

KAREN FRAZIER



Cristales para la sanación

GUÍA REFERENCIAL COMPLETA CON REMEDIOS
PARA LA MENTE, EL ALMA Y EL CORAZÓN

KAREN FRAZIER



Cristales para la sanación

GUÍA REFERENCIAL COMPLETA CON REMEDIOS
PARA LA MENTE, EL ALMA Y EL CORAZÓN

CONCIENCIA EXPANDIDA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 216 y siguientes del Código Penal).

La editorial no se hace responsable por la información brindada por el autor en este libro.

Cristales para la sanación

Guía referencial completa con remedios para la mente, el alma y el corazón

© 2022, Karen Frazier

© 2022, Traducido por Liliana Burga Yuy

Diseño de portada e interiores:

Departamento de Diseño de Ediciones Aquari

Ilustración de portada: depositphotos.com - Seamartini

Corrección de estilo: Elizabeht Bautista Toledano

Fotografía de autor: Tristan David Luciotti

Título original: ***Crystals for Healing: The Complete Reference Guide with Over 200 Remedies for Mind, Heart & Soul***

TRADEMARKS: Althea Press and the Althea Press logo are trademarks or registered trademarks of Callisto Media Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries, and may not be used without written permission. All other trademarks are the property of their respective owners. Althea Press is not associated with any product or vendor mentioned in this book.

Interior photography © Alamy/The Natural History Museum, p. 249; iStock/only_fabrizio, p. 258; iStock/KatarzynaBialasiewicz, p. 262; Getty Images/Ron Evans, p. 265; iStock/joannabrouwers, p. 266; Getty Images/fullempty, p. 268; iStock/Nastya22, p. 303; iStock/Nastya22, p. 313; Getty Images/Ron Evans, p. 320; iStock/Epitavi, p. 329; Alamy/Science Photo Library, p. 332; 123RF/Andy Koehler, p. 343 All other images, Shutterstock.

Derechos reservados

© 2022, Editorial Planeta Perú S. A.

Bajo su sello editorial **aquari**

Av. Juan de Aliaga N.º 425, of. 704

Magdalena del Mar. Lima - Perú

www.planetadelibros.com.pe

Primera edición: agosto 2022

Tiraje: 1000 ejemplares

ISBN: 978-612-5083-01-2

Depósito Legal N.º: 2022-07070

Impreso en Industria Gráfica Cimagraf S. A. C.

Pasaje Santa Rosa 140, Ate-Vitarte

Lima, Perú. Agosto 2022

Índice

Agradecimientos.....	7
Introducción.....	9
CAPÍTULO 1	
Los fundamentos de la sanación con cristales	13
CAPÍTULO 2	
Aprende a comprar tus cristales	37
CAPÍTULO 3	
Prepárate para usar los cristales.....	49
CAPÍTULO 4	
Curación para la mente, el alma y el corazón a través de los cristales	57
CAPÍTULO 5	
Remedios con cristales para una sanación holística	173
CAPÍTULO 6	
Perfiles de los cristales.....	201
Glosario.....	303
Recursos	309
Referencias	311
Índice analítico.....	315

Agradecimientos

He sido muy bendecida por tener mentores, amigos y seres queridos que me han apoyado maravillosamente en mi vida mientras avanzaba en mi viaje metafísico y espiritual. Me gustaría agradecer a las siguientes personas: Jim Frazier, Tanner Koenen, Kevin Frazier, Patty Valdez, Howard Batie, Michaela Rand, Ashley Barrett, Cheryl Knight, Chad Wilson, Chuck Gotski, todo el equipo de South Sound Paranormal Research, Stacy Wagner-Kinnear, y los muchos otros maravillosos amigos, maestros, editores, compañeros y almas con las que me he encontrado.

Introducción

El uso de cristales para la curación espiritual, emocional, mental y física es una práctica milenaria que se remonta a miles de años atrás. Hoy en día, en el mundo moderno, la curación con cristales se sigue utilizando, confiando en las vibraciones de las piedras antiguas como remedio para aquello que nos afecta.

