

Éter

Los Chakras

Los textos antiguos mencionan miles de ellos, aunque los más importantes son una cuarentena. Los chakras principales, de los que hablaremos aquí, son siete y se encuentran en el cuerpo etérico, unidos por su centro a través del canal sushumna (nadi central situado cerca de la espina dorsal). Podríamos definir el chakra, que en sánscrito significa *rueda*, como un vórtice receptor, transformador y transmisor de la energía sutil y con una función vital concreta para nuestro cuerpo, mente y espíritu.

Cada chakra tiene un color propio, un número determinado de pétalos y un sonido armonizante. El color y luminosidad del chakra cambia según el nivel de conciencia y evolución del ser. Cada ser posee su propia gama de vibraciones cromáticas, aunque predomina el propio del chakra.

Los pétalos simbolizan los nadis adheridos a ellos y los órganos implicados en el trabajo psíquico-físico que realizan. En los chakras actúa la misteriosa Kundalini, una energía que al despertar asciende traspasando cada vórtice, desde el sacro hasta la coronilla, expandiendo nuestra conciencia y despertando nuestra alma.

Siete Chakras, Siete septenios

Siete son los chakras principales. Siete años emplea nuestro cuerpo en renovarse celularmente. Y siete es el tiempo de mayor activación de cada chakra: de 0 a 7 Muladhara, de 8 a 14 Svadhishtana, de 15 a 21 Manipura, de 22 a 28 Anahata, etc. Son los septenios de los chakras. Aunque los siete tipos de energía están presentes siempre y cada chakra sigue ocupando su sitio y función, lo que cambia es el chakra que predomina, el orden interno. Y si un chakra no ha logrado desarrollarse correctamente a la edad que le correspondía, las etapas siguientes de la vida tendrán carencias o desequilibrios a nivel de ese chakra. De aquí la importancia de que los chakras estén perfectamente equilibrados.

No obstante, nuestra realidad es que algunos chakras están bloqueados, abiertos excesivamente, parcialmente cerrados o girando lentamente a causa de desequilibrios físicos, psíquicos, emocionales, alimenticios, etc. Pero, ¿cómo detectamos estas disfunciones? Basta con observarnos. Nuestras

actitudes, personalidad, sensaciones físicas, emociones, preferencias alimenticias, la postura durante el sueño, los deportes que practicamos, los colores predilectos, las enfermedades, etc. indican el estado de cada chakra.

Armonizando los Chakras nos liberamos

Un chakra desequilibrado o un nadi bloqueado se vuelve insensible. Luego, a medida que la sangre y la energía fluye de nuevo libremente por él, volvemos a sentir las sensaciones que en su momento han provocado el bloqueo. Puede ser miedo, ira o cualquier sentimiento negativo que desaparecerá a medida que vaya aflorando a la superficie, para luego sentirnos definitivamente liberados.

Los Siete Chakras principales y su relación con el sistema endocrino

1. Muladhara. Chakra Raíz. Se relaciona con las glándulas suprarrenales.
2. Svadhishtana. Chakra del Sacro. Se relaciona con las glándulas reproductoras.
3. Manipura. Chakra del Plexo Solar. Se relaciona con el páncreas y la insulina.
4. Anahata. Chakra del Corazón. Se relaciona con la glándula timo.
5. Vishuddha. Chakra de la Garganta. Se relaciona con la glándula tiroides y paratiroides.
6. Ajna. Chakra del Tercer Ojo. Se relaciona con la glándula pituitaria.
7. Sahasrara. Chakra de la Corona. Se relaciona con la glándula pineal.

Muladhara

Primer chakra. Chakra raíz



Mula significa raíz y adhara soporte. Se le llama chakra raíz porque soporta todos los chakras. Situado en la base de la columna vertebral, entre el ano y los genitales, representa la materia y se ocupa de las necesidades físicas y de supervivencia básicas, las que te enraizan a la Tierra, de aquí su fuerte vinculación con los pies. En él reposa la energía kundalini que, al despertar, asciende por la columna vertebral, a través del nadi Sushumna.

| | |
|--------------------------|--|
| Elemento | Tierra |
| Sentido | Olfato |
| Color | Rojo |
| Simbología | Flor de loto de cuatro pétalos. |
| Ubicación | Al final de la columna vertebral, entre el ano y los órganos sexuales |
| Claves | Fundamentos, seguridad, supervivencia, hábitat, autoaceptación |
| Experiencia | El perdón |
| Órgano/Glándula | Órganos de eliminación |
| Cualidades | Enraizado, centrado, seguro, leal, estable, autodominio. Funciones de eliminación. |
| Desequilibrado | Miedo, inseguridad. La vida parece una carga, sentimiento de no pertenecer a la Tierra, a la propia cultura o a la familia. Constitución débil, problemas de eliminación, poca resistencia mental y física, perversiones sexuales. |
| Bloqueado | Necesidades emocionales, baja autoestima, actitud autodestructiva, posesivo y obsesionado con la seguridad material. Focalización en los placeres sensuales. Abierto en exceso: Ser desafiante, materialista y centrado en sí mismo. Inseguridad, debilidad y dificultades para sobrevivir. |
| Yoga | Ásana del puente (Kandharasana), el cuervo (Kakasana), la silla (Utkatasana), la cobra (Bhujangasana), el árbol (Tadasana), la pinza de pie (Uttanasana), el triángulo (Trikonasana), ásanas del guerrero (Virabhadrasana), el camello (Ushtrasana), mulbhandha (contracción de los esfínteres anales y genitales) |
| Kriyas de k. Yoga | Kriya para ser instintivo, Kriya para la columna inferior, postura de estiramiento, ranas |
| Mantra | LAM / Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru, Sat Nam, Wahe Guru. |

Este chakra es el del mundo de los hábitos, de los comportamientos automáticos, de los patrones instintivos que usamos para nuestra supervivencia. Está asociado con la eliminación (ano e intestino delgado) y su función se aplica a todos los niveles: físico, mental y emocional. Necesitamos la fuerza del primer chakra para eliminar pensamientos obsesivos, tristezas y depresiones. Pero si eliminamos demasiado rápido, tendremos diarrea, física, mental y emocional, lo que provoca inseguridad en el individuo.

