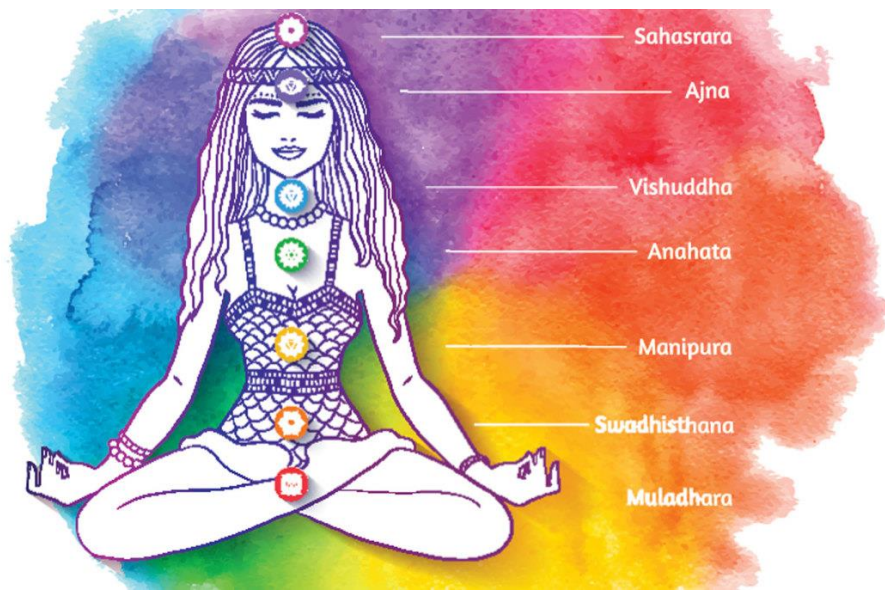


CHAKRA YOGA CON CARLA BLISS

UN VIAJE A TRAVÉS DE LOS CHAKRAS



Camina hacia un estado de conciencia elevado.

Atrévete a ser tu mejor versión.

Descubre tu poder sanador.

Libérate de lo que pesa.

Abraza el cambio.

Eres amor.

Eres luz!

Estoy muy agradecida de ser la escogida para guiarte en este viaje.

He decidido grabar este curso y darte acceso de por vida porque siento que debo compartirlo con el máximo de personas posibles ya que a mí me ha ayudado muchísimo. Creo firmemente en la capacidad auto-sanadora de nuestro cuerpo y mente. Tengo la esperanza de que si cada uno de nosotros mira hacia adentro, si cada ser individual sana aquello que es necesario en sí mismo, sanaremos como humanidad.

Si quieres profundizar en el mundo de los chakras o simplemente descubrirlo, este curso es para tí. Cada chakra está asociado a unas emociones, órganos, glándulas y partes del cuerpo, por lo que trabajando con la teoría y la práctica podrás mejorar muchos aspectos de tu vida. Es para las personas como tú que desean encontrar herramientas para sanar, eliminar bloqueos de su cuerpo energético, conseguir un equilibrio físico, mental y emocional, en definitiva, ser feliz!

