

Cómo desbloquear tu energía sexual

El Ciudadano · 27 de julio de 2017

Los **Chakras** son centros de energía que se sitúan en distintos puntos del cuerpo y tienen, de acuerdo a su ubicación, cualidades diferentes.

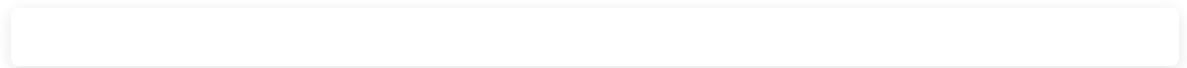
De los 7, el primero se conoce como **Chakra raíz o *Muladhara*** y está relacionado directamente con la **energía sexual**. Además, se conecta con nuestra parte más terrena y con nuestras necesidades más básicas, por eso la energía que nos aporta es vital.

Es representado por una flor de loto de 4 pétalos, y su color es el rojo. Físicamente se ubica en la base de la columna, en el área que comprende el suelo pélvico, la zona perineal y los órganos genitales (Plexo Sacro).

Si esta zona posee algún bloqueo puede que sintamos un desequilibrio en nuestra energía sexual, ya sea un exceso de ella, apatía o poco apetito sexual.

En esta nota podrás conocer algunos **ejercicios fáciles y agradables para ayudar a su desbloqueo** para volver a sentirte en armonía y vivir tu sexualidad plenamente.

De hecho, se dice que la serpiente kundalini tiene su base en este primer chakra, y que allí se encuentra esperando despertar, llegar al séptimo chakra, y así conectar sexualidad y espiritualidad. ¿Te gustaría alcanzar este estado? Sigue estos consejos y verás que cuando el chakra raíz está abierto, sentirás una gran fortaleza física, seguridad y un poderoso deseo de vivir y disfrutar.



Contracciones del suelo pélvico

Contrae los músculos entre el ano y los genitales. Con cada inhalación, contráelos hacia adentro; exhala y relaja. Hazlo sentado, parado o caminando durante varios minutos al día para activar este chakra.

Posturas simples de yoga

El yoga, en esto, puede ayudarte mucho. Realiza alguna de estas posturas o asanas y ayudarás a desbloquear la energía sexual fácilmente.



Adho mukha svanasana («perro» o «carpa»)

Esta postura donde las palmas de los pies y las manos están apoyadas y abiertas hacia la tierra nos permite estirar los brazos, las piernas y la espalda, y conectar con lo terreno.

Baddha Konasana

Poniendo planta con planta del pie, y relajando la pelvis puedes lograr esta postura. Puedes hacerlo sentado o recostado como puedes ver aquí.

Malasana

Esta postura se logra en cucullas, con los codos separando las piernas, las palmas unidas, y bajando la pelvis en busca de la tierra.

Otras maneras de activar el chakra raíz

- Lleva un estilo de vida activo. Este chakra necesita de movimiento físico.
- Con sonidos, especialmente, la percusión, y los de la naturaleza (pájaros, agua, etc).
- Mediante el color rojo: usa prendas de vestir de este color, pon algo de decoración en este tono en tu habitación, come alimentos colorados.
- Mediante gemas o piedras preciosas. Las más recomendadas son: ágata, jaspe rojo, granate, coral, hematites, turmalina negra, obsidiana, onix.
- Puedes llevarlas en un colgante o ponerlas bajo la almohada, por ejemplo.
- Mediante los aromas. Los más recomendados son el cedro, el clavo de olor y la pimienta.

¡Anímate a vivir tu sexualidad sin tapujos!

Fuente: [El Ciudadano](#)