Las personas atrapadas en un hábito o que son extremadamente rígidas se marchitan emocionalmente. En el caso contrario, cuando no hay eliminación, las toxinas se acumulan. Debemos permanecer en el equilibrio.

Cuando Muladhara funciona de forma equilibrada y está bien integrado con los demás chakras, se obtienen ciertas habilidades: Autodominio, pureza, seguridad, estabilidad, constancia, perseverancia positiva, lealtad, universalidad...

El individuo muestra una gran resistencia ante cualquier situación y tiene un gran sentido de autosuficiencia: no necesita nada.

Ejercicio para equilibrar y activar Muladhara. El Puente Dinámico

1. Tumbate sobre la espalda con las piernas flexionadas, los brazos relajados al lado del cuerpo y las plantas de los pies en el suelo al nivel de los hombros. Inhala profundo.

2. Con la exhalación, presiona la parte inferior del abdomen hacia el suelo.

3. Inhala. Levanta las nalgas hacia arriba proyectando el movimiento de forma ascendente, desde

la parte inferior de los muslos hasta las ingles y la pelvis. Elévate hasta el punto dónde te sientas cómodo, sobre todo si tienes problemas de espalda.

4. Exhala, descendiendo la columna al suelo, vértebra a vértebra, hasta la pelvis.

5. Repite el ejercicio durante 5-7 minutos.

6. En la última repetición, inhala ascendiendo la pelvis, retén la respiración aplicando Mulbhandha con la pelvis elevada. Exhala descendiendo lentamente, vértebra a vértebra.

7. Relájate 1-3 minutos.

Soham Yoga

Escuela de Yoga en Manacor
www.yogamallorcasoham.com
sohamyoga@hotmail.com

yoga mallorca
www.yoga-mallorca.com

Yoga-Mallorca
Vacaciones de yoga y clases particulares
en castellano, inglés o alemán
yoga@yoga-mallorca.com

fotografía y diseño integral

fotografía, diseño web, logotipos, edición de libros, revistas, fliers y posters

www.wari.cat
wari@omshanti.cat

Svadhithana

Segundo chakra



Svadhithana significa dulzura. Se relaciona con las emociones y con lo que en la vida se convierte en dulce: el movimiento, el placer, la sexualidad, la nutrición, la creación. Situado en la raíz de los órganos genitales, representa los deseos, las pasiones y la creatividad. Su energía se divide en los opuestos Yin-Yang y llama la necesidad de equilibrio y de conexión con nuestro ser interno.

Su elemento es el agua (portadora de la vida) y su yantra la luna (la energía creativa), representados en el círculo central de su símbolo hindú. Aquí su fuerte vinculación con los pies. En él reposa la energía kundalini que, al despertar, asciende por la columna vertebral, a través del nadi Sushumna.

| | |
|--------------------------|---|
| Elemento | Agua |
| Sentido | Gusto |
| Color | Naranja brillante |
| Simbología | Flor de loto de seis pétalos, que contiene un círculo de agua, una luna creciente y un Makara (pez-cocodrilo) |
| Ubicación | Entre el ombligo y los órganos genitales, a la altura del sacro |
| Claves | Sentir, desear, crear |
| Órgano/Glándula | Órganos genitales, glándulas reproductoras, riñones, vejiga y sistema circulatorio e intestinos |
| Cualidades | Positivo, confiado, expresivo, en sintonía con sus sentimientos. Actitud relajada ante la sexualidad, paciencia, creatividad y relaciones sanas |
| Desequilibrado | Rigidez emocional, frigidez, culpa, falta de límites, relaciones irresponsables, problemas en los órganos reproductores o en los riñones. |
| Bloqueado | Excesivamente sensible y duro consigo mismo. Culpabilidad, frigidez e impotencia sexual. Desequilibrio sexual (rechazo sexual o, al otro extremo, obsesión sexual). |
| Abierto en exceso | Inseguridad, tristeza, apatía. Emocionalmente desequilibrado, fantasioso y manipulador. Adicto al sexo. |
| Yoga | Supta Garbhásana (el feto), Navásana (la barca), Sarvangásana (la vela), Shirshásana (postura sobre la cabeza), Bujhangásana (la cobra), Jhillyásana (el grillo), Baddha Konásana (la mariposa), Mandukásana (la rana), Vajrásana (el diamante) |
| Kriyas de k. Yoga | Sat Kriya, Maha Mudra |
| Sonido/Mantra | VAM |

Como el agua, Svadhithana guarda toda la memoria desde su creación. Es la base del inconsciente, de patrones del pasado y del proceso kármico. Por eso, cuando despierta, podemos regresar a vidas pasadas.

A diferencia del primer chakra, donde la visión del mundo es singular, segura y aislada, el Segundo Chakra necesita de los demás. Cuando Svadhithana se ha desarrollado, el Ser desarrolla también su Yo, empieza a discernir, a dibujar su mundo y a preparar el camino para la compasión en el cuarto chakra. Su lenguaje, a menudo es sensual, colorista y orientado hacia unos

objetivos concretos. Es flexible y fluido como el agua. En cambio, si Svadhithana no funciona bien, el ser se ve afectado por la rigidez, la frustración, la ansiedad y una baja vitalidad.

Su Luna representa a la energía creativa, que es la energía sexual transmutada y que ayuda al ser humano a elevarse espiritualmente, pero aparece en cuarto creciente, representando las dos polaridades (luz y oscuridad).

En el centro de su símbolo hay un cocodrilo-serpiente marina, una especie de monstruo que viaja por el océa-

no, emblema de las aguas y vehículo del dios Varuna, señor del mar. Este símbolo nos recuerda que nuestra mente navega por el océano de los sentimientos subconscientes en un pequeño bote y puede ser capturada en cualquier momento por una ola de emoción y que, a pesar de nuestros pensamientos racionales e intelectuales, si no dominamos nuestras pasiones, nuestro bote se puede hundir. El Makara también simboliza las pasiones y los deseos sexuales que sólo son peligrosos cuando se los ignora o reprime.

El pensamiento y el sentimiento van unidos. Así que las emociones y las pasiones expresadas en el segundo chakra y los pensamientos y afirmaciones del sexto chakra, se estimulan mutuamente y entre los dos forman la personalidad.