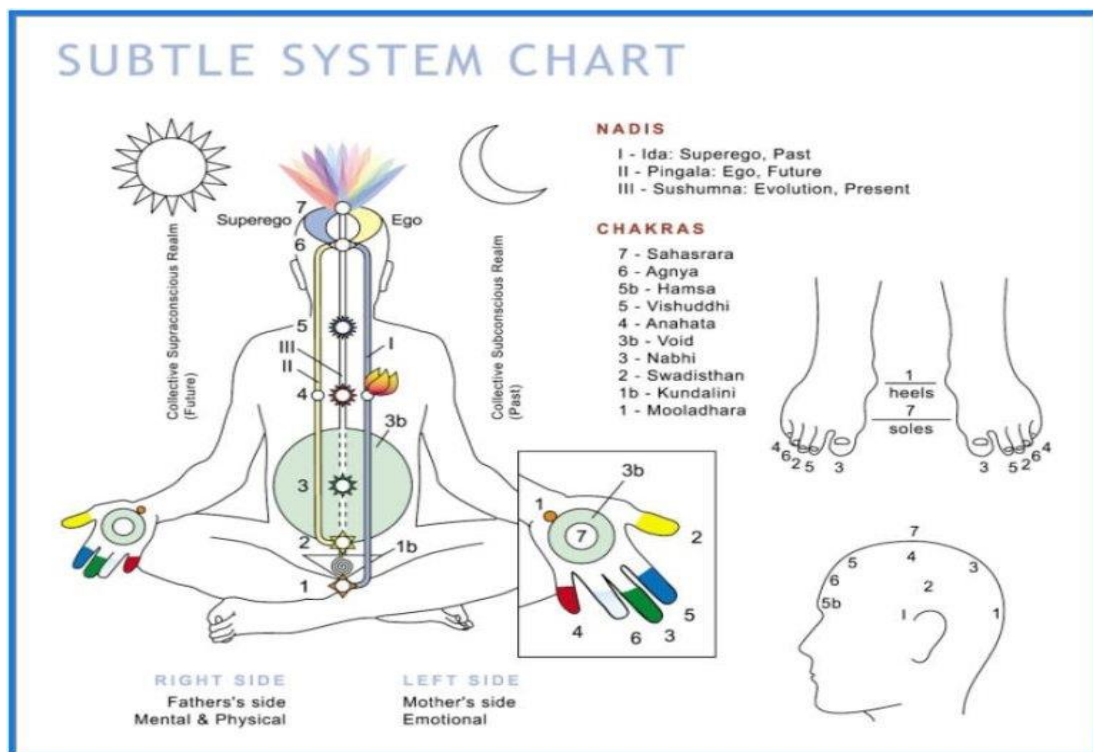
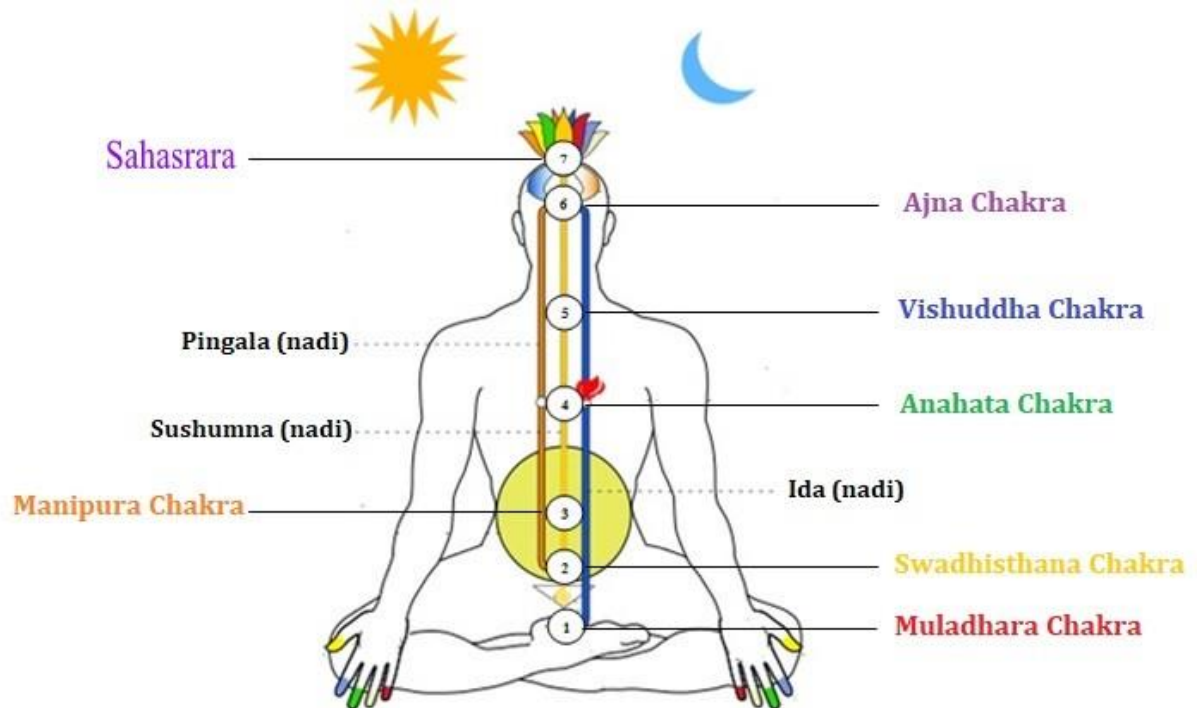
Antes de empezar vamos a dejar claros algunos conceptos básicos:

- 1. Prana:** Fuerza vital. *Prana* es una palabra del sánscrito que significa "Energía Absoluta". El *Prana* (con mayúscula) es la energía vital existente en el Universo. El *prana* (con minúscula) es la energía vital de nuestro cuerpo. Esta energía ingresa a nuestro organismo por medio del oxígeno, pero no es el oxígeno, ni parte de él.
- 2. Chakra:** Cada uno de los 7 centros psíquicos o ruedas energéticas que reciben, asimilan y transmiten prana. Decimos que están situados a lo largo de la columna vertebral, y asociamos cada uno con una parte del cuerpo, pero no se encuentran en el cuerpo físico, se encuentran en el cuerpo pránico. Según el hinduismo y otras filosofías orientales, ponen en contacto e interacción el cuerpo físico y el espíritu, el alma. Dependiendo de la filosofía o fuente que estudiemos variarán el número, color, localización, mantra, mudra e incluso la manera de escribirlo.
- 3. Mantra:** Es la unión de las palabras sánscritas *mans* (mente) y *tra* (liberación). Por lo tanto mantra significa liberación de la mente, actúa como una herramienta que ayuda a liberar la mente del flujo constante de pensamientos. Gracias a la repetición del mantra, la persona ingresa en un estado de concentración profunda. En religiones como el budismo y el hinduismo, un mantra es una sílaba sagrada, palabra o frase que se recita como apoyo de la meditación o para invocar a la divinidad. Según la metafísica hindú todo está hecho de sonido y cada cosa contiene las pautas de energía que la componen;

