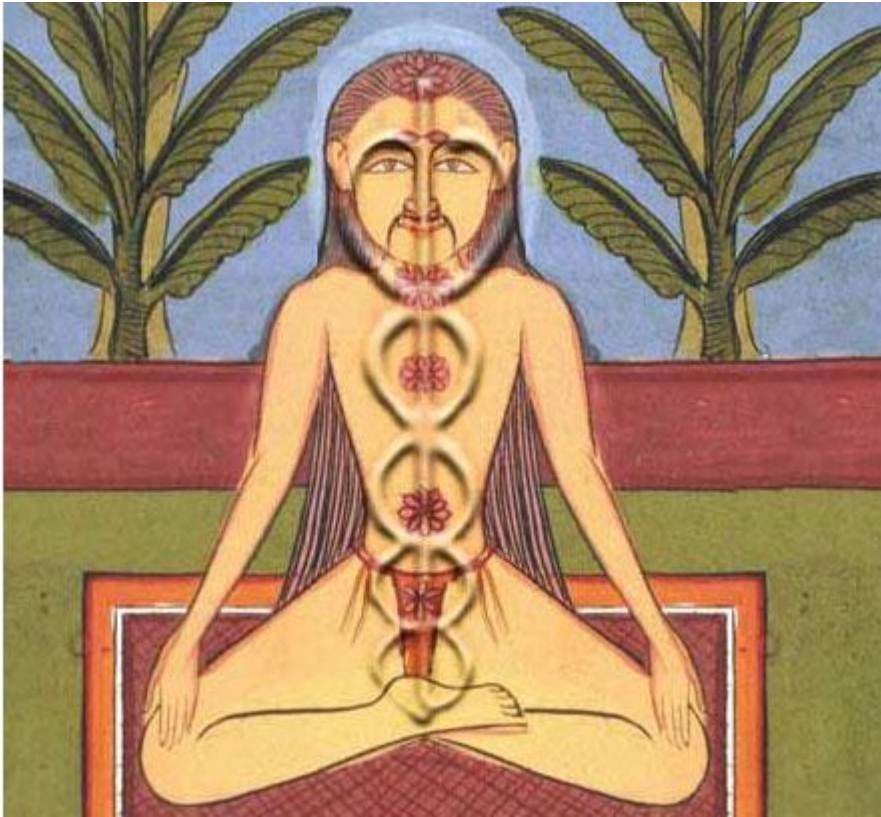


Introducción a Kundalini



“Activar el inconsciente significa despertar la divinidad adentro, Devi, Kundalini, aquí comienza el proceso evolutivo suprapersonal que enciende la luz de los dioses. Kundalini, que tiene que ser despertada en el Chakra Muladhara, es lo suprapersonal, el no-ego, Por esta razón, Kundalini comparte el mismo principio que el Soter, la serpiente salvadora de los Gnosticos”.

The Psychology of Kundalini Yoga, Carl Jung.

En el interior de la estructura occidental de perspectiva interna, el Kundalini está conectado con frecuencia a los desequilibrios psicológicos.

La evolución de la energía Kundalini en el interior del cuerpo humano, puede presionar a la mente, distorsionarla y someterla a estados de consciencia alterados, provocando alucinaciones, sensación de expansión, brotes emocionales, acaecimientos epilépticos, episodios psicóticos, etc.

Todos estos síntomas de el despertar del Kundalini pueden ser adquiridos a través de la práctica del yoga , o de una Experiencia Cercana a la Muerte, con intensa concentración, meditación, e incluso a través de drogas psicodélicas y miedo intenso.

No muchos eruditos en el oeste reconocen estos fenómenos dinámicos y vibrantes como una forma extrasensorial de ajuste que la especie humana tiene que atravesar para evolucionar. Esta falta de conocimiento es comprensible, teniendo en cuenta que la percepción occidental, cuando se trata de "lo paranormal", está alienada del resto del mundo por las presiones, condiciones imperantes y demandas que su propia cultura impone. Esta es la razón por la que la mayoría de los intelectuales occidentales pueden

subestimar, el descubrimiento de los antiguos sabios indios y sus interpretaciones de estos quedaran subyugadas a las limitaciones de la mente occidental.

Kundalini, tal como se describe en las Escrituras está ubicado en algún lugar en el sacro en forma de un espiral que se enrolla tres veces y media (hay que tener en cuenta que las diferentes escuelas de pensamiento difieren en la ubicación exacta).

La fenomenología Védica afirma que este despertar está relacionado con la manifestación de un movimiento magnético interno al cual el yogui experimenta esporádicamente y en algunos casos perdura hasta que se dé la iluminación total.

Kundalini es un obsequio sagrado.

En diferentes religiones, credos y países presenta manifestaciones equivalentes.

Los Cristianos en el pasado lo llaman "PNEUMA" que produce una especie de turbulencia la cual hace caer al suelo en éxtasis.