Como maestra de reiki Usui, sanadora energética y ministra metafísica ordenada, he incorporado los cristales a mi trabajo de sanación desde hace varios años atrás. En mi práctica de curación los utilizo para enfocar la energía emocional y espiritual con el fin de lograr un cambio positivo.

Los cristales también han sido importantes en mi propio viaje de sanación: trabajo con ellos diariamente para enfocar mi meditación, mejorar mi conexión con lo espiritual y mi ser superior, y hacer ajustes cuando experimento algún tipo de bloqueo mental, espiritual o emocional. Por ejemplo, he utilizado los cristales para lograr el perdón, así como para superar el dolor tras la reciente muerte de un ser querido. A menudo trabajo con ellos para estimular la inspiración y la creatividad, y para centrar mi intuición.

Existe una profunda conexión entre la mente, el cuerpo y el espíritu. El desequilibrio afecta a todos los aspectos de la vida,

incluidas las relaciones, la carrera, las aficiones, las emociones e incluso la salud física. Lo aprendí por las malas cuando era joven. Estaba desequilibrada porque era demasiado cerebral, pasaba demasiado tiempo en mi mente que descuidaba mi cuerpo y mi alma. Este desequilibrio me llevó a la enfermedad y a la infelicidad, y pasé la mayor parte de mis veinte años a la deriva, con numerosas relaciones rotas, cambios de trabajo, proyectos inacabados y diferentes direcciones para demostrarlo.

Tenía treinta y tantos años cuando todo cambió. Acababa de pasar por la ruptura de otra relación y había perdido recientemente un trabajo que me gustaba. En medio de todo esto, desarrollé un dolor de garganta que persistía, sin importar lo que intentara. Fui a varios médicos, pero no pudieron tratar mi dolor porque no encontraron una causa física. A medida que el dolor empeoraba y la duración se alargaba de semanas a meses, decidí probar una terapia alternativa. Encontré un médico que también practicaba técnicas de curación energética.

**Estaba mentalmente clara y sentí una conexión con el espíritu
que durante tantos años se me había escapado.**

Con gran escepticismo acudí a mi cita. En la consulta, la doctora me hizo acostar de espaldas en su camilla y colocó una piedra verde en medio de mi pecho y una azul en el centro de mi garganta. Después puso sus manos suavemente sobre mi coronilla. Sentí una oleada de energía y, por razones que no pude comprender, rompí a llorar. Seguí sollozando durante el resto del tratamiento y durante todo el camino a casa mientras iba en mi auto. Lloré durante el resto del día hasta que me fui a dormir.

Cuando desperté, me sentía fantástica. El dolor de garganta había desaparecido y me veía más viva y entusiasta que en mucho

tiempo. Estaba mentalmente despejada y sentía una conexión con el espíritu que se me había escapado por tanto tiempo. Resultó que mi dolor de garganta no provenía de ninguna fuente física, sino de una espiritual y emocional que tenía que ver con hablar y vivir mi verdad. Al limpiar el bloqueo de energía que existía en mi garganta pude liberar el dolor espiritual y emocional que había estado cargando, lo que causó una liberación del dolor físico.

Esa única visita fue el comienzo de una serie de cambios positivos en mi vida, los cuales me han llevado a un lugar de gran alegría, paz y creatividad que ha durado hasta ahora, es decir, casi veinte años. A pesar de mi escepticismo inicial, mi primera cita en la oficina de un sanador energético me llevó a los cristales y a la sanación energética, y me dio el poder de vivir la vida que mi alma quería. Por eso estoy tan emocionada de compartir la sanación con cristales contigo, porque es una herramienta maravillosa para encontrar tu propio empoderamiento espiritual, mental y emocional, y para que tú también puedas llevar una vida que realmente te fortalezca y te traiga alegría.

