

## CLASE 2

### CHAKRAS Y TAMEANA NIÑOS

- CHAKRAS
- AUTOTRATAMIENTO
- TAMEANA NIÑOS
- TÓTEM DE PODER
- TAMEANA BEBÉS 0 2 AÑOS

### CHAKRAS

En esta terapia se trabaja con los 7 chakras que son centros o vórtices de energía situados en el cuerpo. A cada uno también se le adjudica un estado emocional, esencia y un color; a su vez están relacionados con nuestros órganos.



#### 1. CHAKRA RAÍZ: MULADHARA

El Chakra raíz es el primero empezando a contar desde abajo. Se vincula con lo material, con los lugares donde nos sentimos seguros, es el cable a tierra. **Está ubicado en la base de la columna o el coxis y su color asociado es el rojo.** Cuando está bloqueado, puede generar sentimiento de desarraigo, culpa, y miedo a enfrentarse a los problemas y situaciones de la vida diaria. También impide concentrarse en las tareas rutinarias y genera distracciones.



### Ejercicios físicos para desbloquearlo

Ejercicios aeróbicos, correr, bailar, caminar con los pies descalzos.

### Ejercicios emocionales para desbloquearlo

Realizar actividades que potencien tu autoconfianza: hacia ti mismo y hacia tu niño interior.

**El mantra para abrir este chakra es “LAM”.**

### Aromaterapia para desbloquearlo

Si prefieres la aromaterapia, puedes probar con el pachulí. Este aceite esencial se vincula con la tierra, te ayudará a conectar con ella, como así también a superar la fatiga y a sentirte más activo.

## 2.CHAKRA SACRO: SVADHISTHANA

El segundo Chakra se vincula con la sexualidad, vivida de forma libre y plena, liberada de toda culpa. **Se ubica por debajo del ombligo, abdomen bajo** Cuando este Chakra está bloqueado, aparecen el miedo al disfrute y el desprecio por el sexo, como así también todo tipo de represiones sexuales. Los bloqueos en este chakra coartan o limitan la expresión libre de nuestra personalidad. Está representado por el color **naranja**.

### Ejercicios físicos para desbloquearlo

Todo tipo de ejercicios que requieran mover y/o rotar las caderas, por ejemplo, bailes como merengue, salsa, danza del vientre, etc. También es buena idea recurrir a la natación, baños, duchas o jacuzzis.

### Ejercicios emocionales para desbloquearlo

Es muy importante, si sientes que tienes el Sacro bloqueado, que empieces a reconciliarte con tus emociones: no necesitas reprimirlas. Esa energía quiere salir de tu cuerpo y está dañando tu equilibrio interno. Buscar maneras de expresar lo que sientes es muy importante en este caso.

**El mantra para este chakra es “VAM”.**



### Aromaterapia para desbloquearlo

Si prefieres la aromaterapia, puedes recurrir a la pimienta rosa. Además de estimular la naturaleza erótica, esta esencia te ayuda a eliminar prejuicios sobre tu propio cuerpo y a sentirte mejor con tu persona.

### 3.CHAKRA PLEXO SOLAR: MANIPURA

El chakra del plexo solar es el que está en el centro del cuerpo, entre los intestinos y el corazón. El tercer chakra, según el ayurveda, es el responsable del cuerpo mental. **Se ubica por encima del ombligo, área del estómago.**

Se representa con el color **amarillo**. Cuando el plexo solar está cerrado o bloqueado aparecen enfermedades en el sistema digestivo, úlceras, acidez, dolor de estómago, etc. Además, es común que sientas fatiga crónica, y sientas la necesidad de recurrir a estimulantes para salir adelante.

Desde el lado emocional, es común el sentimiento de inferioridad, la sensación de inseguridad y falta de confianza; sumado a una insatisfacción permanente contigo mismo

### Ejercicios físicos para desbloquearlo

Correr es un gran ejercicio para reactivar el Plexo Solar. También se puede descargar tensiones: con una almohada o con el objeto que creas conveniente, incluso con los pies o las manos, golpea en la cama liberando ira cuando lo creas necesario.

### Ejercicios emocionales para desbloquearlo

Cambiar hábitos y reestablecer rutinas también es un gran ejercicio para desbloquear este Chakra.

