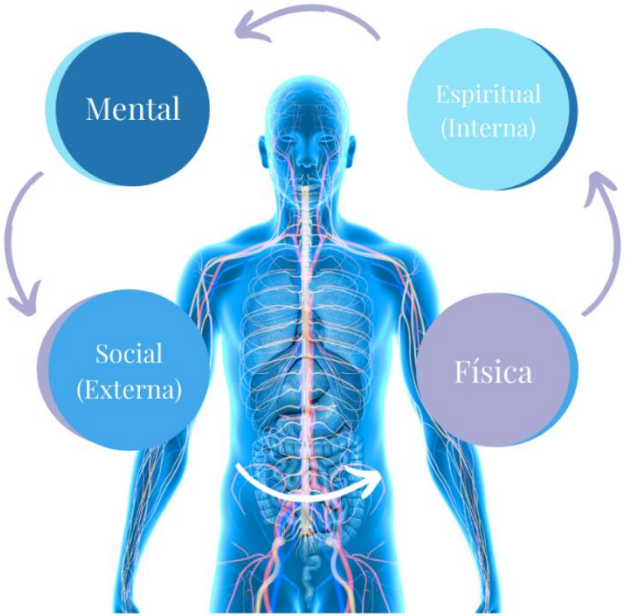
Cuerpo Espiritual

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.

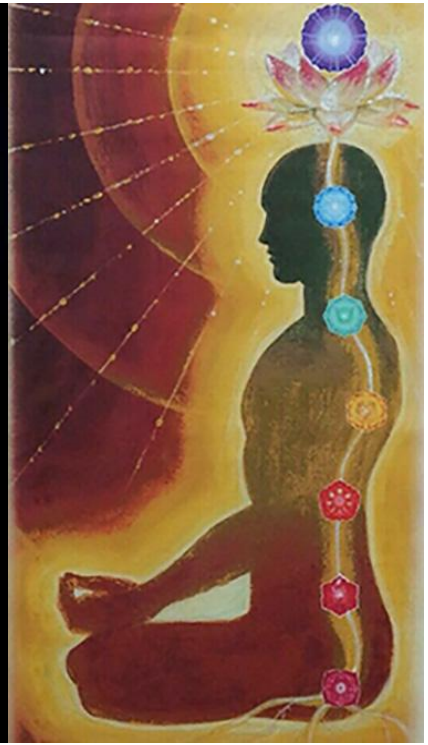
Elementos que forjan la realidad, pues si falta uno de ellos la vida y la existencia no serían posibles.

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

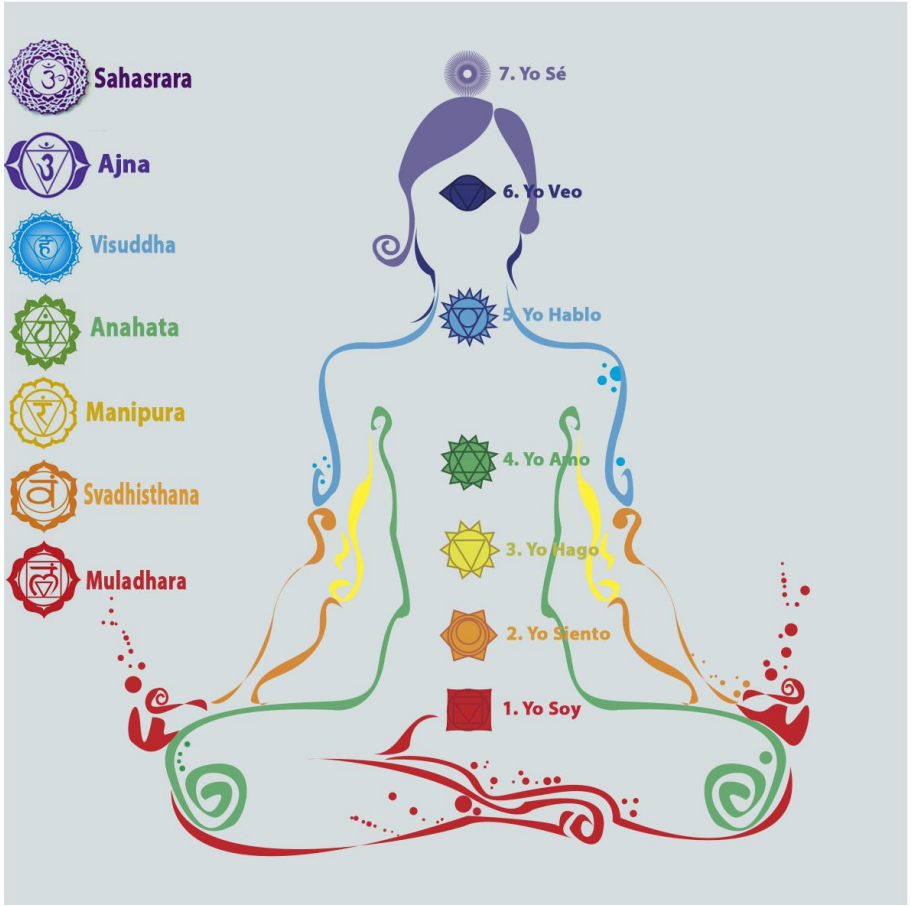
CHAKRAS MAYORES & FITOTERAPIA







CHAKRAS MAYORES & FITOTERAPIA



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, 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. Perdida 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.


ASOCIACIÓN
Blue planet