



Entèn els teus centres energètics

@FISIOGLOBALMOLLERUSSA

Benvinguts

Benvinguts a aquest ebook d'iniciació als centres energètics, on podreu veure quins són els principals i en què consisteixen.

Al final de tot us compartim una senzilla pràctica per a poder-los equilibrar.

Esperem que **connecteu** amb les següents pàgines!

Em dic Marta Huguet Clotet i soc terapeuta holística.



Fisioglobal és un centre de fisioteràpia holística i altres teràpies, totes enfocades en ajudar-te a estar millor.

Contingut

1 Què son els centres energètics?

2 Quins son els principals?

3 Equilibrat dels centres

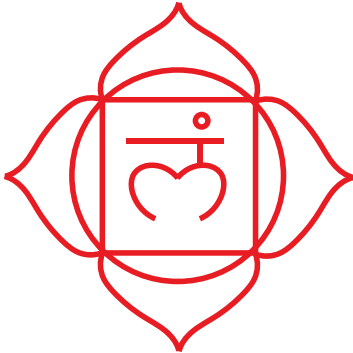
**"El moment és
sempre ara"**

1. Què son els centres energètics?

Els centres energètics són esferes on es mou l'energia en forma d'espiral. N'hi ha **7 de principals**, situats en línia recta des del còccix fins al crani.

En la medicina tradicional Índia o Ayurveda s'anomenen **xacres**, i cada un té un nom concret.

2. Quins son els principals?



Primer o MULADHARA

Es localitza a la **base de la columna** i sol pelvià, prop del còccix, incloent les extremitats inferiors i peus.

És la connexió més directa amb l'**energia de la terra**.

Es relaciona amb els aspectes de la consciència que tenen a veure amb la seguretat, la **supervivència** (necessitats bàsiques) i la confiança.

Gestiona energèticament les nostres **arrels**, els valors, les creences i l'herència familiar.

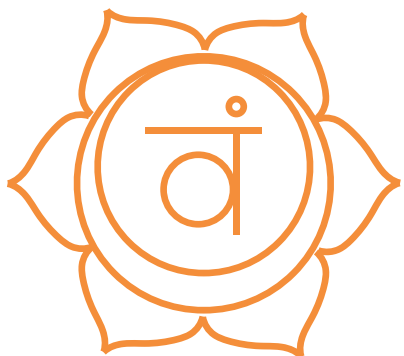
Color: **Vermell**

Element: **Terra**

Sentit: **Olfacte**



Obsidiana



Segon o SVADHISTANA

Es localitza **entre l'os púbic i el melic.**

Es relaciona amb els aspectes de la consciència que tenen a veure amb el menjar i el sexe des del **plaer.**

Gestiona l'energia de la **creació**, la **creativitat**, la passió i l'alegria. Representa l'energia femenina.

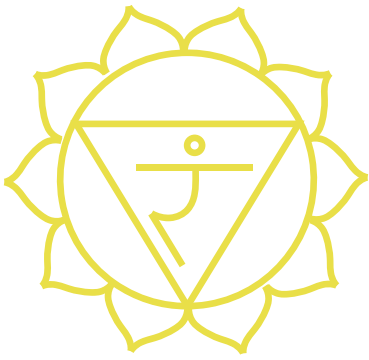
Color: **Taronja**

Element: **Aigua**

Sentit: **Gust**



Cornalina



Tercer o MANIPURA

També anomenat **plexe solar**.

Situat entre la **part baixa del pit i el melic**.

És el centre on es gestionen les **emocions**, des d'aquí prenem decisions i ens posem en **acció**. Representa l'energia masculina.

Des d'aquí sentim el coratge, la llibertat i la nostra **força interna**. És on hi ha la nostra voluntat, i la capacitat de fer que les coses passin perquè així ho volem.

Color: **Groc**

Element: **Foc**

Sentit: **Vista**



Ull de tigre



Quart o ANAHATA

Situat **entremig del pit**, incloent la caixa toràcica i les extremitats superiors.

És el **pont** entre els xacres més terrenals (del primer al tercer) i els més espirituals (del cinquè al setè).

Representa la **comunicació** amb nosaltres mateixos i amb els demès, amb tot el que ens envolta.

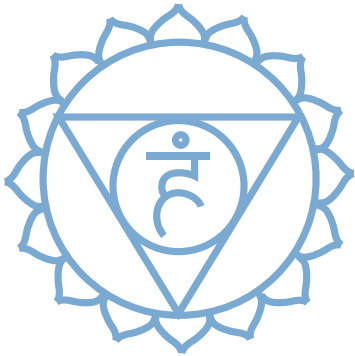
Color: **Verd i rosa**

Element: **Aire**

Sentit: **Tacte**



Quars rosa



Cinquè o VISUDDHA

Es situa al **coll** i vertebres cervicals.

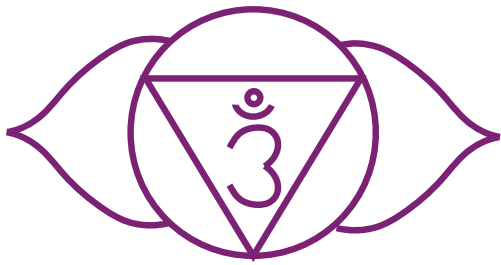
És l'expressió d'un mateix, de la nostra **essència**.

Ens permet expressar el que fins ara només havíem pogut sentir, la nostra **veritat**.

Color: **Blau**
Element: **Éter**
Sentit: **Oïda**



Sodalita



Sisè o ANJA

Està situat entremig dels ulls, i també s'anomena **tercer ull**.

Es relaciona amb la **intuïció**, que és la capacitat de veure-hi des de l'ànima.

També és des d'on podem crear a través de la **visualització**.

Color: **Morat**



Amatista



Setè o SAHASRARA

Està situat a la **coroneta** del cap, és el centre energètic més espiritual de tots, el de la **consciència pura**.

És la connexió amb la nostra immensitat personal i la immensitat de l'univers.

D'es d'aquí podem trobar la **pau absoluta i l'èxtasi**.

Color: **Violeta**

Energia: **Blanca**



Quars blanc

3. Equilibrat dels centres

Una de les formes per equilibrar aquests centres energètics és a través de les **gemmes**.

Cada gemma té una vibració concreta que ens permet harmonitzar els bloquejos que hi pugui haver.

Podem fer un **equilibrat general**, on posarem una gemma a cada centre energètic i els hi mantindrem aproximadament 20 minuts.

També podem fer l'equilibrat d'un centre en **concret**, o de més d'un alhora, amb el mateix procediment de 20 minuts.

Durant aquesta estona ens **mantenim conscients** i a l'escolta de sensacions físiques, pensaments i emocions que puguin aflorar.

Passada aquesta estona, podem **escriure** tot el que hem sentit en un quadern per a ser-ne més conscients.