**Su mantra para el despertar es “RAM”.**

### Aromaterapia para desbloquearlo

En cuanto a la aromaterapia, lo mejor que puedes hacer es recurrir a la pimienta negra, que aporta conocimiento sobre el pasado y ayuda a encontrar soluciones nuevas a problemas antiguos. Este aceite también trae el don de refinar una idea en su mejor expresión y vivir en integridad.

### 4. CAKRA CORAZÓN: ANAHATA

El cuarto Chakra se asocia al corazón, y a los sentimientos de amor hacia los demás, y apertura hacia la vida. **Está ubicado en el centro del pecho.**



Su color es **verde**. Cuando se encuentra cerrado, pueden aparecer enfermedades cardíacas o coronarias; o, desde el plano sentimental, una incapacidad de relacionarse de forma sana con otros, de abrirse al exterior.

### Ejercicios físicos para desbloquearlo

Los ejercicios de respiración son fundamentales para mantener activo este chakra. Inicia la respiración nasal comenzando por el abdomen, pecho y clavículas; luego exhala lentamente en el mismo orden, expulsando bien todo el aire.

### Ejercicios emocionales para desbloquearlo

También puedes realizar acciones pequeñas pero poderosas, como ayudar a alguien todos los días o ser amable con las personas.

### El mantra que se asocia a este chakra es "IAM"

### Aromaterapia para desbloquearlo

Por otra parte, el aceite esencial de pino es ideal para abrirlo. Esta esencia permitirá la restauración del corazón cuando las emociones se han endurecido. Ayuda a curar viejas heridas, logrando así avanzar de forma más liviana, sin el peso del pasado. Asimismo, brinda la posibilidad de vivir con más intensidad las emociones del presente.

## 5. CHAKRA GARGANTA: VISUDDHA

Este quinto chakra tiene que ver con el propio rol dentro de la sociedad. Su energía se asocia al ponerse objetivos y el cumplimiento de metas. **Se ubica en la zona de la garganta y su color asociado es el azul.**

Cuando está cerrado, aparecen afecciones de garganta y problemas en la voz; como así también dificultades en la comunicación con otros y temor a hablar. En algunos casos, también pueden aparecer problemas de tiroides.

### Ejercicios que puedes hacer para desbloquearlo

Los ejercicios de canto y vocalización son necesarios para desbloquear este chakra. También puedes refugiarte en un lugar en el que no molestes a nadie y gritar: gritar con todas tus fuerzas hasta que sientas que no tienes nada más por sacar.

### Ejercicios emocionales para desbloquearlo

Pronunciar repetida y sistemáticamente algún mantra.

**El mantra que lo representa es HAM**, aunque también puedes usar el mantra OM para este ejercicio.



### Aromaterapia para desbloquearlo

El aceite esencial ideal para activar el chakra garganta es la lavanda. La esencia de Lavanda armoniza más aspectos de la condición humana que cualquier otro aceite esencial.

Este poderoso aceite esencial te ayudará a involucrarte en el mundo, compartiendo tus dones; eliminará tus sentimientos de no poder enfrentar las cosas del mundo.

### 6. CHAKRA TERCER OJO: AJNA

El sexto Chakra está en la frente y nos conecta con el mundo del pensamiento intuitivo, concentra la energía que nos permite visualizar y entender conceptos mentales, generar ideas. **Se ubica en la zona del entrecejo, y su color es el índigo.** Está íntimamente ligado a la **glándula pineal**, la cual si se activa permite conectar con cosas que van más allá de nuestra existencia física.

Cuando este chakra está bloqueado puedes sentir confusión mental e incluso alucinaciones. También puedes tener como síntoma problemas en la vista y dolores de cabeza relacionados con ellos.

### Ejercicios físicos para desbloquearlo

Masajear los ojos con los párpados cerrados y las cejas utilizando las yemas de los dedos es un buen ejercicio para desbloquear este chakra, como así también masajear circularmente las sienes y alrededor de los ojos.

### Ejercicios emocionales para desbloquearlo

Otros ejercicios que puedes hacer es realizar meditaciones guiadas, o visualizar figuras geométricas.

**Su mantra es el "KSHAM".**

### Aromaterapia para desbloquearlo

Por otra parte, el aceite esencial de limón es perfecto para activar el sexto chakra, el de la cabeza. Ofrece el don de conectar el cuerpo mental a la intuición, como así también el de crear versatilidad mental. De esta manera, permite organizar los pensamientos y la información, y estar más conectado con los pensamientos intuitivos.