El sentido de este chakra es el gusto y, es que, sin pasiones, la vida no tiene sabor. Cuando experimentamos una gran pasión, el sabor de nuestra boca cambia. En el estado del yoga, nos unimos con el Infinito y en este punto es cuando el cerebro produce el amrit, el dulce néctar que altera el sabor de boca.

Meditación Svadhishthana

Sentado, con la espalda erguida y la barbilla ligeramente recogida, cierra los ojos y respira larga y profundamente por la nariz. Toma consciencia de cada parte de tu cuerpo. Siente como en cada exhalación tu mente se va calmando cada vez más. Pasados unos cinco minutos, lleva tu atención a Svadhishthana, tu segundo chakra, por encima de tus órganos sexuales. Y lleva hacia allí la respiración. Siente como la energía

en tus órganos sexuales aumenta en cada inhalación. Visualiza esta energía como una bola de color naranja. Y siente que la bola energética cada vez es más fuerte y brillante. Permanece aquí unos tres minutos.

Ahora, mueve tu consciencia desde Ajna (tercer ojo) hacia abajo, hasta llegar a Svadhishthana, justo por encima de tus órganos sexuales y céntrate en la bola energética, siéntela. Conviértete en la bola de energía y empieza a sentirte irradiando hacia el exterior de ese centro a través de tu cuerpo y luego, hacia el exterior. Siente la magia y el sentido de la energía que irradia tu segundo chakra. Presta atención en cómo te sientes físicamente, emocionalmente y mentalmente. Quizá puedas sentir ráfagas espontáneas de energía corriendo arriba y abajo, a lo largo del canal Shushumna (columna vertebral). Disfruta. Siente las vibraciones y el flujo energético por todo tu cuerpo. Siente la experiencia, los cambios, pero no trates de influir sobre ellos.

Ahora empezaran a surgir las imágenes asociadas con este segundo chakra. Podrían ser, al principio, de carácter sexual. No te identifiques ni te vincules con ellas y éstas pasaran y serán reemplazadas por imágenes asociadas al proceso creativo. Quédate meditando en esta fase durante, al menos, 10 minutos.

Luego, vuelve a la respiración larga y profunda por la nariz y exhala a medida que repites mentalmente: "Cuanto más me encuentro en este nivel de conciencia, más aprendo a utilizar mi mente en formas creativas". Luego, deja que tu respiración vuelva a la normalidad, libera la bola energética de tu segundo chakra y las imágenes asociadas a él en tu mente y relájate.

ioga pre i post natal

Embaràs i maternitat conscient



birthlight

for the greater enjoyment
of pregnancy, birth and babies

Durant la gestació, el ioga et prepara per a un part conscient i feliç. Després del part, el ioga continua estirant i enfortint tot el teu cos i el relaxa. Eines:

- * Assana i moviment
- * Pranayama
- * Consciència pèlvica
- * Cercle de llum
- * Mudra
- * Relaxació
- * Naad Ioga



Ioga per embarassades

Girona - dimecres de 10 a 11:30

Banyoles - dijous de 10 a 11:30

Ioga mares i nadons

Girona - dimecres d'11:45 a 13:00

Banyoles - dijous d'11:45 a 13:00

Imparteix Eva Roca

Professora de ioga, ioga per embarassades, ioga post part i Kundalini ioga. Diplomada en Ioga pre i post natal per l'escola Birthlight (birthlight.com). Assessora de Lactància Materna i mare de dos fills.

Per a més informació: eva@omshanti.cat · 972 900 298 · 649 822 828

Manipura

Tercer chakra. Chakra del plexo solar



Manipura significa en sánscrito "gema brillante". Es el tercer chakra, el más sutil de los tres primeros.

Manipura es nuestro fuego, nuestro Sol. Es el chakra del plexo solar, centro energético que alimenta a nuestros tres cuerpos (físico, etérico y vital-emocional). Centro donde se unen las dos energías del ser: la de la personalidad y la del alma. La del yo inferior y la del Yo superior. Su labor es la de transmutar la energía emocional-astral en fuerza espiritual. Es la fuerza que nos hace actuar y a llevar a cabo la concepción y la visualización que tenemos de la vida. Representa la acción, la voluntad y el equilibrio. Se alimenta del fuego y con él actúa en el mundo y con los demás seres.

| | |
|--------------------------|--|
| Elemento | Fuego |
| Sentido | Vista |
| Color | Amarillo dorado |
| Simbología | Loto de diez pétalos. En el interior hay un triángulo al revés con tres esvásticas que simbolizan el fuego |
| Ubicación | En la zona del ombligo |
| Claves | Acción y equilibrio |
| Órgano/Glándula | Plexo del ombligo, hígado, vesícula biliar, bazo, órganos digestivos, páncreas y glándulas adrenales |
| Cualidades | Centro de poder personal y del compromiso. Autoestima, identidad y juicio. Desarrollo del equilibrio interno, inspiración y fuerza vital-emocional |
| Desequilibrado | Miedo, avaricia, vergüenza y desespero. Obstáculos por todas partes. Poca fuerza y espontaneidad. Conformidad para ser reconocido. Rechazo de los propios deseos y emociones. Problemas en la digestión, vesícula biliar, hígado y páncreas. |
| Bloqueado | Preocupado por las apariencias. Miedo a estar solo. Inseguro. Necesidad de reconocimiento. Rechazo a sus propias emociones y sentimientos. Irritación. |
| Abierto en exceso | Cólera, descontrol, adicto al trabajo. Juzga y critica. Depresión. Se sienten obstáculos y miedo. |
| Yoga | Dhanurásana (el arco), Uddiyana Bhandha, Kapalabhati, todos los ásanas que refuerzan los músculos abdominales |
| Kundalini Yoga | Sat Kriya, Postura de Estiramiento, Respiración de fuego, Uddiyana Bhandha |
| Sonido/Mantra | RAM |

El tercer chakra está situado sobre el ombligo y en la conjunción de las vértebras dorsales y lumbares, entre las lumbares L1 y L2. A nivel orgánico, está asociado con los riñones, el estómago y las glándulas renales. El prana que este chakra absorbe y distribuye es responsable de todas las funciones digestivas, la actividad del hígado, bazo, páncreas, etc.

Está vinculado con el flujo menstrual en las mujeres, e influye sobre el sentido de la vista en ambos sexos.