1

CAPÍTULO

Los fundamentos de la sanación con cristales

¿Cómo puede una piedra provocar la curación? Al fin y al cabo, los cristales son solo piedras bonitas, ¿no? Si bien es cierto todos los cristales son piedras, cada uno tiene una estructura única que le confiere sus propias propiedades energéticas. Los curanderos, los santeros y los chamanes conocen estas propiedades desde hace milenios. Por ello, las culturas de toda la historia han incorporado los cristales en sus prácticas espirituales y curativas, y se han encontrado referencias al uso de estas piedras energéticas en diversos textos sagrados y en yacimientos arqueológicos. Hoy en día se siguen utilizando los cristales para la curación, y con la información que encontrarás en este libro podrás empezar a poner en práctica todo lo que irás aprendiendo.

Todo comienza con la energía

Según el físico Nikola Tesla, «si quieres encontrar los secretos del universo, piensa en términos de energía, frecuencia y vibración». La energía es donde se encuentran los secretos de los cristales.

Energía y vibración

En 1905, Albert Einstein demostró la relación existente entre la materia y la energía en su teoría especial de la relatividad. Más de un siglo después, el físico francés Laurent Lellouch completó los cálculos que verificaban esta importante relación a nivel subatómico, demostrando así que la masa podía convertirse en energía. Quizá la mejor manera de aclarar esta relación en el mundo real sea con la energía nuclear, que resulta de la conversión de la materia en energía.

Como han demostrado Einstein y otros investigadores, dentro de cada objeto del Universo hay alguna forma de energía. Cyndi Dale, en su libro *The subtle body. An encyclopedia of your energetic anatomy*, describe las energías sutiles arremolinadas que subyacen a toda la realidad física y forman la base de toda la materia. Tú y todo lo que te rodea, según Dale, están hechos de energía. Esto es cierto tanto para los objetos vivos (por ejemplo, los seres humanos) como para los objetos que se perciben como inanimados (los cristales). Aquí es donde los seres humanos y los cristales se unen: la energía y la vibración.

Todos los objetos energéticos vibran, aunque esa vibración suele ser indetectable por nuestros cinco sentidos. Sin embargo, la ciencia demuestra que la vibración existe y que cada objeto tiene su propia y única firma vibratoria. En los seres humanos, esta firma energética también existe, solo que en forma de cuerpos energéticos sutiles, es decir:

- **Chakras:** centros energéticos del cuerpo (explicados con más detalle en las páginas 26 y 27).
- **Meridianos:** vías energéticas que recorren el cuerpo.

- **Auras:** campos de energía que rodean el cuerpo humano y que nos permiten detectar nuestra propia energía y la de los demás; se hallan mediante cámaras especiales en un proceso conocido como cámara Kirlian.

Los cristales, al igual que nuestros cuerpos, tienen auras y vibraciones propias, y la interacción entre la energía de los cristales y la de los humanos puede afectar nuestras vibraciones. El uso de los cristales nos ayuda a modular nuestra firma energética, lo que puede provocar diversos tipos de curación. La cristaloterapia es una de las técnicas de curación energética que pueden cambiar la frecuencia con la que vibramos.

La curación energética a través de los tiempos

Nuestra comprensión actual de la energía como una fuerza constante en el Universo que siempre está cambiando no se articuló hasta finales del siglo XIX. Aunque la gente carecía de una forma de expresar cómo la energía afecta al cuerpo en un sentido molecular, las modalidades de curación energética eran populares en muchas culturas y épocas.

En la antigua India (al igual que en la actualidad), los practicantes del Ayurveda describían la fuerza vital que todos poseen como *prana*. La debilidad y la enfermedad son el resultado de la falta del *prana* que fluye por el cuerpo, por lo que restablecer el flujo del *prana* es esencial para la salud. En la antigua medicina china, los médicos trabajaban con el *Chi* (o *Qi*), una energía vital similar al *prana*. Cuando las dos fuerzas opuestas del *Chi* —el *yin* y el *yang*— estaban desequilibradas, podía producirse una enfermedad, por lo que la terapia trataba de reequilibrar estas importantes fuerzas. (Los practicantes de la medicina tradicional china siguen utilizando estos principios en la actualidad). Los antiguos curanderos egipcios utilizaban piedras y otras técnicas energéticas para

diagnosticar y tratar las enfermedades, y en la antigua Grecia, los curanderos creían que el cuerpo tenía cinco humores (tipos de fluidos o temperamentos) y que la curación consistía en equilibrarlos mediante la medicina y el trabajo energético.