Si se investiga profundamente se encontrarán descripciones coincidentes en los Sufís. Cuáqueros, Budistas en la India y el Tíbet. En Tíbet por ejemplo tienen la práctica del Tumo es un tipo de técnica que estimula el calor interno que permite a los practicantes lidiar con las bajas temperaturas de los Himalayas, por otro lado los budistas en Japón practican una forma similar y meditan bajo una cascada helada, los taoístas son conocidos por no usar abrigo en las montañas nevadas, los Judaíst tienen una técnica en la cual mueven el torso al rezar este movimiento se acentúa y termina en éxtasis, la iglesia oriental ortodoxa describe un temblor fuerte que los discípulos más fervientes atraviesan, etc.

Kundalini Explicada

Según las creencias yóguicas, Kundalini se levanta del primer Chakra (la base) a través del interior del canal espinal, (sushumna), se supone que en el camino hacia el séptimo Chakra resplandecerá en todos y cada uno de Chakras (centros psico-espiritual) .

Al afectar todos los centros psico-espirituales, poderes místicos (siddhis) se desarrollan sin embargo, todos los textos sagrados manifiestan que esto es en sí un obstáculo y persuaden al practicante a abandonar cualquier poder que sobresalga y omitir cualquier deseo que conlleven a estos. Es de suma importancia entender que si bien se puede decir que el experimentar cualquiera de estos poderes es un signo de avance espiritual sin embargo la verdadera indicación o premisa para evaluar este desarrollo es exclusivamente a través del movimiento mental o la comparación del irreflexivo aumento de paz que lentamente nos abraza, otra señal puede ser la experiencia o el proceso de despersonalización que la mente atraviesa, digo esto ya que en el contexto de la presencia no existe avance.

Es como agarrar un tejido y cortar un agujero en este, el tejido atravesará cambios y modificaciones, pero el agujero aunque forma parte del tejido no está hecho de ninguna sustancia material por lo tanto es imposible que sufra alteraciones, de la misma manera la presencia no es afectada por Tiempo ni Espacio.

Muchos maestros de yoga, Gurús, líderes espirituales de la edad moderna e incluso en el panorama de la Psicología Transpersonal, se recomienda no emplear estas técnicas, si se carece de la supervisión de alguien que ya caminó la ruta de ascensión, un maestro es necesario.

Cualquiera que sea la variedad de investigación introspectiva o la práctica religiosa, podría ser desastroso sin el apoyo de un maestro y fundamento cultural que nos sirva de cimiento para asirnos.

Cuando leemos acerca del Kundalini, podemos observar que hay considerables advertencias, se asevera en muchos libros y escrituras que estas consejos no deben ser infravalorados ni tomarse a la ligera. Todo lo contrario, tenemos que ser extremadamente prudentes.

En el presente existe una creciente cantidad de problemas y tribulaciones asociados al desarrollo del Kundalini en occidente, debido a que estamos descuidando y haciendo caso omiso a estas sugerencias y asesoramientos de alerta.

Este despertar psicosomático que puede causar un alto nivel de ansiedad, energía nerviosa y una fuerte aprensión tomó el nombre entre psicólogos transpersonales de los setentas de “Síndrome de Kundalini”.

El síntoma principal del “Síndrome de Kundalini” es un proceso de deconstrucción de la mente en la que la personalidad se desborona lánguidamente en una forma muy dolorosa a lo largo de varios meses, o hasta años en algunos casos. A veces los signos del despertar pueden ser revelados de una forma tremendamente contundente en el que el individuo puede sufrir una fuerte detonación en las bases de ser. Aquí el ego puede ser dolorosamente aniquilado, esto conlleva a un tipo de iluminación instantánea, una experiencia que terminará en goce puro y continuo que preside a este cataclismo.

Hay síntomas específicos que se describen en las modernas escuelas de psicología transpersonal como alteraciones en la temperatura, sensación de corriente eléctrica que que abarca todo el sistema nervioso, dolores de cabeza y dolor incesante en el ojo, cosquilleo o picazón a lo largo de la columna vertebral, problemas digestivos, confusión mental y emocional, tensión nerviosa, desesperación, despersonalización, excitación sexual constante, cambios de temperamento apasionado que se vinculan con momentos de éxtasis, profunda quietud, alteración en la respiración, ritmo cardíaco acelerado, etc.

Kundalini: Nietzsche Goethe & Shopenhauer

El 3 de enero de 1889, Nietzsche expuso por primera vez signos evidentes del despertar Kundalini que se confundieron y diagnosticaron como una insondable enfermedad mental.