Manipura es el cerebro de las emociones. El centro receptor es el centro umbilical y la antena emisora la glándula pineal. El tercer chakra es la fuente de reserva de energía del cuerpo. En esta área comienza la energía Kundalini. La reserva de energía almacenada se fortalece y pasa después por dos canales de reserva hacia la base de la columna, despertando así la Kundalini durmiente, enroscada en el primer chakra, que empieza así su viaje a través de la columna vertebral.

El centro del ombligo es nuestro principio. Es el primer punto a través del cual un ser humano recibe alimento y energía para vivir como feto en el vientre de su madre. Una vez que termina la conexión física con la madre, el centro del ombligo continúa su función en un plano más sutil: es el área que recolecta la energía del cosmos. Al caminar y alternar el movimiento de piernas y brazos, ejercemos una función del cuerpo que acumula energía en el punto del ombligo. Fortalecerlo nos ayudará a concentrar y organizar la energía de los chakras inferiores para penetrar en los reinos de la conciencia superior.

Una persona con el tercer chakra fuerte tendrá la sensación de que su vida y la calidad de su vida dependen de lo que haga y lo hace; puede dar forma, dirigir y desarrollar lo que sucede en su vida. Siente una confianza profunda. El elemento fuego asociado con el chakra representa la voluntad de iniciar.

Cuando dudes en el primer chakra, asegura tu situación y sosténte en tus hábitos antiguos. Cuando dudes en el segundo chakra, observa tus sensaciones y sigue tu pasión. Cuando dudes en el tercer chakra, actúa. Si el tercer chakra no está a tono, tendremos muchas ideas y buenas intenciones pero no las llevaremos a cabo. No habrá acción ni voluntad.

Su loto de energía tiene diez pétalos. Diez es un número completo, el ser individual representado por el número uno y el ser infinito representado por el cero. Simboliza el control de nuestras acciones, que somos

capaces de conocer nuestra misión y de concentrar la energía necesaria para llevarla a cabo.

Su color es el amarillo y su esencia es la comprensión, plenitud, sabiduría, seguridad, confianza y valentía. En definitiva, la capacidad de actuar de forma íntegra en cualquier situación. Un tercer chakra a tono aporta consciencia en las acciones que desarrollamos sin necesidad de haber despertado aún nuestros chakras superiores. Purifica los instintos y deseos de los chakras inferiores y armoniza la vida cotidiana comunicando la riqueza espiritual de los chakras superiores.

El sentido relacionado con Manipura es la visión. La capacidad de visualización nos aporta un fuerte sentido de control, de acceso a la fuerza de voluntad y nos conecta a través de los chakras inferiores, que son más fácilmente accesibles. Un nadi une directamente Manipura con Ajna, el sexto chakra, y hace que conozcamos las impresiones que recibimos en el vórtice solar que nos llegan del astral y del exterior.

Captación pránica para ayudar a sensibilizar Manipura

Una práctica muy potente que activa Manipura, es la de realizar captaciones de energía solar, dejando que los rayos del sol penetren en nuestros ojos entornados. La luz del sol estimula los nervios, el cerebro y facilita la comunicación. Aporta alegría y serenidad. Facilita la digestión, tanto física como psíquica y nos enraíza, asimilando mejor las experiencias cotidianas.



Anahata

Cuarto Chakra Chakra del corazón



Anahata significa "el sonido que dos cosas hacen sin tocarse", lo puro, lo intacto. Es el cuarto chakra, chakra central y está situado en el centro del pecho, uniendo los dos triángulos (inferior y superior), el mundo material con el mundo espiritual. Anahata, sede del alma y de la vida, es el chakra de la compasión y del amor incondicional.

| | |
|--------------------------|--|
| Elemento | Aire |
| Sentido | Tacto |
| Color | Verde (sanación) y rosa (amor). |
| Simbología | Doce pétalos de loto rodeando una estrella de seis puntas, que representan el triángulo inferior (materia) y el triángulo superior (espíritu), unidos. |
| Ubicación | En medio del pecho, entre las vértebras D4 y D5 |
| Claves | Entrega, amor y compasión |
| Órgano/Glándula | Corazón, pulmones y timo |
| Cualidades | Compasión, amabilidad, perdón, servicio, amor. Transformación y despertar de la consciencia espiritual. |
| Desequilibrado | Dolor, apego, cerrado al exterior, fácilmente herido, dependiente de amor y afecto de los demás. Miedo al rechazo. Sin corazón. |
| Bloqueado | Se siente indigno de recibir amor. Cerrado a recibir amor. Le incomoda la ternura y la dulzura. |
| Abierto en exceso | Posesivo, ama condicionalmente, tendencia al dramatismo. Vulnerable y dependiente de amor y afecto de los demás. Daría amor, pero se lo guarda por miedo a ser rechazado. |
| Yoga | Sarvangásana (la serpiente), Ardha Bhekásana (la gaviota), Matsyásana (el pez), Bhujangásana (la cobra). Bhakti Yoga. |
| Kundalini Yoga | Erradicador del Ego, Yoga Mudra, el Oso, Postura del bebé, Pranayama. |
| Sonido/Mantra | YAM |
| Cristales | Cuarzo rosa, turmalina, esmeralda, jade y cuarzo venturina. Como el agua, Svadhisthana guarda toda la memoria desde su creación. Es la base del inconsciente, de patrones del pasado y del proceso kármico. Por eso, cuando despierta, podemos regresar a vidas pasadas. |

El cuarto centro energético se llama Anahata y esta relacionado con el elemento aire. Tiene que ver con el amor y el despertar, representa el ir del "yo a nosotros". Está ubicado en el centro del pecho, en el esternón y físicamente se relaciona con el corazón, los pulmones y la glándula del timo. Su color es el verde y cuando esta en equilibrio las cualidades tienden a la compasión, bondad, perdón, servicio y amor. La capacidad de reconocer y entender las cualidades de otros. Cuando este chakra esta en desequilibrio hay sentimientos de pesar, apego, uno se cierra a los entornos y es herido con facilidad. También se crea una dependencia al amor y afecto de otros y existe un miedo al rechazo. Físicamente se desarrollan problemas del corazón, problemas de los pulmones y de la presión sanguínea.