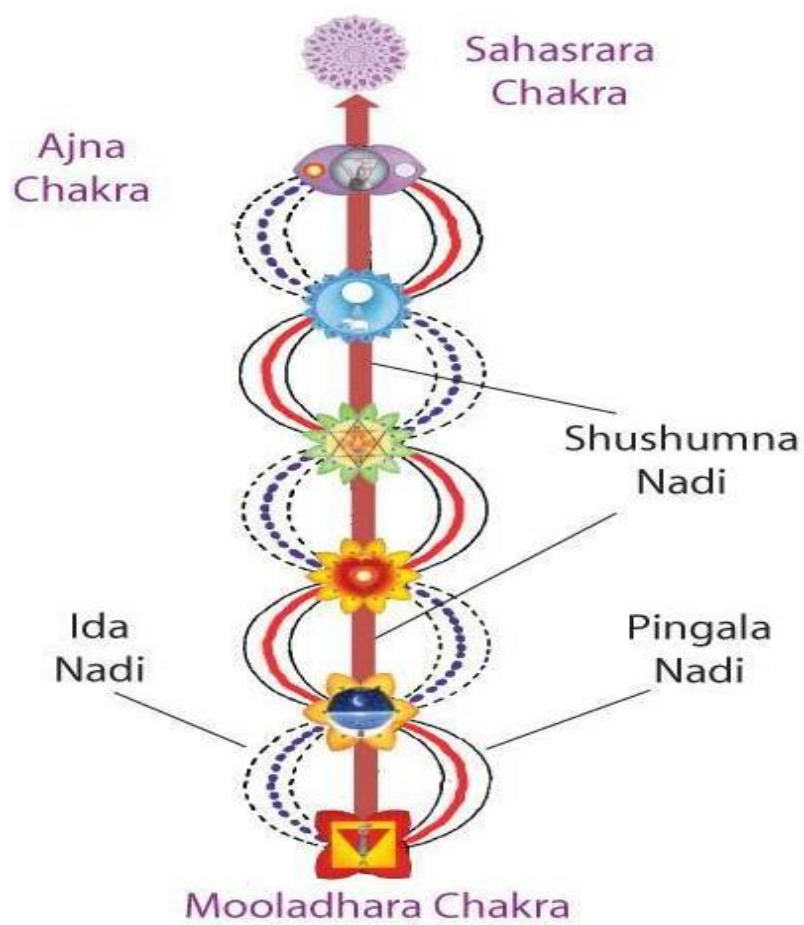
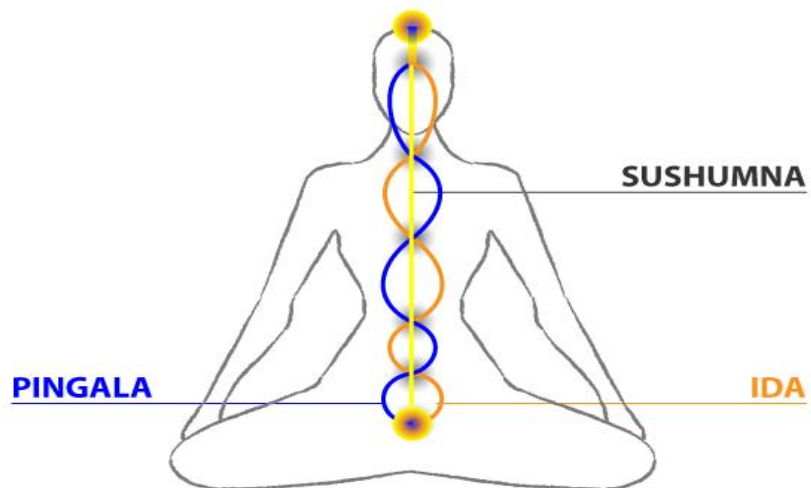
esto es el sonido «semilla» o raíz, el *bija mantra* . La palabra es sonido, el sonido es vibración y la vibración es energía. OM (AUM) representa el sonido del Universo, es la primera vibración que origina la creación y simboliza el proceso infinito de nacimiento, muerte y resurrección. El OM es el símbolo de lo esencial, es el sonido del que emergen los demás sonidos. Es el mantra del que surgen el resto de mantras y a la vez los engloba a todos. Al cantar OM nos sintonizamos con la misma resonancia armónica del Universo ya que vibra a 432 Hz, la misma vibración que el sonido musical natural del universo. Al cantarlo estamos simbólicamente y físicamente sintonizando con ese sonido y reconociendo nuestra conexión con todos los seres vivos, la Naturaleza y toda la Creación.

4. **Mudra:** Los mudras son gestos que se realizan con las manos y los dedos para calmar la mente, ayudar a la concentración y producir bienestar y felicidad. Son una parte muy importante en la práctica de yoga y meditación.
5. **Kundalini:** Es la fuerza latente en todo Ser. La manifestación del poder cósmico en cuerpos individuales. Shakti (fuente de todo conocimiento, sabiduría y dicha, pura conciencia) duerme en todos los seres. Se despierta y asciende a través de los centros psíquicos (chakras) despertando el poder divino que yace dormido en el Ser Humano.
6. **Nadi:** Los nadis son los canales del cuerpo sutil por los que fluye el prana. *Nadi* proviene del sánscrito y significa tubo, canal o vena. Tales "canales" o "venas sutiles" serían las vías a través de las cuales discurre el prana entendido como soplo o energía vital para tonificar todo el cuerpo. El aire inspirado fluye por tres nadis: *Shushumna* (canal central), *Ida* (canal izquierdo), *Pingala* (canal derecho). Los podemos ver representados de dos maneras:

a) REPRESENTACIÓN DEL FLUJO ENERGÉTICO EN LÍNEA RECTA.



b) REPRESENTACIÓN DEL FLUJO ENERGÉTICO EN ESPIRAL



PRANA Y CUERPO PRÁNICO

Cada ser vivo posee prana; esta energía tiene influencia en el agua, en el sol, en el aire, en los alimentos, y circula por nuestro cuerpo.