Algunos analistas identificaron más de una enfermedad entre ellas sífilis como la causa de su enfermedad, pero nuevos estudios han sugerido que fue cáncer de cerebro. Otros han clasificado el problema de Nietzsche como

"locura", o demencia frontal temporal. Por otro lado, René Girard y Georges Bataille creen que la base del desglose mental de Nietzsche tiene sus raíces en una despersonalización psicológica sin ningún tipo de enfermedad patológica provocada simplemente por su entusiasmo, moderna forma de pensar y profundo período contemplativo en el que parecía estar ausente.

Lo que yo vislumbro mediante el estudio de sus síntomas y la forma en que sus escritos evolucionaron es que el manantial del Kundalini había comenzado a emerger. La evolución del Kundalini se produjo precipitadamente su cuerpo el cual no estaba preparado para esta abrupta aparición de energía aquí su sistema nervioso y cerebro recibieron una vapuleo tan colosal que contribuyó al desarrollo de tal colapso mental, provocando esta grave y espinosa experiencia despersonalización.

¿Qué ocurrió en realidad? Es desconocido.

Hay un incidente donde Nietzsche presencio como un sujeto le pegaba fuertemente a un caballo, el corrió rápidamente hacia este y obligo al jinete a parar su tortura, y abrazo al caballo mientras derramaba lagrimas de compasión, después de este suceso se desplomo en el suelo y perdió conciencia de su entorno.

Aunque Nietzsche ha sido especialmente mal representado y sus escritos tergiversados ubicándolo entre otros como uno de los precursores del nazismo, el sin simpatía alguna condenó el antisemitismo y el nacionalismo desapasionadamente. En 1886, se peleó y dejó de ver a su editor a causa de un evidente desacuerdo acerca de la posición antisemita de este empresario. Después él se aparta de Richard Wagner, por la misma razón, estos y muchos otros episodios similares demuestran la fuerte compasión en la cual Nietzsche estaba siendo envuelto.

Si miras al abismo por largo tiempo, el abismo te mirara devuelta.

Friedrich Nietzsche

Edgar Allan Poe en un poema describe algunos de sus síntomas de Kundalini.

¡A Dios gracias! La crisis, el peligro ha pasado,
y la pena interminable al fin concluyó,
y esa fiebre llamada vivir fue vencida al final.

Tristemente, se que fui despojado de mi fuerza,
y sin mover un músculo permanezco tendido.
Más nada importa, yo siento que al fin me encuentro mejor.

Y tan quieto yazgo en mi lecho que cualquiera
que me viese podría imaginar que estoy muerto,
podría estremecerse al mirarme creyéndome muerto.

El lamentarse y gemir,
los llantos y los suspiros, fueron aplacados;
y con ellos el horrible palpitar del corazón.
¡Ah , ese horrible, horrible palpitar!

Los mareos, las náuseas, el dolor implacable,
cesaron con la fiebre que laceraba mi cerebro,
con la fiebre llamada vivir que quemaba mi cerebro.

Se calmó también la tortura, de todas la peor:
esa horrible tortura de la sed por las aguas mortales del río maldito de la Pasión;
pues para ello he bebido de un agua que apaga toda sed.

De un agua que fluye con un murmullo de canción de cuna;
una fuente que yace pocos metros bajo la tierra;
de una cueva que se halla muy cerca del suelo.

Que no se diga neciamente que mi morada es oscura y angosto mi lecho;
pues jamás hombre alguno durmió en lecho distinto,
y todos ustedes, para dormir, dormirán en un lecho idéntico.

Mi espíritu atormentado descansa blandamente,
olvidando, jamás añorando sus rosas;
sus viejos anhelos de mirtos y rosas.

Pues ahora, mientras yace apaciblemente,
se imagina alrededor un aroma más sagrado;
un aroma de pensamientos,
un aroma de romero mezclado con pensamientos,
con las hojas de ruda y los hermosos y humildes pensamientos.

Para Annie.

For Annie; Edgar Allan Poe (1809-1849)

Goethe y Schopenhauer, muestran signos de un despertar parcial.

En cuanto a los colores, Goethe colisionó contra los estrechos límites mentales que la "Teoría de Longitud de onda" de Isaac Newton en el que utilizó un prisma cristal. Goethe corroboró que el color es un fenómeno visible y visionario que va más allá de la mente.

Goethe tuvo una visión de un octavo color, que inexplicablemente entró en su vista y que está entre violeta y rojo, al parecer este octavo color se le manifestó circularmente completo y no como el arcoíris de colores divergentes lineales en forma de arco formando un círculo incompleto.

Goethe nombro este misterioso color magenta, claro no es el magenta que todos asumimos conocer.