Este centro energético es un chakra sutil y representa la apertura de los sentimientos y de la compasión, la capacidad misma de amar. También representa el punto de equilibrio en el cuerpo entre el flujo de las energías superiores de los Cielos y las energías inferiores de la Tierra. Los tres chakras inferiores representan el cultivo y la maestría del impulso. Con la apertura del chakra del corazón comienza el verdadero primer nivel de conciencia autoreflexiva, en la que puedes verte a través de los ojos de otros y pues ver totalmente que los demás son tan importantes como tú.

Una vez que se activan todas las energías y pasiones de los primeros tres chakras, podemos utilizarlas a beneficio de nuestro más amplio sentido de ser. Cuando este centro energético está abierto tenemos una nueva relación con nuestros sentimientos. Mediante la cualidad sutil del cuarto chakra, tú puedes saber conscientemente, cuáles son tus sentimientos y puedes dirigirlos. Alguien que ama a otro puede tener impulsos y pasiones muy fuertes, pero moldeará el uso de aquellas pasiones para cumplir sus compromisos y sus obligaciones dentro de ese amor. El chakra del corazón es el centro de las relaciones y de las conexiones. Si está sobre activo puedes estar sujeto a tener demasiada compasión. Cuando está inhibido, puedes tener dependencia y una difusión del sentido de ti mismo.

Al vibrar un mantra desde el centro del corazón este se potencia con la sutileza del aire mediante el uso de la mente para crear una repetición silenciosa. Cuando se vibran desde el punto del ombligo, el universo entero vibra el sonido para ti y tu simplemente te fundes en él.

El Chakra del corazón también se estimula con el pranayama. Cualquier bloqueo en el diafragma o en el mecanismo respiratorio afecta profundamente el centro del corazón. Por lo tanto, la respiración consciente es un poderoso estimulante para este chakra.

Las comunicaciones desde este centro siempre incluyen a la otra persona tan fuertemente como a uno mismo. Así, uno habla con amabilidad, dulzura y penetración. Hablarle a una pareja desde este chakra le da a cada persona una sensación de estar realmente presente con el otro.

Es la base de una verdadera intimidad. No es verdad que la comunicación desde el centro del corazón signifique que tu únicamente seas dulce y que ignores todos los desafíos difíciles. No es una especie de felicidad superficial. El chakra del corazón tiene una gran fuerza asociada con él. Hablar sinceramente pero de manera amable es la firma del chakra del corazón.

CURSO DE FORMACIÓN DE PROFESORES

CURSO 2010-2011

Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhajan ®



"Si quieres saber algo, léelo; si quieres comprenderlo, practícalo; si quieres dominar algo, enséñalo"

El Curso te enseña lo necesario para crear nuevos hábitos saludables, conectar con tu potencial interior, saber cómo realizar una práctica personal garantizada y aprender a organizar y ofrecer tus propias clases. Está dirigido tanto a aquellos que quieran dedicarse profesionalmente como para un disfrute privado.

El Programa de Estudios consta de dos niveles y diferentes asignaturas que exigen tanto un trabajo teórico-práctico presencial, como a distancia.

El nivel 1 te capacita como Instructor para dar clases de Yoga Kundalini. El nivel 2 te certifica como Profesor. Toda la formación son alrededor de 500 horas en un periodo de unos tres años.

El programa del curso consta de siete módulos de fin de semana y siete días de convivencia en régimen residencial.

Escuela Internacional Yoga Kundalini
C. Alcolea 108, 2º 2ª Barcelona
www.yogakundalini.net
escuela@yogakundalini.net
+34 934 914 536

Kartar Singh Khalsa

Director de la Escuela Internacional Golden Temple con más de 30 años de experiencia en el Yoga. Discipulo directo del Maestro Yogui Bhajan, con quien estudió en India, USA, Francia, Italia y España.

Lead Trainer del Curso de Formación de Profesores de Yoga Kundalini reconocido por KRI (Kundalini Research Institute) e IKYTA, únicas asociaciones licenciadas por Yogui Bhajan. Miles de alumnos han sido certificados y están impartiendo clases en todo el mundo.

Yoga Kundalini

El Yoga es una ciencia milenaria con orígenes en la India antigua que integra conocimientos y técnicas para el bienestar del ser humano.

El Yoga Kundalini es un compendio de enseñanzas para estar más sano, feliz y espiritual. Su práctica está compuesta esencialmente de kriyas -series de ejercicios con posturas, respiraciones, cerraduras y mantras-. En una clase se incorpora la relajación profunda y la meditación.

Vishuddha significa "purificar".

Al quinto vórtice se le llama también chakra de la garganta y es el centro de la comunicación como expresión responsable del ser. Asociado con el sonido, la vibración y la autoexpresión. Es el dominio de la consciencia que controla, crea, transmite y recibe las comunicaciones. Es pues el chakra que intercomunica todos los planos existenciales multidimensionales.



| | |
|--------------------------|---|
| Elemento | Éter |
| Sentido | Audición |
| Color | Azul celeste. |
| Simbología | Loto de dieciséis pétalos que contienen las vocales del sánscrito que representan el espíritu. Dentro del loto hay un triángulo que representa el discurso comunicativo. |
| Ubicación | En la nuca, detrás de la garganta, a nivel de las vértebras cervicales C6 y C7. |
| Claves | Proyección responsable de la palabra, escuchar y expresar la verdad. Crea. |
| Órgano/Glándula | Tiroides, tráquea, garganta, vértebras cervicales. |
| Cualidades | Centro de la verdad. Expresión, conocimiento y habilidad de comunicarse efectivamente. Autenticidad y transparencia. Autoexpresión e interacciones sanas. Satisfacción en uno mismo. Meditación e inspiración en las artes. Alegría serena. |
| Desequilibrado | Letargo, debilidad para expresar y describir habilidades, timidez, problemas en la voz, inseguridad, miedo a las opiniones o juicios de los demás. Problemas de garganta, de cuello y tiroides. |
| Bloqueado | No se expresa ni tiene confianza en sí mismo. Juicios incoherentes. Tímido e introvertido. No acepta los juicios hacia él. No está conectado con su esencia ni confía en su intuición. |
| Abierto en exceso | Arrogante y dogmático. Habla en exceso, a menudo sin decir nada. Caracterizados por la hipocresía y la falsedad, su debilidad es la mentira. Sin coordinación cuerpo-mente. Poco sentimentales y demasiado intelectuales y racionales. |
| Yoga | Mantra, Sarvangásana (la vela), Bhujangasana (la cobra), Halasana (el arado), Utrasana (el camello), Gato-vaca, círculos con el cuello, Jalandhara Bhandha (cerradura de cuello). |
| Sonido/Mantra | HAM |
| Cristales | Turquesa, celestina, lapislázuli, sodalita y aguamarina. |

El quinto chakra está representado por el éter, el más sutil de los cinco elementos. Por eso, cuando se abre, nos conecta con lo más sutil, nos comunica con nuestra esencia, de una forma muy elegante y refinada, pues no sólo nos permite la capacidad de escuchar sino también la de expresar desde la verdad. Es la auténtica experimentación con lo verdadero. Las distracciones externas, los sentidos y la mente dejan de ser un problema.