En los tiempos modernos, Mikao Usui, quien desarrolló la técnica de curación energética del reiki, creía que seres iluminados, como Buda y Jesús, utilizaban una energía universal para su trabajo de curación. Otra forma de trabajo energético moderno es la quiropráctica, en la que los profesionales afirman que están eliminando bloqueos óseos (subluxaciones) para que la energía nerviosa pueda fluir libremente por todo el cuerpo. Justamente, el hecho de que los nervios conduzcan señales energéticas demuestra lo importante que es la energía en nuestra anatomía. Finalmente, entre otros tipos de curación energética que tenemos encontramos el chios, el toque cuántico, el deeksha, la limpieza del aura, la acupuntura y muchos otros tipos de medicina energética que aportan equilibrio y curación emocional, espiritual y física.

¿Qué son los cristales?

Los gemólogos y los geólogos definen los cristales como objetos sólidos con átomos organizados en un patrón repetitivo conocido como red cristalina. Hay siete patrones de red distintos que se pueden encontrar en los cristales; y si una piedra no tiene uno de estos entramados, no es un cristal. A efectos de este trabajo, los cristales curativos también pueden definirse como minerales, rocas y piedras preciosas con propiedades energéticas que pueden influir en el campo energético humano.

- **Minerales:** son sustancias naturales con un patrón altamente ordenado que se forma geológicamente y es típicamente cristalino en estructura. Mientras que algunos minerales tienen una red cristalina que los clasifica como cristales, otros no la tienen.

- **Rocas:** son agregados de minerales que no tienen una única composición física específica.
- **Gemas:** son rocas, cristales o minerales cortados y pulidos que resultan atractivos y deseables para el ser humano y, por lo tanto, se les asigna un valor monetario. En función de su calidad y rareza, las piedras preciosas se clasifican como semipreciosas o preciosas. Por ejemplo, los diamantes y los rubíes son piedras preciosas, mientras que los granates y el cuarzo son piedras semipreciosas.

Textos sagrados y la conexión energética

Los libros sagrados de varias religiones hablan de la importancia de la fuerza vital (en otras palabras, la energía), tanto en la salud espiritual y emocional como física de la humanidad.

En la Biblia se dice «Esa energía es la energía de Dios, una energía que está en lo más profundo de ti, Dios mismo quiere y trabaja en lo que más le complace» (Filipenses 2:13). En el Evangelio de San Juan, Jesús cura a los enfermos utilizando la energía de Dios y la oración.

Los vedas hindúes hablan del *prana*, la fuerza vital que recorre a todos los seres vivos. Según el Yajurveda, «hay once en la energía vital (*prana*), que existen por su propia virtud (oído, piel, ojo, lengua, nariz, habla, manos, piernas, dos órganos de excreción y la mente: son órganos de percepción y volición)».

Buda también señaló la energía al definir los siete factores de la iluminación: atención plena, investigación del *dharma* (leyes cósmicas), energía, alegría o arrebató, relajación y tranquilidad, concentración y ecuanimidad.

El Corán describe que la energía de Dios cura la mente, el corazón y el cuerpo de los creyentes: «Y cuando estoy enfermo, es Dios quien me cura» (Los Poetas 26:80).

Los seguidores de la Cábala, la rama mística del judaísmo, estudian el Zohar, una colección de comentarios que revelan la esencia espiritual de la Torá. El Zohar señala que, cuando una parte de la Torá (conocida como Pinechas) se lee en voz alta una vez al año durante el Sabbath, aquellos que escuchan con el corazón abierto y con remordimiento por las faltas cometidas anteriormente (incluso sin ningún conocimiento del hebreo) pueden experimentar una gran luz sanadora.

Lo natural frente a lo artificial

Con la tecnología actual se puede simular algunos cristales mediante diversos procesos de fabricación. Los cristales naturales se han formado en la Tierra durante millones de años, mientras que los cristales simulados se crean en un laboratorio. Los cristales naturales suelen tener pequeñas imperfecciones o inclusiones, pero sus homólogos artificiales suelen ser impecables. Asimismo, los cristales naturales pueden ser teñidos o alterados por el calor; por su parte, los cristales alterados y fabricados tienen menos valor monetario que los naturales.