La primera vez que Schopenhauer estudio el Gita, se lo colocó en la cabeza y bailó de una forma estática. Cuando los nativos le preguntaron cuál era la razón de esta loca conducta, dijo, "Este libro, no sólo vale la pena leer, pero es digno de ser puesto a la cabeza y bailar!" Y continuo "Yo no sabía que hubieron tiempo atrás personas en esta tierra que comprendían la verdad del universo, y más aun lo que nunca pensé es que podría ser puesto en palabras y expresado en este libro de forma tan sencilla. "

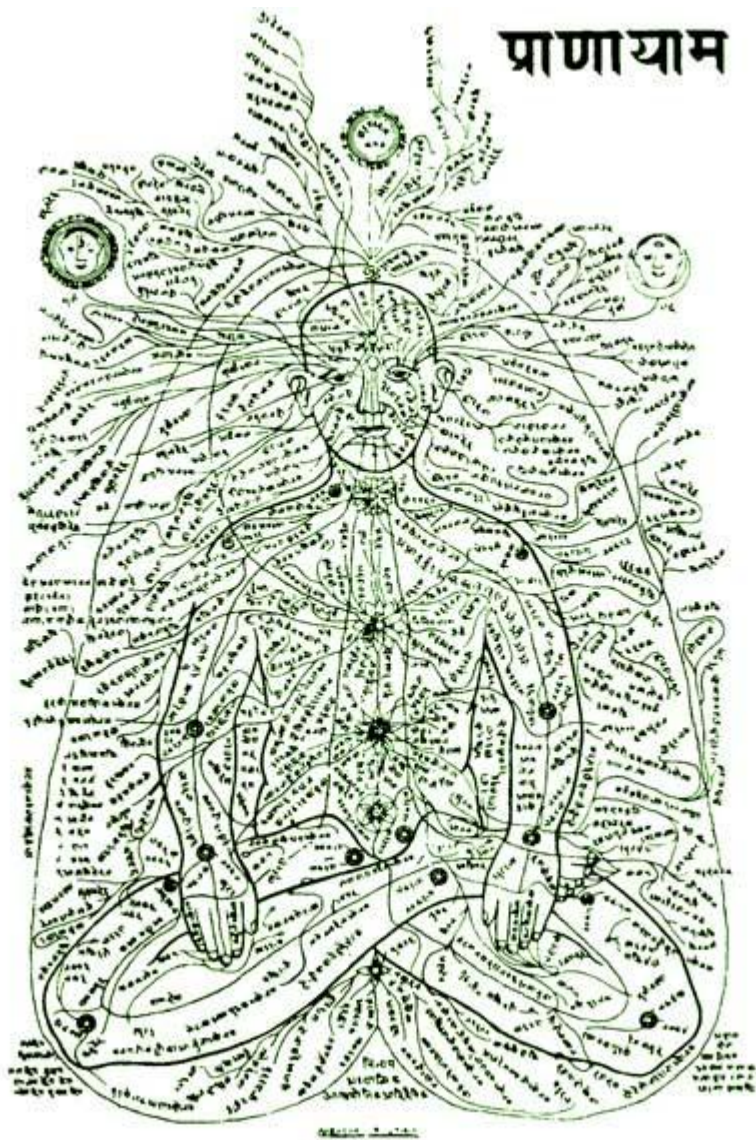
Psicólogos Transpersonales afirman que los despertares del Kundalini son fuertes y fuera de control, pero no necesariamente patológicos en todos los casos, pero sí pueden generar graves trastornos psicosomáticos severos, esquizofrenia y alucinaciones.

Desde un punto de vista occidental, el Kundalini puede ser descrito como una próspera e insondable cantidad de libido que asciende con un poder sobrenatural hacia la mente inconsciente, revelando su lado oculto.

La práctica de Kundalini a corto plazo, disuelve la ilusión de de la conciencia dualista intrínseca.

For what is it to die but to stand naked in the wind and to melt into the sun? And what is it to cease breathing but to free the breath from its restless tides that it may rise and expand and seek God unencumbered? Only when you drink from the river of silence shall you indeed sing. And when you have reached the mountain top, then you shall begin to climb. And when the earth shall claim your limbs, then shall you truly dance.
- Khalil Gibran, from The Prophet.

Canales Nadi



Nadis son conductos cilíndricos sutiles que se ramifican en los cuerpos físicos y astrales encargados de transmitir corrientes psíquicas a diferentes centros energéticos.

A través de estos nadis el poder fundamental de la vida (prana) se moviliza, están compuestas por delicada sustancia astral y son indetectables.

En el Vaidya Shastra está expuesto que los nadis astrales no tienen nada que ver con el cuerpo físico y no corresponden a los nervios, arterias, etc.

El físico y cuerpo astral tienen diferentes tipos de nadis.

1. BRUTOS nadis compuesto por vasos sanguíneos, los nervios, los canales linfáticos, etc.
2. SUTILES nadis imperceptibles que son los conductos de energía sutil.

Estos nadis sutiles se dividen o clasifican en dos tipos:

1. Pranavaha Nadis: Transportan Prana (fuerza vital).
2. Manovaha Nadis: Manas Shakti (mental Force) flows in theme.

En el sistema del yoga tenemos tres nadis primordiales.

