



SISTEMA DE CHAKRAS  
*un camino hacia el equilibrio*

shisana  
TU EQUILIBRIO

Somos energía y nuestro cuerpo energético interactúa con las energías de su entorno y del Universo.

Nuestro campo energético refleja nuestro estado físico, mental y emocional. Por eso, cuando la energía fluye de manera armónica y equilibrada, nuestro cuerpo funciona de manera óptima, nos sentimos vitales y ligeras, nos relacionamos mejor con los demás, vibramos más alto y activamos el poder que tenemos de sanarnos y de crear situaciones en la vida que nos lleven a conseguir la vida que deseamos.

Nuestra salud y bienestar depende en gran medida de la correcta actividad de nuestros chakras, por ello es necesario que estén en perfecto equilibrio.

A través del Sistema de Chakras, con sus diversas herramientas terapéuticas, podemos corregir los desequilibrios que hemos ido generando y devolver a nuestro organismo su estado equilibrado y con ello, la salud.

Este curso es una invitación a volver a ti.

A lo largo de este recorrido vas a:

- Comprender en profundidad qué son los chakras y cómo influyen en tu bienestar físico, emocional y energético
- Identificar desequilibrios en tu sistema energético y su impacto en tu vida diaria
- Aprender herramientas prácticas y accesibles para armonizarlos
- Incorporar prácticas sencillas que te permitan sostener ese equilibrio en el tiempo

No es solo teoría. Es un proceso vivencial, consciente y transformador.

## *Para quien es éste curso*

- Aquellas personas que están preparadas y dispuestas a realizar un viaje personal, de autoconocimiento, para mejorar su relación con ellas mismas y con los demás.
- Personas que necesitan un sistema de sanación holístico, que integre cuerpo-mente-espíritu.
- Personas que no consiguen canalizar bien su energía y se dejan llevar por estados emocionales que los bloquean y los perjudican, pero desean cambiar ese estado en sus vidas.
- Personas que están en un momento que no encuentran sentido a la vida y necesitan volver a confiar en ella.
- Personas que necesitan un reset de todo su sistema para cambiar su vida.

## *Para quien NO es éste curso*

- Aquellas personas que no estén listas para cambiar, ya que este curso está diseñado para transformarte, por lo que necesita de tu parte para hacer algunos cambios.
- Si no tienes un nivel de compromiso para aplicar en la práctica el Sistema de Chakras.
- Personas que esperen una transformación sin realizar un trabajo personal consciente y emprender acciones para llevarlo a cabo.

## *Qué beneficios vas a obtener*

- Te sentirás más dueña de tu vida, con una vitalidad que nace desde tu verdadera esencia
- Estarás más arraigada y centrada en todos los aspectos de tu vida
- Ganarás en confianza personal y te sentirás más comprometida con tu vida
- Abrirás tu corazón sin miedo, con la tranquilidad de saber quien eres y lo que quieres
- Sabrás comunicar tus deseos e ideas sin bloqueos y con seguridad
- Confiarás en tu intuición, tu mejor guía en la vida
- Al conocer los chakras, tendrás más capacidad para entender a los demás.

## TEMA 1: PRESENTACIÓN Y BIENVENIDA

Presentación y Bienvenida al curso. Aquí te detallo el plan de trabajo que vamos a seguir éstas 8 semanas de formación y práctica.

Espero que éste sea el comienzo de una nueva etapa en tu vida, llena de equilibrio, armonía y luz.

## TEMA 2: CONOCIENDO EL SISTEMA DE CHAKRAS

1. ¿Cómo funciona el sistema energético?
2. ¿Qué son los chakras? Misión y funciones
3. Los chakras y las etapas de la vida
4. Herramientas terapéuticas para el trabajo de los chakras
5. Testea tus chakras con el péndulo
6. Crea tu espacio sagrado

## TEMA 3: 1º CHAKRA: *MULADHARA* O CHAKRA RAIZ

Comenzamos con **Muladhara o chakra raiz**, la base sobre la que se asientan todos los demás chakras.

1. Misión y funciones de Muladhara
2. Síntomas de Muladhara: equilibrado, desequilibrado o sobreestimulado
3. Asanas de Yoga específicas para Muladhara
4. Herramientas terapéuticas para Muladhara
5. Meditación Muladhara
6. Diario de Chakra: reflexiones y evolución

## TEMA 4: 2º CHAKRA: *SVADHISTHANA* O CHAKRA SACRO

Continuamos con **Svadhithana o chakra sacro**, el centro donde se ubica nuestra sexualidad y el disfrute de la vida.

