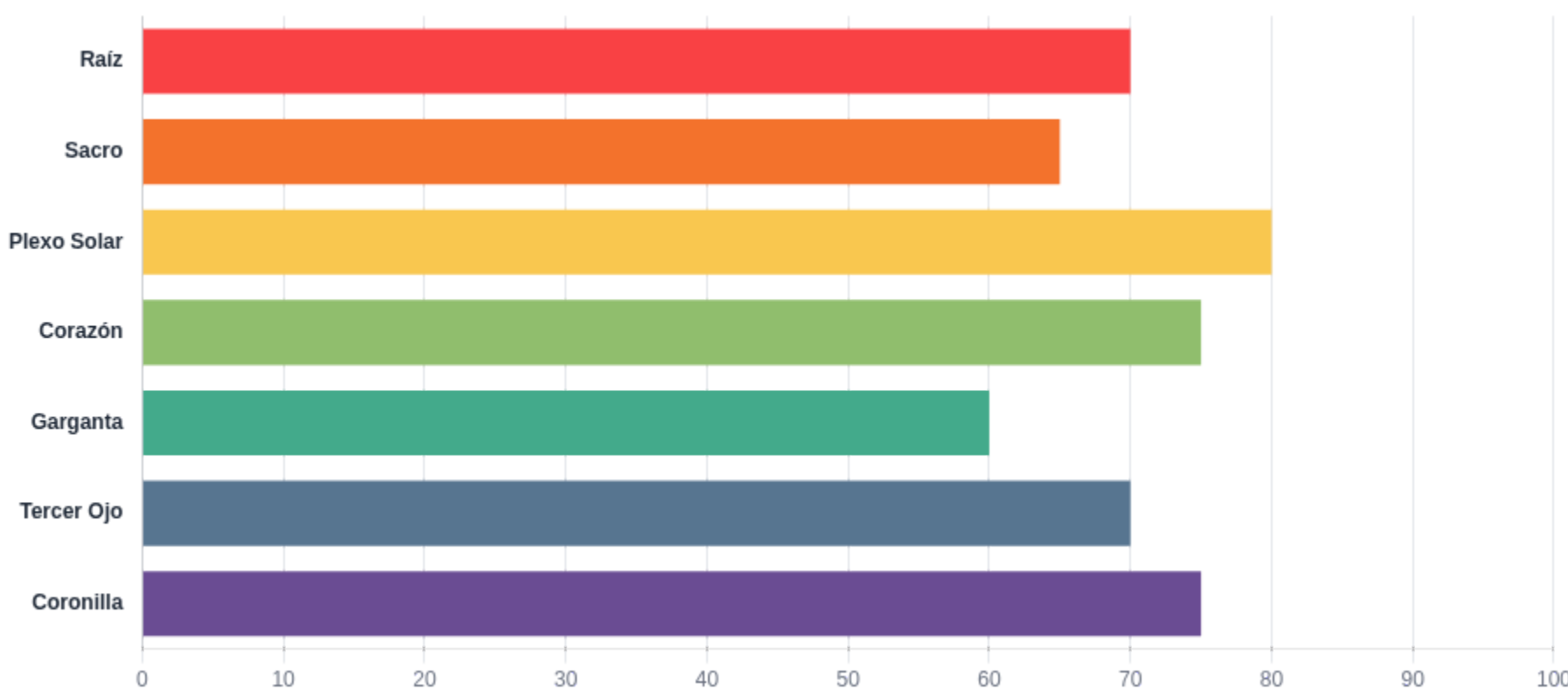


Guía Infográfica de los 7 Chakras

Una exploración visual de los centros de energía del cuerpo, su propósito y los signos de desequilibrio.

Perfil de Energía Ilustrativo

Los chakras fluctúan constantemente. Un desequilibrio no es "malo", sino un indicador de un área que requiere atención. Esta gráfica muestra un perfil ilustrativo donde cada centro tiene una vibración distinta.



¿Dónde Están? El Flujo de Energía

Los siete chakras principales se alinean a lo largo de la columna vertebral, creando un canal de energía desde la base hasta la coronilla.



Guía Detallada de Desequilibrios

Cada chakra puede estar "sobre-activo" (demasiada energía, a menudo caótica) o "infra-activo" (poca energía, bloqueada o estancada).



1. Chakra Raíz

Propósito: Supervivencia, seguridad, estabilidad, arraigo.

Sobre-activo

- Materialismo
- Miedo al cambio
- Pesadez, pereza
- Avaricia

Infra-activo

- Inseguridad, ansiedad
- Falta de arraigo
- Inestabilidad
- "Vivir en las nubes"



2. Chakra Sacro

Propósito: Creatividad, emociones, sexualidad, placer.

Sobre-activo

- Drama emocional
- Altibajos intensos
- Adicciones
- Dependencia

Infra-activo

- Falta de creatividad
- Rigidez emocional
- Baja libido
- Miedo al placer



3. Plexo Solar

Propósito: Poder personal, voluntad, autoestima, confianza.

Sobre-activo

- Dominante, agresivo
- Necesidad de control
- Adicción al trabajo
- Testarudez

Infra-activo

- Baja autoestima
- Indecisión
- Pasividad
- Sentirse víctima



4. Chakra Corazón

Propósito: Amor, compasión, perdón, relaciones.

Sobre-activo

- Codependencia
- Celos, posesividad
- Falta de límites
- Dar en exceso

Infra-activo

- Aislamiento
- Miedo al rechazo
- Guardar rencor
- Frialdad emocional



5. Chakra Garganta

Propósito: Comunicación, autoexpresión, verdad.

Sobre-activo

- Hablar demasiado
- No saber escuchar
- Chismes
- Voz dominante

Infra-activo

- Timidez
- Miedo a hablar
- Incapacidad de expresarse
- Voz débil



6. Tercer Ojo

Propósito: Intuición, percepción, sabiduría, imaginación.

Sobre-activo

- Exceso de análisis
- "Vivir en la cabeza"
- Paranoia
- Desconexión

Infra-activo

- Falta de intuición
- Confusión mental
- Mente cerrada
- Mala memoria



7. Chakra Coronilla

Propósito: Conexión espiritual, conciencia universal, iluminación.

Sobre-activo

- "Bypass" espiritual
- Desconexión de la realidad
- Sentido de superioridad
- Intelectualismo

Infra-activo

- Cinismo
- Materialismo
- Falta de propósito
- Soledad existencial

¿Interesado en profundizar? Encuentra tu próximo retiro de yoga en [retirosyogamadrid.com](#).

Esta infografía se basa en conceptos espirituales y de bienestar y no reemplaza el consejo médico profesional.