Ida que si corresponde al nervio simpático, Pingala a lo largo del nervio parasimpático y Shushumna en el centro de la columna vertebral.

Ida Nadi está asociado con el sistema artístico, reparador del cuerpo y el hemisferio derecho del cerebro, este es afectado por la fosa nasal izquierda, mientras que el Pingala Nadi se asocia con calculaciones matemáticas y las respuestas procedentes del hemisferio izquierdo del cerebro, y se ve afectada por el orificio nasal derecho. Ellos suben por la espalda a los lados de la columna vertebral reúnen en la Ajna Chakra, o 'tercer ojo', y luego continúan terminando cada uno en un orificio nasal, la terminación de Ida Nadi en el orificio nasal izquierdo, y la terminación de Pingala Nadi el orificio nasal derecho.

Existe una autonomía obvia y virtual de los dos hemisferios que es evidente en nuestras vidas diaria.

Los pacientes de "cerebro dividido confirman que después de la cirugía que se sienten completamente normales. En un esfuerzo sin descanso para curar los casos de epilepsia, los cirujanos a través de una delicada intervención cortan el corpus callosum, que es el principal grupo de fibras nerviosas que relacionan el hemisferios izquierdo y derecho de la neocorteza cerebral. El las actividades estándar y manifestaciones de los pacientes de "cerebro dividido " en sí mismo implica que la finalidad de cuerpo calloso es sutil. Es fundamental no exagerar la separación de funciones en un ser humano normal. El cableado de acuerdo al multifacético cuerpo calloso denota si no estoy equivocado la interfaz de comunicación entre los hemisferios y su interrelación.

Si el practicante se encuentra realmente sano, respira sobre todo a través de la fosa nasal correspondiente a Ida aproximadamente por una hora y cincuenta minutos, luego a través del orificio nasal Pingala por un monto de tiempo igual.

Cada hemisferio tiene diferente finalidad y por lo tanto nos estimula de diversas formas cambiando drásticamente nuestro estado de ánimo, incluso un imbalanse en estos nadis podría afectar peligrosamente la salud del cuerpo físico.

Nadis Ida & Pingala

Here are some examples of qualities of these two hemispheres:

Left brain: Pingala Nadi, Solar, Masculino

- Basado en la razón
- Objetivo
- Matemáticas
- Positivo
- Optimista
- Extrovertido
- Vigoroso
- Cronológico
- Sentencioso
- Común
- Académico
- Analítico
- Imaginable
- Recordar
- Explicativo
- conversacional
- Inequívoco
- Fraccional

Derecho del cerebro: Ida Nadi, Lunar y Femenino

- Espiritual
- Subjetivo
- Imaginativo
- Poético
- Sombrío
- Poco entusiasta
- Solitario
- En el momento actual
- Emocional
- Pasión
- Instinto
- Simpático
- Analógica
- No verbal
- Simplista
- Tranquilo
- Contenido

- Verbal
- Reconoce palabras

- Holístico

SUSHUMNA – En el centro de la columna

Hipotéticamente hablando Sushumna es un Nadi caótico si lo queremos usar para propósitos materiales, esto se debe a que de alguna manera el ego está ausente cuando la energía fluye en su interior, por lo tanto si se puede hay que suspender toda actividad mundana y aprovechar este momento para hacer prácticas espirituales. Sushumna podría intensificar el goce sexual, pero lo más importante es que puede producir la liberación.

El Kundalini sube a través del Sushumna cuando se despierta con su tremenda fuerza.

Kundalini, despierta y evoluciona a través del Prana. El Shakti no es otra cosa que Prana acumulado y explosivo en circulación responsable por la mayoría de casos de iluminación.

El prana viaja con ardiente energía masculina a través de Pingala mientras que la fosa nasal derecha está activa. Manas shakty o fuerza mental, se eleva a través de Ida, cuando el orificio nasal izquierdo está abierto aquí el Shakty toma un perfume femenino y fresco.

Atma Shakti (fuerza espiritual) se eleva a través de Sushumna (conducto Central). Aquí podemos ver una clara ilustración de cómo los estados mentales pueden ser afectados por esta fuerza llamada Kundalini.

Kundalini es el precursor de los diferentes estados de conciencia y trastornos emocionales ya que todo depende sobre el canal en el que esta energía fluya. Puede volvernos rematadamente locos y puede por otro lado otorgar libertad absoluta de la mente, que es en si la raíz de la inanidad, si se eleva a través del el centro de la espina dorsal y si los nervios del sistema están preparados para manejar esta tensión adicional. Aquí es donde se presentan ciertos estados que en la India, le dieron el nombre de Samadhi, en o en el Budismo Zen Satori, etc.