Pese a que ambos pueden ser igual de bellos, los cristales naturales tienen mayores propiedades curativas. Si bien es cierto los cristales artificiales pueden contener mucha menos energía o proporcionar resultados menos predecibles, estos no carecen por completo de energía curativa, aunque pueden reaccionar de forma diferente o suministrar una energía más débil.

El poder de los cristales

Los cristales pueden ayudarte emocional, mental, espiritual y físicamente. Aunque este libro se centra en la curación emocional, mental y espiritual, muchas personas utilizan los cristales como terapia complementaria a la medicina occidental tradicional cuando tienen un problema físico o una enfermedad. Por ejemplo, yo me acuesto y me pongo cristales de selenita (yeso) en la frente durante 20 minutos cada vez que tengo una migraña. Hacer esto suele reducir la intensidad del dolor de cabeza o hacer que este desaparezca por completo. Siempre pruebo la selenita antes de tomar cualquier medicamento para la migraña o de probar otras terapias. De forma muy similar, muchas otras personas utilizan los cristales para ayudar a la curación física o a la alteración de los síntomas físicos.

Cuando se trata de la curación emocional, mental y espiritual, entre los muchos beneficios de los cristales tenemos los siguientes:

- **Los cristales te ayudan a sintonizar con tu intuición.** Los seres humanos son intuitivos por naturaleza, aunque muchos de nosotros nos vemos tan inmersos en el ajetreo de nuestra vida diaria que no escuchamos los destellos de intuición que recibimos. Los cristales pueden ayudarte a concentrar en la guía de tu voz interior.
- **Los cristales pueden añadir enfoque a tus prácticas de meditación, visualización y afirmación.** Si estás luchando por conseguir que tu vida se mueva en la dirección correcta, la meditación, la afirmación y la visualización, junto con el uso de cristales, pueden ayudar a concentrar la energía que necesitas para lograr el cambio deseado. Esta es una forma poderosa de dirigir tu energía en una dirección positiva.
- **Los cristales pueden eliminar los bloqueos emocionales.** A veces, cuando experimentamos un trauma emocional, podemos crear bloqueos emocionales autoprotectores que nos impiden avanzar en nuestras vidas. Trabajar con los cristales adecuados puede ayudarte a eliminar estos bloqueos y permitirte avanzar.
- **Los cristales pueden limpiar personas y espacios.** Mucha gente utiliza los cristales para limpiar y despejar la energía negativa de los espacios o los patrones de pensamiento negativos de las personas. Cuando tengo una experiencia negativa en mi casa, utilizo cristales para limpiar la zona y protegerla de futuras negatividades.
- **Los cristales pueden estimular la creatividad y las ideas.** Yo interactúo con varios cristales cerca en mi espacio de trabajo porque mi trabajo requiere mucho pensamiento y movimiento creativo. Si colocas estratégicamente los cristales en tu espacio de trabajo, puedes crear un entorno energético que te permita pensar y resolver problemas de forma creativa.

Cómo los cristales atraen el cambio

Toda la materia de la Tierra tiene una frecuencia vibratoria. Aunque todos estamos hechos de la misma materia —energía pura—, nos las arreglamos para mantener la ilusión de separación

porque vibramos a diferentes frecuencias. La vibración es importante para lo que somos, la energía que emitimos y la forma en que nos relacionamos. Incluso utilizamos un término de argot para referirnos a alguien con quien sentimos una afinidad instantánea, diciendo que «vibramos» con esa persona. Esta afirmación es mucho más cierta de lo que mucha gente cree. Como criaturas de energía, tendemos a atraer a personas, situaciones y objetos que vibran en una frecuencia similar a la nuestra.

El papel de la meditación

La meditación es una parte importante del trabajo energético. Yo medito a diario y recomiendo a los demás una meditación diaria de 10 a 20 minutos. La meditación ayuda a establecer la intención (la dirección que pretendes que tomen tu vida y tus acciones); y es importante para establecer una conexión con el campo energético, así como para crear receptividad a la energía de los cristales o cualquier otra forma de trabajo energético.