1. Misión y funciones de Svadhithana
2. Síntomas de Svadhithana: equilibrado, desequilibrado o sobreestimulado
3. Asanas de Yoga para Svadhithana
4. Herramientas terapéuticas para Svadhithana
5. Meditación Svadhithana
6. Diario de Chakra: reflexiones y evolución

## TEMA 5: 3º CHAKRA: MANIPURA O CHAKRA PLEXO SOLAR

Seguimos con **Manipura o chakra plexo solar**, el centro encargado de nuestra autoestima y poder personal.

1. Misión y funciones de Manipura
2. Síntomas de Manipura: equilibrado, desequilibrado o sobreestimulado
3. Asanas de Yoga específicas para Manipura
4. Herramientas terapéuticas para Manipura
5. Meditación Manipura
6. Diario de Chakra: reflexiones y evolución

## TEMA 6: 4º CHAKRA: ANAHATA O CHAKRA CORAZÓN

Subimos y llegamos a **Anahata o chakra corazón**, el centro que rige el amor, la empatía y las relaciones.

1. Misión y funciones de Anahata
2. Síntomas de Anahata: equilibrado, desequilibrado o sobreestimulado
3. Asanas de Yoga específicas para Anahata
4. Herramientas terapéuticas para Anahata
5. Meditación Anahata
6. Diario de Chakra: reflexiones y evolución

## TEMA 7: 5º CHAKRA: VISHUDDHA O CHAKRA GARGANTA

Llegamos al primero de los chakras superiores, **Vishuddha o chakra garganta**, el centro que se asocia con la expresión y la comunicación.

1. Misión y funciones de Vishuddha
2. Síntomas de Vishuddha: equilibrado, desequilibrado o sobreestimulado
3. Asanas de Yoga específicas para Vishuddha
4. Herramientas terapéuticas para Vishuddha
5. Meditación Vishuddha
6. Diario de Chakra: reflexiones y evolución

## TEMA 8: 6º CHAKRA: AJNA O CHAKRA TERCER OJO

Continuamos subiendo y llegamos a **Ajna o chakra tercer ojo**, el centro donde reside la imaginación y la intuición.

1. Misión y funciones de Ajna
2. Síntomas de Ajna: equilibrado, desequilibrado o sobreestimulado
3. Asanas de Yoga específicas para Ajna
4. Herramientas terapéuticas para Ajna
5. Meditación Ajna
6. Diario de Chakra: reflexiones y evolución

## TEMA 9: 7º CHAKRA: SAHASRARA O CHAKRA CORONA

Llegamos al último de los siete chakras principales, **Sahasrara o chakra corona**, el centro energético que expresa la idea de unidad y la conexión espiritual.

1. Misión y funciones de Sahasrara
2. Síntomas de Sahasrara: equilibrado, desequilibrado o sobreestimulado
3. Herramientas terapéuticas para Sahasrara
4. Meditación Sahasrara
5. Meditación final: 7 chakras
6. Diario de Chakra: reflexiones y evolución

## TEMA 10: BONUS EXTRA: AROMATERAPIA ENERGÉTICA

Hablaremos de cómo los **Aceites Esenciales son una poderosa y sencilla herramienta** para equilibrar nuestros centros energéticos

1. ¿Qué es la Aromaterapia y los Aceites Esenciales?
2. Cómo Usar los Aceites Esenciales
3. ¿Qué es la Aromaterapia Energética?
4. La calidad y por qué elegir Young Living
5. Protocolo "5R" para equilibrar tus charkas

Si sientes que es momento de dejar de sobrevivir en automático y empezar a vivir con más claridad, energía y coherencia interna... este camino es para ti.

Este curso está pensado para que lo vivas a tu ritmo, sin prisas y respetando tus propios tiempos.

Puedes avanzar poco a poco, integrar cada contenido y volver a las prácticas siempre que lo necesites. No se trata de correr, sino de profundizar y hacer el proceso realmente tuyo.

Y aunque sea un formato a tu ritmo, no estás sola en ningún momento.

Estoy al otro lado para acompañarte, resolver dudas y ayudarte a comprender o integrar lo que vaya surgiendo en tu proceso.

Porque más allá del contenido, este espacio también es un sostén.

Un lugar donde puedes avanzar con autonomía, pero con apoyo cuando lo necesites.

**Clicka en la imagen** para acceder al curso y empieza tu transformación HOY



*El cambio profundo solo se produce con la  
práctica repetida*





# SISTEMA DE CHAKRAS

Un Camino hacia el Equilibrio

SHISANA | *Formación para una vida plena*

---

[www.shisana.es](http://www.shisana.es)

| [hola@shisana.es](mailto:hola@shisana.es)

| [@shisana\\_ana](https://www.instagram.com/shisana_ana)