Esta página consta con una guía detallada sobre estos estados de conciencia, la cual se encuentra bajo el klick de meditación y esta serie de descripciones fue completada con el propósito de usted pueda comparar y ver si puede encontrar cualquier semejanza de lo que usted está experimentando en su practica.

Prana tiene 2 manifestaciones: la forma pasiva o inmaterial Prana, y el poder de la conciencia pura que se eleva por encima de toda creación que es evidente a los ojos y se manifiesta, es decir la energía detrás de toda creación.

El ser superior es Prana inanimado ya que es perfecto y no necesita cambios, sin embargo algunos textos descubren la verdad y dicen el ser superior va mas allá del Prana, no está limitado ni encapsulado por este, todo lo contrario, el prana está contenido en el ser.

El Prana sufre adaptaciones, cuando entra a un cuerpo físico, se mezcla con el elemento aire, (oxígeno, dixido de carbono y otro gases) que nosotros respiramos y nos mantiene vivos.

El Prana se encuentra en el espacio y reside en este como aire.

[Vinay comentario: lo anterior es algo diferente de acuerdo a mi comprensión del Prana; pienso en Prana como la forma sutil del aire (no de CO2) pero de la fuerza de la vida en sí, que entra en el cuerpo a través de la respiración, la alimentación, e incluso los pensamientos.]

Prana es una palabra en [sánscrito](#) que hace referencia a "lo vital", la fuerza de las cosas vivas y la [energía vital](#) en el proceso natural del universo.

De forma práctica, se puede explicar de diferentes formas, como por ejemplo, los sentimientos fisiológicos de hambre, sed, calor o frío.

Todos los sentimientos o energías que aparecen o fluyen en el cuerpo, pueden ser interpretadas como una evidencia de que el prana está ahí, ya que es lo que distingue a un cuerpo vivo de uno muerto. Cuando un ser vivo muere, el prana o fuerza vital escapa por sus orificios y poros.

Para la [Ciencia Kun-Li](#), Prana es la **energía** Cósmica Primaria, y tiene diversas formas de manifestación, es indestructible y está sujeta a transmutaciones ilimitadas y metamorfosis eternas. Puede mover los astros, sostener galaxias, crear los campos psíquicos, hacer circular la sangre, dar **calor** o **frío**, etcétera.

El Prana está formado por glóbulos vitales cuya energía es completamente distinta a la luz, pero depende de la luz para su manifestación. De acuerdo a la **Ciencia Kun-Li**, en el Universo todo es una manifestación del Prana. Así Prana es: calor, luz, gravedad, magnetismo, vigor, vitalidad, pensamiento, emociones, Alma y Espíritu.

Prana en el cuerpo humano tiene cinco subdivisiones que son:

Prana se encuentra en el corazón y el elemento asociado a él es el fuego se relaciona con el sentido de la vista. Prana tiene la tendencia a ascendente.

Prana (pra-ana) quiere decir delantero o "aire primario" o fuerza nerviosa. El prefijo "pra" quiere decir delantero, hacia o anterior, y está relacionado con la absorción. Saturando la cabeza y centralizado en el cerebro, el Prana se mueve hacia abajo al pecho y la garganta. Rige la inhalación y el tragar, al igual que estornudar, escupir y eructar. Rige la recepción de impresiones a través de los cinco sentidos que residen principalmente en la cabeza.

En un nivel más interior, rige la mente, el corazón y la conciencia y les da energía, coordinación y adaptabilidad. Es nuestra porción de la energía cósmica de la vida y dirige todos los otros Vatas del cuerpo. Determina nuestra inspiración o espíritu positivo en la vida y nos conecta con nuestro Yo interior o conciencia pura. (Debe notarse que el término "Prana" también es usado en un sentido más amplio para indicar el Vata en general, ya que todos los Vatas derivan de él).

El Prana tiene principalmente un movimiento hacia adentro. Sirve para traer el aire externo, el alimento y el agua hacia adentro. Nos permite recibir impresiones, recibir impulsos sensoriales. De la misma manera, nos permite recibir sentimientos y conocimiento. Nos aporta receptividad a las fuentes externas de alimentos. Estas dependen de que abramos la boca y los sentidos, y la apertura de la mente detrás de ellas.

El Prana nos da receptividad hacia las formas internas de alimentación, como nuestra conexión interna con la fuerza de vida cósmica. Cuando el Prana es suficiente, ninguna enfermedad puede afectarnos. Todas las enfermedades comprenden algún daño del Prana y pueden ser tratadas por métodos como el Pranayama, ejercicios de respiración, o aromaterapia, que trabajan sobre él, como lo indicará este curso.

Apana se encuentra localizado en el ano y los órganos genitales, está conectado a la tierra y el sentido del olfato. Tiene tendencia a descender.

Apana (apa-ana) quiere decir el "aire descendente" o el aire que se aleja (apa). Está centralizado en el colon y rige todos los impulsos de movimiento hacia abajo de eliminación, orina, menstruación, parto y sexo. Los daños en él se manifiestan como dificultad o anormalidad en estas secreciones, por ejemplo, tanto el estreñimiento como la diarrea.