Solía pensar que no podía meditar porque me sentaba para aclarar mi mente y me encontraba pensando en una docena de cosas diferentes en lugar de liberar mi mente de todos los pensamientos y «abrazar el vacío». Esto es muy común, y es una de las principales razones por las que la gente decide no meditar. Simplemente, parece demasiado difícil.

Despejar la mente no siempre es fácil. Afortunadamente, esta no es la única forma de meditar. Hay muchos tipos de meditación que puedes utilizar para conectarte con la energía espiritual, como las imágenes guiadas, la meditación de atención plena, el canto de mantras, el movimiento repetitivo o meditativo, la visualización de resultados positivos o la formulación de afirmaciones. Cada una de estas formas de meditación puede ayudarte a conectar con tu campo energético y abrirte a los efectos positivos de los cristales que estás utilizando.

Meditación para la calma

Siéntate tranquilamente, en una posición cómoda, en un lugar donde no te molesten.

Sostén un cristal de amatista en tus manos y colócalo en tu regazo.

Cierra los ojos y respira profundamente diez veces, expandiendo el aire hacia el pecho.

Mientras respiras, relaja suavemente los músculos, empezando por la cabeza y

bajando por el cuerpo hasta los pies.

Al inhalar, repítete a ti mismo «Inhalo paz». Al exhalar, repítete a ti mismo «Exhalo tensión y estrés».

Continúa durante 15 minutos.

Meditación para el perdón

Siéntate tranquilamente, en una posición cómoda, en un lugar donde sea poco probable que te molesten.

Sostén un cristal de cuarzo rosa suavemente entre tus manos y coloca ambas manos sobre el centro de tu pecho, en el chakra del corazón (ver páginas 26 y 27).

Cierra los ojos y respira suavemente. Observa tu respiración y no intentes controlarla.

Centra tu atención en tu corazón mientras te repites la siguiente afirmación: «Abro mi corazón al amor y al perdón».

Visualiza a la persona a la que intentas perdonar. En el ojo de tu mente, rodea a esa persona con una luz blanca, diciendo «Te rodeo con una luz blanca de amor y te libero hacia un futuro positivo».

Cuando te sientas preparado, abre los ojos.

Sin embargo, nuestra vibración varía de un día a otro y de una situación a otra. Esto depende de una serie de factores como, por ejemplo, nuestro estado de ánimo o nuestras emociones, lo que introducimos en nuestro cuerpo, cómo nos cuidamos, el tiempo que le dedicamos a actividades espirituales y las carreras y tareas que elegimos. Como humanos, a menudo somos rápidos en los cambios de humor e inconsistentes en nuestros hábitos, por lo que nuestras vibraciones suben y bajan. Las vibraciones más bajas tienden a llevarnos a situaciones menos cómodas o dolorosas, mientras que las vibraciones más altas nos ayudan a atraer los cambios positivos que queremos en nuestras vidas.

A diferencia de los humanos, los cristales mantienen una vibración constante. Debido a su estructura cristalina, la mayoría vibra a niveles relativamente altos, y algunos tienen vibraciones extremadamente altas. Cuando ponemos estos cristales en contacto o en proximidad con nosotros mismos, podemos utilizarlos para sintonizar nuestras propias vibraciones a un nivel superior. Al hacerlo, podemos elevar nuestro estado de ánimo, centrar nuestra mente y provocar el cambio deseado.

Utilizar los cristales no tiene por qué ser difícil. Puedes sostenerlos en tus manos, colocarlos en tus bolsillos o ponerlos en un escritorio a tu lado. Puedes colocarlos bajo tu almohada o pegar algunos en la base de tu sillón favorito. Puedes acostarte en posición supina con los cristales colocados estratégicamente en tus chakras o colocar, suavemente, uno sobre tu tercer ojo (ver páginas 26 y 27). No hay muchas formas incorrectas de utilizar los cristales.