### 7. CHAKRA CORONA: SAHASRARA

El séptimo y último chakra está ubicado en la coronilla, y nos conecta con el plano espiritual y del conocimiento. Su color es el **violeta** o blanco.

Cuando está bloqueado, aparece una expansión del ego, y una necesidad de dominarlo todo. Habrá actitudes de prepotencia y dificultades para pensar de forma autónoma; siempre buscando el apoyo de los demás para hacer las cosas. El bloqueo de este chakra también lleva a la rigidez en los sistemas de creencias y estrechez mental: dificultad de creer.

## Ejercicios físicos para desbloquearlo

Aunque los 7 chakras se pueden estimular con yoga, este ejercicio es ideal para activar el último chakra, puesto que es la actividad física que más nos conecta con la trascendencia.

## Ejercicios emocionales desbloquearlo

Cualquier tipo de meditación y de oración. También puedes probar sentarte con la espalda recta y concentrar tu atención en el “vacío mental” o “mente en blanco” como mínimo 20 minutos.

**Su mantra es el OM.**

## Aromaterapia para desbloquearlo

Además, el séptimo chakra es activado especialmente con el aceite de lima. Este aceite esencial es beneficioso para mejorar la percepción de la verdad dentro de cualquier situación. Es decir, que es un gran aceite para clarificar la mente.







## AUTOTRATAMIENTO

El autotratoamiento va dirigido a embarazadas, bebes, niños y adultos, pero principalmente a los niños.

En el caso de los adultos y ancianos sucede una sanación de su niño interior volviéndose a conectar con esa energía de la infancia.

El autotratoamiento se efectúa con los símbolos de niños, realizando una sesión utilizando uno de los 15 símbolos. (la explicación de cada uno de los mismos la van a encontrar en el manual de "Prácticas naturales para niños")

Se elige un símbolo al azar, que puede ser utilizando la intuición o testeando con el péndulo.

Se pide asistencia y permiso a nuestros maestros o médicos del cielo y guías ascendidos para ser herramienta en esta sanación y poder llevarla adelante.

Se va activando el símbolo elegido en cada chakra comenzando siempre por el raíz hasta el corona, pasando por cada uno de los 7 chakras. Se activa cada chakra dibujando tres veces el símbolo que fue elegido y se mantrea (Mantrear se refiere al sonido del nombre del símbolo), nosotros vamos a leer el nombre del símbolo, luego se pulsa tres veces mantreándolo. (Pulsar es el movimiento ondulante que hacemos con nuestra mano).

El tiempo en el que el facilitador se detiene en cada chakra es intuitivo, lo aconsejable es 2 o 3 minutos por cada uno de los chakras, sin embargo, cada facilitador va a ir sintiendo el tiempo que le requiere cada uno de los chakras.

Al finalizar se agradece a nuestros médicos del cielo y guías ascendidos por ser herramienta en esta sanación y se da por finalizada.

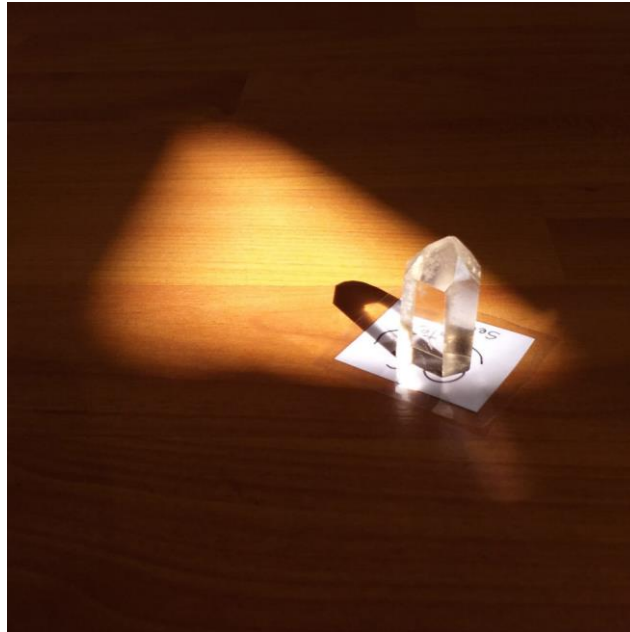
Estas sesiones de autosanación se pueden realizar tanto acostados como sentados.