Rige la absorción del agua, que ocurre en el intestino grueso y nos da el poder de tomar los nutrientes completos de nuestros alimentos, la etapa final de la digestión, que también tiene lugar en el intestino grueso. Ayuda en la nutrición del feto, y apoya al sistema inmune (nuestra capacidad de eliminar o rechazar las toxinas).

El Apana tiene principalmente un movimiento descendente. Así como el Udana, el aire ascendente, lleva nuestra fuerza de vida hacia arriba y causa la evolución o liberación de la conciencia, el Apana, el aire que desciende, la lleva hacia abajo y causa la degeneración o limitación de la conciencia. En exceso causa la descomposición y la muerte. Se convierte en algo como un drenaje de energía que permite que nuestra fuerza de vida escape y se hunda en la tierra.

- El Apana apoya y controla todas las otras formas de Vata porque rige el intestino grueso, el principal lugar de acumulación del Vata. Las alteraciones del Apana son la base de la mayoría de los desórdenes Vata. Como fuerza descendente, cuando se agrava causa el aumento de los materiales de desecho y las toxinas.
- El tratamiento del Apana es la primera consideración en el tratamiento del Vata. Esto permite que el Prana y el Udana y los otros Vayus (Vata) regresen a su funcionamiento normal reduciendo la acción restrictiva del Apana.

Como los desórdenes Vata son la base de la mayoría de las enfermedades y como ellos generalmente acompañan a las de los otros dos Doshas, siempre debemos considerar normalizar el Apana en el tratamiento de cualquier enfermedad. El Apana es la fuerza descendente de deterioro que se manifiesta cuando quiera que hay pérdida de fortaleza o una acumulación de toxinas. El Apana es el poder de la enfermedad inherente al cuerpo mismo, nuestra tendencia natural al deterioro como parte de nuestra conexión con la tierra.

- 1.
2. **Samana** en la región del ombligo, en relación con el elemento agua.
3. Samana (sama-ana) quiere decir el "aire igualador". "Sama" quiere decir equilibrar como en nuestra palabra lo "mismo". Está centralizado en el intestino delgado y es la fuerza nerviosa detrás del sistema digestivo. Rige el proceso de la digestión y la asimilación de nutrientes. Cuando se daña, produce pérdida de apetito o indigestión nerviosa.
4. Es el Vayu predominante de los órganos internos incluyendo el hígado, el bazo, el páncreas, el estómago, y la porción superior del intestino grueso. Funciona en todos los órganos para ayudar en la absorción y en este aspecto trabaja en los pulmones para ayudar a la absorción del aire.

5. El Samana principalmente tiene una acción igualadora o equilibrante y un movimiento de contracción. Equilibra las porciones superiores e inferiores del cuerpo y sus respectivas energías. Equilibra las partes interiores y exteriores y las partes superiores e inferiores del cuerpo en el proceso de la digestión. Al ayudar en la asimilación e incremento de la energía, tiene alguna acción ascendente.
- 6.

7. **Udana** en la garganta, interrelacionados con el sentido del gusto, y responsable de la digestión.

8. Udana (ud-ana) quiere decir el "aire ascendente" o fuerza nerviosa. El prefijo "ud" significa hacia arriba. Esta localizado en el pecho y centralizado en la garganta y rige la exhalación y el habla, los cuales ocurren a través del aire saliente. Cuando está afectado causa tos, eructos y vómitos.
9. En un nivel más interno, el Udana es responsable de la memoria, la fortaleza, la voluntad y el esfuerzo. Estos reflejan cómo nuestra energía trata de ascender en la vida. Rige cómo expresamos nuestra energía en la vida, incluyendo nuestro trabajo. Rige nuestra auto expresión en la palabra, el pensamiento y el esfuerzo.
10. El Udana determina nuestra aspiración en la vida. Al morir, se eleva del cuerpo y nos dirige hacia varios mundos sutiles de acuerdo con el poder de nuestra voluntad y karma que se mueven a través de él. Cuando está completamente desarrollado nos da el poder de trascender el mundo exterior, y aporta varios poderes síquicos. La práctica del yoga se ocupa primariamente de desarrollar el Udana, a través del cual surge el Kundalini.
11. El Udana tiene principalmente un movimiento hacia arriba. Trae el aire hacia arriba y hacia afuera en la exhalación. Sube nuestra energía en nuestras luchas en la vida. Hace que nuestras mentes y espíritus asciendan. Nos da valores superiores y poderes más profundos de discriminación.

Vyana en todo el cuerpo interconectado con el espacio y el sentido del oído. Vyana compone también al Aura del cuerpo.