Todos los seres humanos pueden aumentar esta fuerza cósmica cuando quieren, mediante la respiración y los ejercicios respiratorios del Yoga. - Mataji Indra Devi

Prana

El prana es, como hemos dicho antes, la fuerza vital, el principio mismo de la vida. Todo ser viviente está cargado de esta energía vital.

Esta energía vital posibilita todas las funciones orgánicas y psíquicas en el ser humano. Su equilibrio es sinónimo de salud, y su desequilibrio trae aparejada la enfermedad.

Como esta energía existe en el aire en forma de fluido, al poder manejar en forma consciente el movimiento de los pulmones u órganos respiratorios –mediante la respiración yóguica-, se la puede controlar. Al hacerlo, también se puede controlar la mente, que está amarrada al prana, igual que un pájaro a una cuerda.

Cuerpo pránico y centros de energía

El ser humano posee un cuerpo pránico o energético constituido por una tupida red de canales –o nadis- por los cuales circula la energía y un cierto número de centros de acumulación, transformación y redistribución de la energía llamados chakras (ruedas) o padmas (lotos), de forma circular y que están en continuo movimiento.

Además de la triple función de acumuladores, transformadores y distribuidores de prana, los chakras constituyen los principales centros de conciencia, por el simple hecho de poseer mayor cantidad de prana y servir de puentes de enlace entre las envolturas sutiles (cuerpo pránico) y el cuerpo físico.

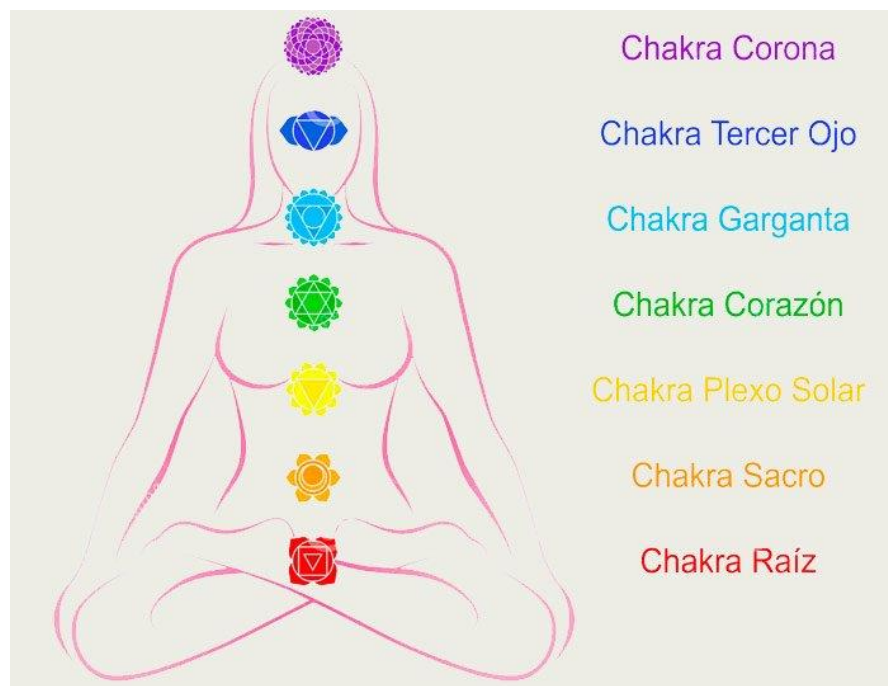
Los nadis se corresponden con los nervios y vasos sanguíneos y los chakras con los plexos nerviosos, siendo estos órganos los eslabones que unen el prana con nuestro cuerpo físico. Los tres nadis principales corren paralelos a la columna vertebral (sushumna o central, ida y pingala). Estos últimos nacen en el chakra Muladhara y

ascienden en espiral cruzándose por los chakras hasta Ajna (tercer ojo). El nadi sushumna también sale de Muladhara pero, a diferencia de los anteriores, asciende hasta Sahasrara en línea recta atravesando todos los chakras en su camino.

Los chakras, en su papel de transformadores de energía pránica, se encargan de convertir ésta en energía psíquica y fisiológica. En su función de distribuidores, regulan su empleo por medio de nadis, a la vez que abren al ser humano o microcosmos hacia los correspondientes niveles del mundo cósmico o macrocosmos.

Los chakras son 7:

- Muladhara - raíz.
- Svadisthana - sacro.
- Manipura - ombligo.
- Anahata - corazón.
- Vishuda - garganta.
- Ajna - tercer ojo.
- Sahasrara - coronilla.



LOS CHAKRAS Y LOS ÓRGANOS DEL CUERPO

Como ya sabemos, los chakras son centros que regulan el flujo de la energía vital, que da vida a nuestras células, a los órganos del cuerpo y por ende su influencia en la salud.

Para entender un poco mejor, imagina que tu cuerpo está completamente rodeado por una energía sutil y ésta, a su vez, está regulada por pequeños vórtices o ruedas de energía (chakras) que alimentan cada uno de tus órganos físicos, que además están relacionados con tus pensamientos, emociones y actitudes. Si tales vórtices se mantienen girando adecuadamente conservarán en ti el flujo energético necesario para conservar no solo tu salud física, sino además tu salud psicológica y espiritual.