Es recomendable que al principio se realice la autosanación por 21 días consecutivos, y así poder ir vivenciando en cada una de las autosanaciones las experiencias que se van presentando.

## TAMEANA NIÑOS

Como primera medida se pide permiso para brindar acompañamiento sobre la situación que el niño tenga a sus padres. Una vez autorizado, para esta sesión se utiliza uno de los 15 símbolos. Se le puede dar al niño para que él elija el que más le llame la atención, por intuición del facilitador o mediante el péndulo; también lo pueden elegir sus padres.

En este caso se pide nombre y apellido completo y fecha de nacimiento.



Se coloca un cuarzo sobre el símbolo y los datos completos del niño (nombre y apellido completo y fecha de nacimiento)

Se pide asistencia y permiso a los emisarios pleyadianos de la luz, nuestros médicos del cielo y guías ascendidos para ser herramienta en esta sanación y poder llevarla adelante.

Si el símbolo elegido, por ejemplo, es el “ta”, lo vamos a dibujar tres veces, mantrear tres veces y pulsar sobre el cristal la misma cantidad de veces.

El tiempo que lleva pulsar el cristal es pura intuición, siempre con la mano relajada.

Si se está en duda de si el cuarzo está activado o no, se puede testear con el péndulo. Si no está activado se repite nuevamente, y si está activado, se puede preguntar al péndulo si es necesario dejar el cuarzo por más tiempo o si ya está realizada la sanación.

Una vez que se finaliza la sesión, agradecemos a los emisarios pleyadianos de la luz, médicos del cielo, maestros ascendidos por dejarnos ser herramienta en esta sesión. Se le devuelve la energía al niño agradeciendo por permitir llevar esta sesión adelante.

## TÓTEM DE PODER

Este tótem se activa cuando los niños tienen pesadillas.

Por otro lado, también se puede activar si se quiere dar refuerzo para sanar un malestar determinado que pueda tener el niño. Para ello, vamos a activar su juguete (tanto que esté en su cuarto como alguno que lleve siempre con él) para elevar su vibración.





Para este caso se utiliza uno de los 15 símbolos, puede ser el mismo que se utilizó para la sesión o uno nuevo por intuición del facilitador. Lo que se va a realizar es poner energía y vibración en el juguete. Es recomendable que los niños vean cuando se realiza.

Por ejemplo, con el símbolo sise (alma en calma), se pide permiso y asistencia a los emisarios pleyadianos de la luz, médicos del cielo, maestros ascendidos por dejarnos ser herramienta en esta sesión y se da comienzo. Siempre se activa de la misma manera, se dibuja, mantrea, se pulsa (todo 3 veces). Se efectúa esta activación en tres lugares diferentes del juguete, al finalizar se agradece por permitirnos ser luz y sanación, agradecemos a nuestro yo superior y niño interior y se da por finalizada la sesión.



### TAMEANA BEBES DE 0 A 2 AÑOS

En este caso sólo se activa el símbolo en el chakra corona, siempre de la misma forma, se dibuja, se mantrea y se pulsa, hasta llegar a las tres veces. Los símbolos recomendados son:

EL SEMM (Con este símbolo acompañamos en el sueño básicamente a los bebés. Induce al descanso de forma natural)

SEMANEE (Paz perfecta)

MEIJARE (Paz)

SEMAJE (Serenar)

SANE SEAM (Sentirme seguro)

Antes de comenzar, se pide permiso y asistencia a los emisarios pleyadianos de la luz, médicos del cielo, maestros ascendidos por dejarnos ser herramienta en esta sesión, y damos el agradecimiento cuando finalizamos. *“Agradezco por ser luz y sanación en esta sesión.”*

Para las próximas sesiones van a utilizar plantillas prediseñadas de niños para trabajar a distancia.

Siempre tener presente pedir los datos y la autorización tanto a los padres como a los niños si ya tienen más de 9 años. Es importante dar una explicación de lo que es Tameana.



Una vez explicado, se decide qué símbolo se trabajará; así mismo, se decide si a dicho símbolo lo elige el consultante, el facilitador por intuición o también se puede consultar al péndulo para testear cuál es el indicado para esta sesión.