Cristales y chakras

Aunque no es necesario conocer o entender los chakras al utilizar los cristales para la curación, combinar los cristales con el trabajo de los chakras puede ayudar a que la curación sea más poderosa. Con algo de información básica sobre los chakras, puedes

aprovechar la sinergia de la energía de los cristales y tus chakras para hacer cambios poderosos.

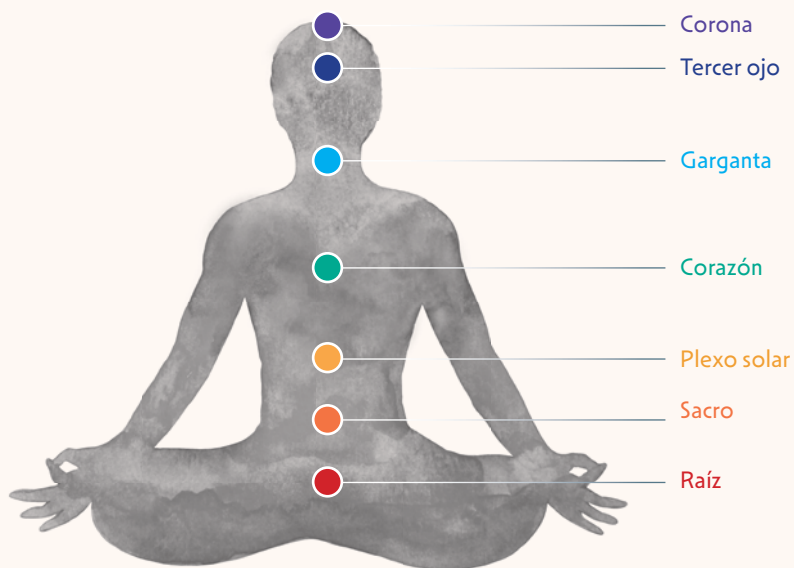
¿Qué son los chakras?

Los chakras son centros de energía que existen en el cuerpo de cada ser humano. Tenemos siete chakras, los cuales se encuentran a lo largo de toda la columna vertebral. Cada chakra está asociado a un color, así como a ciertas cualidades o habilidades. Estos son los siete chakras:

- **Primer chakra:** el chakra raíz o base, que se encuentra en la base del coxis.
- **Segundo chakra:** el chakra sacro, que se encuentra cerca del ombligo.
- **Tercer chakra:** el chakra del plexo solar, que se encuentra en el plexo solar o en la base del esternón.
- **Cuarto chakra:** el chakra del corazón, que se encuentra en el centro del pecho.
- **Quinto chakra:** el chakra de la garganta, que se encuentra sobre la nuez de adán.
- **Sexto chakra:** el tercer ojo o chakra de la frente, que se encuentra en el centro de la frente.
- **Séptimo chakra:** el chakra de la corona, que se encuentra en la parte superior de la cabeza.

También tenemos otros chakras; estos se extienden hacia nuestro campo energético, pero los que menciono son los siete chakras básicos que se corresponden con nuestro cuerpo físico. La energía fluye a través de estos chakras y se dirige por todo el cuerpo. A veces, uno o más de los chakras pueden bloquearse o desequilibrarse, impidiendo el flujo de energía; esto puede producirse como resultado de un trauma, una enfermedad, el consumo de sustancias, un trastorno emocional u otros problemas.

CRISTALES PARA LA CURACIÓN



Según la sanadora intuitiva y autora Caroline Myss, los bloqueos o desequilibrios en los chakras pueden corresponder a diferentes problemas físicos y emocionales. Por ejemplo, los bloqueos del chakra raíz, que está relacionado con el sentido de pertenencia a un grupo, pueden causar problemas físicos y emocionales, como el dolor de espalda o la adicción. Los bloqueos del chakra del corazón, que está relacionado con el amor, pueden causar problemas cardíacos, cáncer de mama o incapacidad de superar un duelo.

Cada uno de los chakras corresponde a un color o colores. Estos colores surgen de la frecuencia de la vibración energética de ese chakra. Por lo tanto, cuando se trabaje con cristales y chakras juntos, hay que elegir colores similares para ayudar a que el chakra vibre en la frecuencia adecuada.