Por tanto, el sistema de chakras se encarga de restablecer la salud dándole a las personas una mayor comprensión sobre sus procesos de enfermedad y sanación. Esto sucede no sólo porque los chakras están relacionados con los órganos físicos del cuerpo sino además con los pensamientos y las emociones, siendo todo parte de su energía sutil. Razón por la que los desequilibrios en los chakras se manifiestan luego en enfermedades físicas, que puedes, por suerte sanar si eres capaz de modificar el flujo de energía en tus chakras.

¿Cómo puedes lograrlo? Haciendo un cambio en tus creencias y miedos. Cada chakra cumple una función específica de acuerdo a cada órgano, que puede verse afectado si la energía no es la más adecuada, el órgano puede debilitarse cuando el chakra se encuentra bloqueado. Es decir, que si la energía en un chakra gira de forma muy reducida, rápida o en sentido contrario al de las agujas del reloj la persona puede mostrar desequilibrios psicológicos y enfermedades en los órganos relacionados con ese vórtice.

Veámos cada chakra en detalle:

1. **Chakra Raíz:** Este es el primer chakra y está ubicado en la base de la columna, está estrechamente relacionado con las **glándulas suprarrenales**, encargadas de producir adrenalina (hormona esencial para la supervivencia). Cuando el chakra raíz está del todo equilibrado, la persona se siente segura de sí misma y siendo capaz de satisfacer sus necesidades materiales. Mientras que, un bloqueo en este chakra se manifiesta como falta de energía vital, ocasionando problemas en los huesos, en las caderas, la sangre y hasta en el sistema inmune. Además de generar problemas en el sistema reproductor, vejiga, nalgas, piernas, pies, nervio ciático, ocasionando constantes calambres, cólicos, desordenes menstruales y desequilibrios hormonales.

2. **Chakra Sacro:** Este segundo chakra está ubicado entre el ombligo y los genitales, por tanto es el chakra sexual, está relacionado y regulado con los **órganos reproductores**.
La vejiga y el intestino grueso también están regulados por este chakra, el cual se ve afectado por el control y la culpa, perjudicando así la capacidad de sentir placer, de confiar y de tener relaciones de apoyo mutuo.
Sin embargo, **los riñones, la columna vertebral, los huesos, los dientes, el intestino grueso, el ano y la próstata** también se ven afectados por los desequilibrios que puedan ocurrir en este chakra. Incluso puede ser razón de anemia, de exceso de peso, de presión baja, de fatiga, de problemas de circulación, de tensión nerviosa, entre otros.
3. **Chakra Plexo Solar:** Este chakra se encuentra justo entre el ombligo y la base del esternón. Está relacionado con **el bazo, el estómago, el hígado, el intestino delgado, el páncreas y la vesícula biliar**.
Los desequilibrios en este chakra básicamente son causados por dificultades con la vida emocional, la rabia, el miedo, necesidad de controlar, la adicción al trabajo, inseguridades y/o miedo a la soledad.
Y traen como consecuencia enfermedades o malestares relacionados con la parte inferior de la espalda y el sistema nervioso vegetativo.
4. **Chakra Corazón:** Este cuarto chakra rige el **corazón, los pulmones, los vasos sanguíneos, el sistema circulatorio, los bronquios, el aparato respiratorio, el nervio vago, el diafragma y la parte superior del esófago**.
Generalmente, son las personas posesivas o las que no se sienten dignas de recibir amor las que tienden a generar desequilibrio en este chakra.
Y es que el deseo de tener una experiencia espiritual al hacer el amor y la capacidad de amar incondicionalmente están estrechamente asociados a un chakra cardíaco equilibrado.
En el caso contrario, es muy común que la persona sufra de arritmia cardíaca, de malestares en la parte superior de la espalda, problemas con la presión alta, el colesterol alto, palpitaciones e incluso acidez.
5. **Chakra Laríngeo:** La **tiroides y paratiroides, la boca, los oídos, la garganta y las vértebras cervicales** están relacionados y regulados por este chakra. Mayormente las personas con bloqueos en la comunicación y la autoexpresión, o las que hablan en exceso son las más necesitadas en equilibrar este centro energético.
Entre los tantos problemas que puede generar el desequilibrio de este chakra (causados por miedo al fracaso en la vida social) están: malestares de garganta, amígdalas, laringe, cuerdas vocales, esófago y susceptibilidades a infecciones virales y bacterianas..
6. **Chakra Tercer Ojo:** Ubicado encima del entrecejo, está relacionado con **la glándula pineal, los ojos y cerebro**. Las personas sumamente autoritarias tienden a tener demasiada energía en este chakra. Cuando se encuentra en desequilibrio la persona tiende a sufrir de los ojos (ceguera, catarata, glaucoma),

Chakra Coronilla: Cuando este chakra está equilibrado, la persona tiene claro el sentido y la finalidad de la vida y la conexión con Dios o con la fuente universal de la energía. Comprende y ve con claridad, las cosas tal y como són. Está completamente relacionado con el **cerebro**, por lo que el agotamiento crónico, la epilepsia y mal de Alzheimer, el insomnio, la jaqueca, las disfunciones sensoriales están asociados a este centro que puede regular cualquier órgano.