El principal problema que encontramos en el quinto chakra es la mente negativa, que puede manifestarse por la ignorancia de haber utilizado el intelecto de forma imprudente.

El ser que alcanza el nivel de Vishuddha busca la verdad, se establece en la conciencia pura y encarna la conciencia cósmica.

El cuello, por su anatomía, es una de las partes del cuerpo más susceptibles a bloquearse energéticamente. Se trata de una zona que sufre de rigidez y tensio-

nes por muchas causas, ya que es el puente psico-físico entre cuerpo y mente. Si el flujo pránico disminuye o se bloquea, se generan tensiones y problemas en la glándula tiroides. De ahí, que muchos bloqueos de comunicación, desenlacen en problemas de garganta o tiroides.

¿Qué podemos hacer para ayudar a sensibilizar, activar y mejorar el flujo de este chakra?

· Cantar mantras. Los mantras son sílabas meditativas que reflejan en su forma de vibración específica

determinados aspectos de lo divino. En Mantra Yoga se medita, repitiendo mentalmente de forma ininterrumpida. Al hacerlo, la vibración del mantra va transformando las células y el pensamiento, consiguiendo la conexión con la esencia divina que se manifiesta en el mantra. Para Vishuddha, se recomiendan los mantras Om Mani Padme Hum y Bij Mantra (Sat Nam)...

- Ásanas: Sarvangasana (la vela)
- Meditar
- Giros de cabeza
- Juegos de expresión
- Masajes y reiki en la zona posterior del cuello.

Ajna

Sexto chakra. Tercer Ojo.

Ajna significa "mando, percibir, controlar".

El sexto chakra es el centro de mando y control de todas las energías. Quizá el lugar donde reside nuestra alma. Es el chakra de la consciencia consciente y está asociado con la glándula pituitaria, nuestra glándula maestra.

Se visualiza como un círculo de color lila con dos pétalos, uno a cada lado. Reside en el plano de la austeridad y cuando uno vive en este chakra la luz forma un aura alrededor de su cabeza.



| | |
|--------------------------|--|
| Elemento | Luz |
| Sentido | Visión sutil |
| Color | Lila o azul índigo |
| Simbología | Loto de dos pétalos a los lados de un círculo. Dentro del círculo un triángulo hacia abajo. |
| Ubicación | Entrecejo |
| Claves | Intuición, sabiduría e identidad |
| Órgano/Glándula | Cerebro, glándula pituitaria |
| Cualidades | Intuición, clarividencia, visualización, fantasía, concentración y determinación. |
| Desequilibrado | Confusión y depresión. Rechazo de la espiritualidad. Demasiada intelectualización. |
| Bloqueado | Indisciplinado, temeroso del éxito, rechazo espiritual, demasiado razonador, con prejuicios e insatisfecho de la vida. |
| Abierto en exceso | Excesivamente lógico, dogmático, autoritario y arrogante. Dominado por los deseos materiales y lo emocional. Problemas de vista. |
| Yoga | Meditaciones en el tercer ojo, Mantra Yoga, Kirtan, Arquero, bebé. ásanas con la frente en el suelo. |
| Kundalini Yoga | Gato-vaca, Yoga Mudra, Kirtan Kriya, Respiración en silbidos, postura del bebé. |
| Sonido/Mantra | OM |
| Cristales | Calcita, amatista |

Ajna está ubicado en el tercer ojo, espacio entre las dos cejas. Representa la consciencia consciente, la intuición. Su simbología viene representada por una flor de loto de dos pétalos a los lados de un círculo que incluye un triángulo con la punta hacia abajo. Los dos pétalos simbolizan nuestros ojos físicos, que ven el pasado y el presente, mientras que el tercer ojo revela la visión del futuro.

El plano de la neutralidad (Saraswati) representa el equilibrio entre la energía solar y la energía lunar en el cuerpo.

La diosa que aparece en el símbolo es mitad Ardhanarishvara, mitad Shiva-Shakti, que simboliza la polaridad de base, el lado derecho es masculino y el lado izquierdo, femenino. El tridente en la mano derecha de la diosa, representa los tres aspectos de la consciencia: la cognición, la intención y el afecto. El tercer ojo de Shiva representa la clarividencia. La energía viene representada por Hakini. Hakini Shakti tiene cuatro brazos y seis cabezas y representa el conocimiento de la verdad sin condiciones, la conciencia de la no-dualidad. La unión de los opuestos.

Cuando Ajna está a tono y equilibrado, nuestro cerebro alcanza todo su potencial, se expande todo el cerebro y psique. Esto lleva a una estabilidad clara a nivel neurológico, llevándonos al consiguiente equilibrio emocional y psicológico.

Como en este estado, se tiene bajo control la respiración y la mente, se mantiene un estado continuo de samadhi en todas las acciones. Pues este chakra abarca todos los planos: el de la consciencia (viveka),

neutralidad (sarswati), solar (yamuna), lunar (ganga), austeridad (tapas), violencia (himsa), terreno (prithvi), líquido (jala) y el de la devoción espiritual (bhakti). En este estado, uno se convierte en una manifestación divina y encarna todos los elementos en su esencia más pura.

El despertar de Ajna otorga la evolución espiritual y el dominio del espíritu sobre la materia. Y su desequilibrio hace que el ser sea incoherente, demasiado intelectual, distraído, olvidadizo, miedoso y racionalista.

La meditación concentrada en Ajna, ayuda a calmar la mente y a desarrollar la intuición, que no es otra cosa que ver la verdad. Y cuando nos venza la emoción, tenemos que activar ajna rápidamente. Y lo haremos con las técnicas de yoga detalladas arriba.