The image illustrates the connection between the human body's internal organs and the seven chakras. The human figure on the left is color-coded to match the chakras: purple for the head, blue for the heart, yellow for the solar plexus, orange for the sacral, and red for the base. Lines connect specific organs to their corresponding chakra points on the spine. For example, the brain is connected to the Sahasrara Chakra, the heart to the Anahata Chakra, and the base of the spine to the Muladhara Chakra.

The seven chakras, from top to bottom, are:

- Sahasrara Chakra**: Represented by a lotus with 8 petals, associated with the crown of the head.
- Ajna Chakra**: Represented by a lotus with 2 petals, associated with the forehead.
- Vishuddha Chakra**: Represented by a lotus with 16 petals, associated with the throat.
- Anahata Chakra**: Represented by a lotus with 12 petals, associated with the heart.
- Manipura Chakra**: Represented by a lotus with 10 petals, associated with the solar plexus.
- Swadhisthana Chakra**: Represented by a lotus with 8 petals, associated with the sacral region.
- Muladhara Chakra**: Represented by a lotus with 4 petals, associated with the base of the spine.

The stylized human figure on the right shows the chakras as colored energy centers along the spine, with arrows indicating the flow of energy between them.

1. MULADHARA - RAÍZ

El soporte de la raíz.



Color ROJO

Elemento TIERRA

Mantra LAM

Afirmación YO SOY

Supervivencia/Identidad

Glándulas suprarrenales

Mudra CHIN en rodillas

Pétalos CUATRO

Divinidad BHRAMA

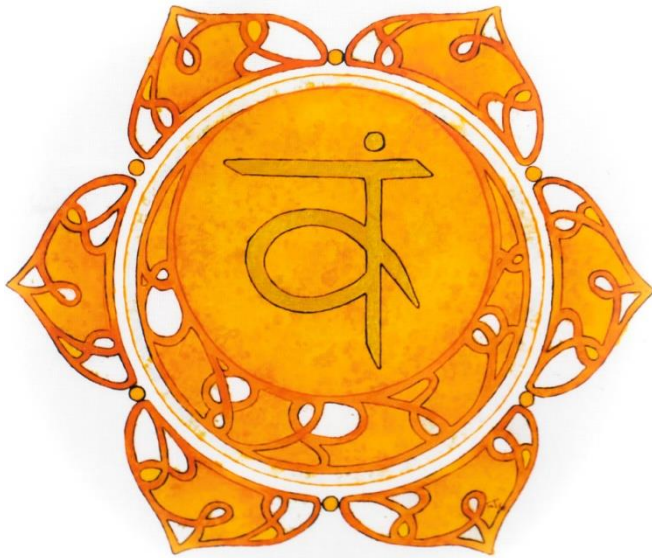
META = Estabilidad, solidez, quietud. Conectar con las raíces, perdonar.

Abraza la tierra, la materia, amplía tu base, tu soporte, cultiva la quietud y acepta tu pasado. Repite **YO SOY + tu nombre**, observa las imágenes o sensaciones que vienen al decir tu nombre. Acepta que todo eso estará en constante cambio, que la impermanencia es lo único constante. Aquello con lo que te identificas irá cambiando y eso es parte de tu evolución. Encuentra tu esencia, aquello que siempre es.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN (escribe quien eres tú o de dónde vienes):

2. SVADHISTHANA - SACRO

La morada del Ser.



Color NARANJA

Elemento AGUA

Mantra VAM

Afirmación YO SIENTO

Creatividad/Placer

Plexo Sacral- Pl. Prostático

Mudra DHYANA

Pétalos SEIS

Divinidad VISHNU

META = Fluir, sentir, transformar, crear desde la aceptación y unión de la polaridad. Movimiento, expansión.

Siéntate en una postura cómoda. Visualiza como al inhalar sube la energía desde la base de la columna a la coronilla y al exhalar baja de la coronilla a la base de la columna. Al inhalar florece desde tu coronilla un loto hacia el cielo, al exhalar crecen tus raíces en la tierra. Continúa así, integrando el ir y venir de tu respiración.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN (escribe que sientes):

3. MANIPURA - OMBLIGO

La semilla del fuego cósmico.



Color AMARILLO

Elemento FUEGO

Mantra RAM

Afirmación YO QUIERO

Determinación / Voluntad.

Plexo Solar

Mudra ANJALI

Pétalos DIEZ

Divinidad RUDRA

META = Voluntad, fuerza, energía, maestría.

Conecta con tu voluntad de guerrero espiritual, aquel que sabe cuál es su misión, emite energía y actúa para llevarla a cabo.

Haz una lista de quehaceres diarios y tacha al menos dos cosas. Algo tan simple como eso es transformar una intención en realidad. Haz otra lista de cosas que puedes hacer por ti, cosas que te aportan bienestar y lleva a cabo al menos dos.

Vive así cada día, intenta ir tachando cosas de ambas listas por igual, la de deberes y la de placeres. Por último, haz una lista de cosas que quieres en tu vida, aquello que te hace feliz (no material) y ves tachando, con el tiempo, a medida que pones tu energía en ello y consigues lo que quieres.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN: (escribe qué quieres)

4. ANAHATA - CORAZÓN

El hogar de los vientos del cambio.



Color VERDE

Elemento AIRE

Mantra YAM

Afirmación YO AMO

Amor / Equilibrio

Plexo Cardíaco

Mudra CHIN en el corazón

Pétalos DOCE

Divinidad ISHA

META = Amor, expansión, integración, disolución del ego, no separación, unión.

Celebra tu respiración, celebra tu vida. Cada una de tus respiraciones expande tu interior, suaviza tu resistencia y te permite abrirte más a lo que sea que tenga que venir. Cada vez que *pierdas el norte* lleva la atención al centro de tu pecho, visualiza esa luz, brillante dentro de ti, inhala prana, retén esa vida dentro de ti y exhala lo que no te sirve. **Confía.** Desmonta tus propias barreras, eres amor y cuanto más celebres y expandas tu respiración, más espacio habrá, más generosidad, más empatía y más capacidad de perdonar.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN (escribe que amas de ti):

5. VISHUDHA - GARGANTA

El poder de la palabra, la vibración del alma.



Color AZUL CLARO

Elemento ÉTER / SONIDO

Mantra HAM

Afirmación YO COMUNICO

Comunicación / Purificación

Plexo Laríngeo

Mudra DHYANA entrelazado

Pétalos DIECISÉIS

Divinidad SADASHIVA

META = Comunicación, purificación, verdad, resonar en coherencia con tu esencia.

Haz un trabajo de ESCUCHA. Acalla la charla interna, escucha aquello que tu Ser te quiere decir, permítete purificarte, deshacerte de todo el ruido para poder escuchar tu propia música. Sólo así serás capaz de saber que quieres decir, comunicar y cuerpo, palabra y mente vibrarán en armonía. Piensa en algo que para ti sea difícil decirle a alguien y escríbele una carta, no es para que la envíes es para que trasciendas el bloqueo.

Repite todas las veces que necesites el ejercicio de escucha del vídeo práctico.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN (escribe aquello que quieres comunicar):

6. AJNA - TERCER OJO

El ojo que todo lo ve.



Color MORADO

Elemento LUZ

Mantra AUM

Afirmación YO VEO

Intuición / Sabiduría

Plexo Carvenoso

Mudra (corazones juntos)

Pétalos DOS

Divinidad PARAMASHIVA

META = Sabiduría, intuición, guía, claridad.

Venimos de la luz, somos luz y vamos a la luz.

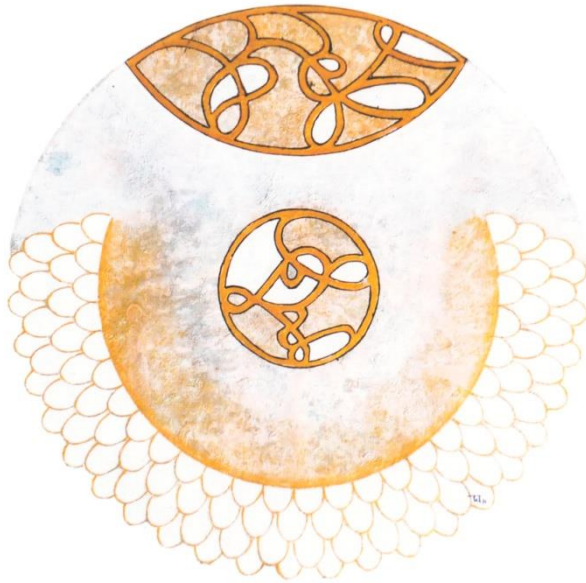
Debemos llevar los sentidos hacia adentro (pratyahara) y promover la visualización. Movernos hacia la quietud, preparándonos para meditar y así eliminar los velos de la ignorancia y ver con claridad. Deja que las emociones se disipen, tú no eres tus emociones, eres luz. Eres tu mayor guía, sigue tu intuición y no te apegues a aquello que apaga tu luz.

Haz una lista de aquello que apaga tu luz, lo que no te deja avanzar. Escoge al menos 3 puntos que vayas a hacer que desaparezcan de tu rutina, de tu vida.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN (escribe lo que vas a dejar ir):

7. SAHASRARA - CORONILLA

El loto de mil pétalos.



Color BLANCO

Elemento CONCIENCIA

Mantra ANG

Afirmación YO COMPRENDO

Conciencia / Omnisciencia

Glándula pineal

Mudra (meñiques juntos)

Pétalos MIL

Divinidad SHIVA

META = Verdad Universal, conciencia, unión con lo Divino, gozo, dicha.

Despierta a la verdadera naturaleza de tu mente, que no es más que pura dicha. Toma conciencia en este momento, date cuenta de que lo Divino está en todo, está en ti, eres divino o divina. Experimenta esa divinidad en todo lo que hagas, todo lo que veas. Tu vida cambiará. Desaparecerá la distinción entre lo interno y lo externo, comprenderás la no separación, la unión.