Ajna está relacionado con la glándula pituitaria o hipófisis, que es el órgano que regula el equilibrio hormonal del organismo. Incluso esta glándula tiene dos partes completamente distintas en estructura y función: la adenohipófisis y la neurohipófisis. Al nacer, cada una de ellas está en un lugar distinto y, al final de la época de crecimiento, se unen. La dualidad, polaridad y el constante dinamismo representado por los dos pétalos de Ajna queda así reflejado en su estructura física.

El cuello, por su anatomía, es una de las partes del cuerpo más susceptibles a bloquearse energéticamente. Se trata de una zona que sufre de rigidez y tensión.

Yoga en Vizcaya



**SEMANA DE VACACIONES
DE YOGA Y BIODANZA
22 al 29 de Agosto
Monasterio de Angosto (Alava)**

**SEMINARIO DE YOGA
Y MEDITACIÓN
del 25, 26 y 27 de Agosto
Monasterio de Angosto (Alava)**

www.yoga-vizcaya.com · yogaportu@yahoo.es · Tlf 656 751 814

Sahasrara

Séptimo chakra. Chakra Corona.



Sahasrara significa multiplicado por mil, el infinito. Es el más sutil de todos los chakras. Está situado en la parte superior-posterior de la cabeza, en la coronilla, y está relacionado con el cerebro y la glándula pineal. En este chakra se integran todos los aspectos del ser, pues en él confluyen los seis chakras anteriores con todas sus cualidades. Por ello, alcanzando su buen funcionamiento nos llevará a la supresión de las dualidades, nos conectará con la consciencia infinita y por consiguiente, alcanzaremos el conocimiento puro de la verdad y la liberación total del ser.

| | |
|--------------------------|---|
| Color | Domina el violeta |
| Simbología | Loto de los mil pétalos de luz |
| Ubicación | Coronilla |
| Claves | La verdad, la trascendencia. |
| Órgano/Glándula | cerebro, glándula pineal |
| Cualidades | Intuición, consciencia no-dual, abierta y calmada. Conexión con el Ser, iluminación, unidad, comprensión, liberación y paz. |
| Desequilibrado | Dolor, desunión con todo. Miedo a la muerte. |
| Bloqueado | Agotamiento, sentimiento de desconexión, miedo, evasión con la sobreactividad. Bloqueado e inconformista. |
| Abierto en exceso | Psicótico, frustración, depresión. |
| Yoga | Sirsasana (postura sobre la cabeza), padmasana (loto). Técnicas de meditación Kriya Yoga. |
| Kundalini Yoga | Erradicador del Ego, Mahabhandha, Sat Kriya. Meditaciones. |
| Sonido/Mantra | M (RAM, OM) |
| Cristales | Amatista, cuarzo transparente y diamante |

Sahasrara está simbolizado por el loto de los mil pétalos de luz. Y es que, alcanzando Sahasrara, alcanzamos la perfección total del Ser. En este estado no hay ninguna actividad de la mente y nada se conoce y a la vez está todo el conocimiento del Ser, todo se sabe y lo conocido está unido y liberado.

Situado cuatro dedos por encima de la corona de la cabeza, el Séptimo Chakra es el lugar de unión de Kundalini, Shakti y Shiva. La Kundalini ha despertado y va elevándose, pasando por todos los chakras, convirtiéndolos en flores de loto que, al paso de la Kundalini, se van iluminando y cada uno va despertando estados profundos de consciencia, despertando progresivamente a otras dimensiones del universo. Al llegar al séptimo, se disuelve la ilusión de ser individual y se integra uno de los principios cósmicos que rigen el universo.

Samadhi es la felicidad pura de la inactividad total. Hasta el sexto chakra podemos entrar en un estado donde la actividad forma parte aún dentro de la conciencia. En Sahasrara el prana se mueve hacia arriba y llega al

punto más alto. La mente se establece en el puro vacío de Shunja Mandala, el espacio entre los hemisferios. En este momento todos los sentimientos, emociones y deseos, que son las actividades de la mente, se disuelven. La unión se logra y el yogui alcanza el estado de verdadero éxtasis (Sat-Chit-Ananda). Un estado de conciencia pura, no-dual.

Sahasrara se caracteriza por la entrega, la humildad. Es una reverencia al infinito para erradicar el yo individual y fundirse con el Yo Universal.

Un Sahasrara equilibrado nos da la comprensión del único propósito de la vida, el camino espiritual y la conexión con el infinito. Cuando su energía fluye armónicamente con los demás chakras, se alcanza el máximo nivel de espiritualidad, el conocimiento de uno mismo, el conocimiento de Dios.

Al contrario de lo que a veces se cree, las personas con Sahasrara armónico son capaces de trabajar, tener hijos, ganarse la vida y cuantas tareas se requieren en

la Tierra para vivir sin salirse de su camino espiritual. Viven en el planeta y dentro de sus cuerpos manteniendo la consciencia elevada y constante. Atraviesan las dificultades típicas de la Tierra, a veces se enfadan, enferman, lloran, pero siempre mantienen su camino.

Una persona que vive con el séptimo chakra en armonía con los demás chakras en equilibrio, tendrá pensamientos y emociones sanas, una sexualidad sana, un

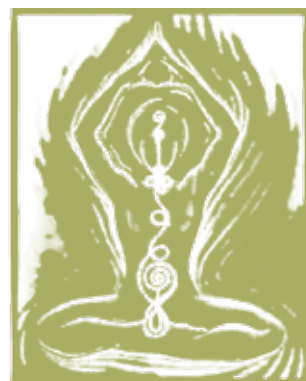
buen sentido del humor, una gran intuición y divinidad. En cambio, con Sahasrara abierto, pero desequilibrado, tendrá intuición y divinidad pero carecerá de todo lo demás, con lo que le resultará difícil vivir en la Tierra.

Todo en el Universo debe estar en perfecto equilibrio. Y la energía saludable de Sahasrara, ayudada de la energía de los demás chakras nos dará como resultado el equilibrio interno perfecto y a la vez humano y espiritual.

Octavo Chakra

La estrella del Alma.