Repite tantas veces como desees la meditación final de la práctica.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN (escribe aquello por lo que te sientas agradecida/o):

Chakra Cleansing & Balancing Mudras & Mantras

Chakra Names, Purpose & Location	Mudra	Procedure	Mantra & Chakra colour	Chakra Symbol
Root Chakra MULADHARA (Survival) Base of Spine, on Perineum		Thumb & Index fingers touch.Arms straight hands on knees. Chakra Sound... Long L-A-A-A-M	 Lam	
Sacral Chakra SVADHISTHANA (Creativity) Hips		Place hands in your lap with your palms facing upwards,right palm resting on top of left Chakra Sound... Long V-A-A-A-M	 Vam	
Solar Plexus Chakra MANIPURA (Will Power) Two-Inches Below Navel		Place hands between your heart and your stomach Chakra Sound.. Long R-A-A-A-M	 Ram	
Heart Chakra ANAHATA (Love) Heart		Right hand index finger and thumb touching at heart center. Left hand in same mudra resting on the knee Chakra Sound.. Long Y-A-A-A-M	 Yam	
Throat Chakra VISHUDDHA (Expression) Throat		Hands by Stomach, fingers interlaced and thumb tips touching. Focus on Throat Chakra Chakra Sound.. Long H-A-A-A-M	 Ham	
Third Eye Chakra AJNA (Intuition,Wisdom) Third Eye		Hands in front of the lower part of your breast, Middle finger stand up tips touching, other fingers bent at first joint as shown. Chakra Sound.. Long A-A-A-U-M	 Aum	
Crown Chakra SAHASRARA (Spiritual Connection) Crown		Hands in front of your stomach, fingers interlaced, little fingers pointing upwards. Chakra Sound.. Long A-A-A-A-N-G	 Ang	

Dr. Nutan Kher (Ph.D)

www.nutankher.com

Los chakras 6 y 7 a veces se representan con otros colores. He optado por morado para Ajna y blanco para Sahasrara simplemente por la conexión personal con los colores a la hora de visualizarlo, si te va mejor visualizar Ajna de color índigo y Sahasrara de color morado, adelante.

Lo mismo sucede con los mudras, he intentado encontrar los nombres de los mudras que salen en la imagen de los chakras 6 y 7 y me ha sido imposible. He encontrado que para el sexto chakra se usa también Shakti mudra (anulares y meñiques se tocan) y para el séptimo Hakini mudra (las yemas de los dedos juntas, dedos de la mano izquierda tocan las yemas de la derecha).

También puedes encontrar más variaciones e incluso se habla de un octavo chakra, *Bindu*. Yo he reunido las enseñanzas recibidas y lo que a mí me funciona, siendo fiel al apartado de chakras del libro *Meditación y mantras* de Swami Vishnu Devananda.

La fuente de inspiración más grande para este curso fué un libro maravilloso, *Chakra Yoga* de Anodea Judith. Este libro es un biblia magnífica si quieres adentrarte todavía más en este mundo energético y quieres añadir más asanas a las prácticas de cada uno de los chakras. Te dejo aquí los links del libro:

- En inglés (en color): https://www.amazon.es/Anodea-Judiths-Chakra-Yoga-Judith/dp/0738744441/ref=sr_1_2?mk_es_ES=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2I2UJNNBDGSTI&dchild=1&keywords=chakra+yoga+anodea+judith&qid=1596208726&sprefix=chakra+yoga+ano%2Caps%2C178&sr=8-2
- En español (en blanco y negro): https://www.amazon.es/Chakra-activaci%C3%B3n-centros-energ%C3%A9ticos-trav%C3%A9s/dp/8415292775/ref=sr_1_1?mk_es_ES=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2I2UJNNBDGSTI&dchild=1&keywords=chakra+yoga+anodea+judith&qid=1596208787&sprefix=chakra+yoga+ano%2Caps%2C178&sr=8-1

Este libro cayó en mis manos porque una amiga se iba de viaje de vuelta a casa y me lo dejó porque pesaba mucho. El día que empecé a ojearlo la verdad es que ya no pude parar. Sentí una inmensa necesidad de nutrirme y expandirlo a todo el que quisiera escucharlo y practicarlo. Hice talleres presenciales y lxs que acudieron, salían removidxs, otrxs como si hubieran renacido, siempre agradecidxs.

Así que decidí grabarlo para poder dar la oportunidad de que tengáis acceso de por vida. Para profundizar y sanar hay que poder repetir una y otra vez, parar, observar los cambios, quizás escribir, aceptar todo el proceso con calma e ir avanzando lento pero seguro, con determinación de guerrero espiritual que sabe a lo que ha venido. A amar incondicionalmente, primero a sí mismo, después a todos los seres por igual. Consciente de que somos amor y luz. A pesar de todas las diferencias, somos uno y formamos parte de un todo.

Espero que te haya gustado el curso y que sirva para tu evolución y proceso de sanación. Recuerda que **tu naturaleza es ser feliz y tu esencia es luz y amor**. A veces cuesta, lo sé y vemos solo oscuridad pensando que jamás saldremos del agujero. Toda negatividad que aparezca viene sólo a enseñarte, tú no eres la negatividad, tú no eres tus emociones; asimila los baches y los obstáculos como aprendizaje, sí, pero no te identifiques con ellos. Aprende a transformar la energía, trabaja para ser tu mejor versión, paso a paso, poco a poco verás las cosas tal y como son. Aprende a no preocuparte en exceso y confiar, pues eres pura luz, puro amor.

Abraza lo que la vida te brinda y relaja el corazón!!! **Todo está bien.**



Si has comprado el curso completo y quieres concertar cita para la reunión de 1 hora, ya sea presencial si vives en Mallorca, o por zoom, escíbeme a yogahousemallorca@gmail.com y estaré encantada de encontrar un hueco para tí.

Un fuerte abrazo!
Namaste.

Carla Bliss.