Aunque parezca nuevo hablar de un octavo chakra, no lo es, pues antiguamente a los santos ya se les dibujaba una aureola dorada sobre su cabeza. En Kundalini Yoga también se ha hablado siempre de un octavo chakra, como un círculo luminoso situado en el aura. En cualquier caso, el tamaño, brillo y proximidad de este octavo chakra variará en función de la conexión que mantengamos con nuestra alma.



| | |
|------------------------|---|
| Color | Plata o ultravioleta |
| Elemento | Metal |
| Ubicación | A unos 15 centímetros sobre la cabeza, como un disco plano |
| Claves | Causa y Efecto |
| Órgano/Glándula | No corresponde a ningún órgano pero se relaciona con la glándula timo |
| Cualidades | Conexión con el Ser, propósito divino, presente, consciencia no-dual, iluminación, liberación, paz... |
| Cristales | Azeztulite |

Mantener la conciencia en el presente absoluto, vivir desde nuestra esencia más pura, desde el amor verdadero y la paz infinita nos permitirá expandir el alma y encontrar nuestro propósito de vida. Una vez nos encontremos viviendo la acción divina y realizando el propósito con el que hemos venido, el octavo chakra luce resplandeciente sobre nuestra coronilla y su luz se expande por toda el aura.

Cuando estamos en pleno equilibrio con nuestra esencia, este chakra está en armonía y recibe los mensajes necesarios para guiarnos hacia la liberación.

Para sentir la energía del octavo chakra, puedes mantener la palma de tu mano izquierda sobre la parte superior de la cabeza y lentamente mover la mano hacia arriba hasta sentir su energía y su forma de disco plano.

El octavo chakra es un gran fichero de datos del alma, pues guarda los registros Akáshicos que nos permiten conocer nuestro pasado y viajar a cualquier lugar

existente aquí o en otras dimensiones, del presente y del futuro. Además, contiene toda la información de nuestro karma y ADN. Así que conoce perfectamente el papel que tenemos en cada una de las vidas y el camino, con todos los senderos de energía, que debemos recorrer para alcanzar nuestro propósito divino.

Si este vórtice energético luminoso está funcionando con desequilibrio, deberás tener cuidado de que no se convierta en una esponja capaz de absorber y atraer las cosas de los demás. Deberás distinguir lo que te pertenece y lo que no y protegerte para que no se te pegue lo que no te pertenece.

En cambio, un octavo chakra en plena armonía, nos permitirá saber lo que somos, sentimos, pensamos y nos permitirá expresar amor verdadero en toda acción y dar con el propósito divino en el momento oportuno.

Este chakra regula nuestros puntos de destino, la decisión de nuestra alma hecha antes de nacer en relación

con los acontecimientos de la vida. También el lugar en el que podemos cambiar estas decisiones.

Este chakra se desarrolla entre los 21 y 28 años de edad, a lo largo del cuarto septenio, que es el período de tiempo donde se desarrolla el ADN y los patrones de relación que hemos venido a sanar. Es por ello que debemos tomar atención en las personas que entran en nuestra vida durante este período de tiempo, pues vienen a reflejar aquello de lo que tenemos que tomar consciencia para sanar estos patrones. Dentro de este período de tiempo, se reactiva también el primer chakra (activado por primera vez durante el primer septenio) y que es necesario para llevar a cabo este proceso, ya que Muladhara, el primer chakra, lleva la programación básica de nuestra familia a través de la que tomaremos las decisiones sobre nuestro derecho y nuestra voluntad de sobrevivir.

El nivel áurico superior se relaciona con el octavo chakra que almacena el tiempo pasado, presente y futuro con respecto a nuestras experiencias en el tiempo. Por esta razón experimentamos sensaciones del tipo "Déjà vu". El nivel áurico superior se conecta a la parte superior de la cabeza y luego desciende por todos los chakras trabajando en cada uno de ellos la parte que le toca.

El mayor tesoro de este octavo chakra es que nos mantiene en el presente, en el ahora infinito. Y es la energía que nos proporciona el "tiempo ahora" en el presente. Este nivel de consciencia también se utiliza para la predicción, la recuperación de la memoria y la transformación en relación con el pasado, presente y futuro. Este nivel de energía no es más que un sistema no-dual y completo en sí mismo, nada fácil de entender desde la mente.

Eva Roca, Liv Nam Kaur.

Fuentes: Programas de Formación de KRI (Guru-charan Singh Khalsa) y escuelas de la FEYS. Los Chakras de C.W. Leadbeater. Biblioteca Upasika.

PSICOLOGÍA DE LOS CHAKRAS

por Rosa Daniel

Normalmente, cuando hablamos de psicología nos referimos específicamente al ámbito de la mente.

No obstante, la palabra psique, ψυχή, proviene del griego y quiere decir alma, lo cual nos ubica en un contexto mucho más amplio que el puramente mental, y nos permite trascender el ámbito del pensamiento para atender una globalidad mayor que la puramente mental: esto es lo que hace la psicología transpersonal i la que planteamos aquí como psicología de los chacras, probablemente la más antigua que se conoce, dada la antigüedad que tiene el yoga que es desde donde se ha ido desarrollado a lo largo de milenios.

Desarrollada a lo largo de milenios, pues, ha sido la herramienta del maestro para acompañar al discípulo en su proceso de depuración mental, emocional, física y energética antes de adentrarse en el sendero puramente espiritual; y ha sido también la herramienta dada al discípulo para poder ser autosuficiente en su trabajo personal y, a su vez, iniciar a posteriores aspirantes en la senda del yoga. La psicología de los chacras, por otro lado, hunde sus raíces en la filosofía tátrica y, de transmisión siempre oral, se ha ido enriqueciendo a través una larga lista de grandes maestros que de manera anónima le han aportado su experiencia personal.

La denominación es evidentemente moderna, aunque sigue vigente y su transmisión no ha dejado de ser personalizada y, en la mayoría de los casos individual. Quizás parezca un contrasentido en un contexto en el que cada vez priman más las líneas de globalización, incluso en la espiritualidad, pero es que la globalización que persigue la psicología de los chacras es con uno mismo, como paso imprescindible para la integración con el Todo: integrar la capacidad de pensar, sentir y actuar, para tener una mayor comprensión de uno mismo y el desarrollo de todo el potencial innato, porque es partiendo de todo el potencial que la persona puede "globalizarse", y no sólo con unas capacidades, aunque sean superiores.