Vyana (vi-ana) quiere decir el "aire difusivo o invasor". "Vi" es un prefijo que significa "aparte" o "separar". Está centralizado en el corazón y distribuido por todo el cuerpo. Rige el sistema circulatorio y a través de él el movimiento de las articulaciones y músculos (sistema músculo-esquelético), y la descarga de impulsos y secreciones dentro de estos sistemas.

El Vyana tiene principalmente un movimiento hacia afuera y expansivo. Como tal, su acción está principalmente en los órganos motores activos, las piernas y los brazos, los principales sitios de movimiento del cuerpo. Cuando se ve afectado, sufrimos de pérdida de coordinación y dificultad para el movimiento, particularmente para caminar. Cuando está fuerte, tenemos buenas facultades de

movimiento y articulación física. El Vyana nos permite hacer ejercicio y realizar trabajo físico. Sin embargo, puede difuminar o dispersar nuestra energía.

12.

Vyana Udhana es el medio de transporte del alma y se dice que es el conducto de un cuerpo a otro después de la muerte.

MOVIMIENTOS DE LOS CINCO PRANAS

El Prana y el Apana rigen la entrada y la eliminación del Prana o energía vital. El Samana y el Vyana funcionan en un nivel físico más profundo. El Samana lleva el Prana a los tejidos y el Vyana lo circula a través de todo el cuerpo. El Udana es la culminación de los otros cuatro Pranas como nuestra energía y motivación en la vida. Vemos entonces que *hay un Prana o fuerza de vida en cinco formas de acuerdo con sus diferentes poderes y direcciones de movimiento*. Podemos imaginarlo como una cruz con el Prana en el centro como el factor regulador. El Udana, que se eleva, estará arriba; el Apana, que se hunde, está en el fondo. El Samana estará a la izquierda moviéndose de Apana a Udana equilibrando los dos en un movimiento hacia arriba. El Vyana estará a la derecha moviéndose del Udana al Apana, equilibrando los dos en una dirección descendente. Debemos aprender a mantener estas cinco fuerzas en el equilibrio adecuado.

MOVIMIENTO DE LOS CINCO PRANAS

Udana	Ascendente
Samana-Prana-Vyana	Equilibrando-Central-Equilibrando
Apana	Descendente

El Samana tiene una fuerza igualadora pero centrípeta (se mueve hacia el centro) como el poder de la digestión. El Vyana tiene una fuerza igualadora pero centrífuga (se mueve lejos del centro) como el poder del movimiento.

En los textos antiguos, como los *Upanishads*, se reconocen dos formas primarias de Prana: El Prana y el Apana, como la inhalación y la exhalación, con el Samana entre ellos como el factor equilibrante o metabólico. El Vyana desarrolla nuestra capacidad de circular el Prana absorbido, lo que también ocurre durante la retención pero más durante su última parte (el Samana rige la primera fase). El Udana se desarrolla como el lado positivo de la exhalación, la capacidad de extraer la energía que sigue a la inhalación.

Los cinco Pranas son diferentes etapas del proceso de la respiración:

- El Prana, el aire primario, es la inhalación

- El Samana, el aire igualador, es la retención o el punto entre la inhalación y la exhalación.
- El Vyana, el aire que se mueve hacia afuera, sigue después del Samana durante la inhalación. Puede estar relacionado con la última parte de la retención, la que está entre la exhalación y la inhalación.
 - El Udana, el aire ascendente, es la primera parte de la exhalación.
 - El Apana, el aire descendente, es la segunda parte de la exhalación.

A través del control de la respiración (pranayama) en estos puntos diferentes, podemos aprender a regular y fortalecer los Pranas.

LOS PRANAS Y EL ESPACIO

Los cinco Pranas existen en sus formas especiales de espacio. El Prana existe en el espacio formado por los orificios de los sentidos en la cabeza y en la boca. El Apana existe a través del espacio creado por los orificios inferiores. El Samana y el Vyana no tienen orificios específicos. El Samana está relacionado con el espacio dentro de los órganos internos, no solamente del sistema digestivo, sino también del corazón. El Vyana está relacionado con el espacio dentro de las articulaciones y los vasos. El Udana, como el Prana, está relacionado con el espacio creado por la boca.

Por este motivo, la parte superior del cuerpo está relacionada con el Prana y el Udana, mientras que la parte inferior está relacionada con el Apana. Similarmente, el Vyana domina las extremidades, mientras que el Samana domina el tronco.

RESUMEN DE LOS CINCO PRANAS

- El PRANA rige la ENTRADA de energía a través de los alimentos, la bebida, el aliento, las impresiones, las emociones, los pensamientos y la conciencia. Reside en la cabeza y se mueve hacia adentro y hacia abajo permitiendo la recepción de todas las fuentes de energía. El aliento es la acción clave para el Prana. Al respirar no solamente tomamos energía del aire, también podemos conectarnos con fuentes de energía más sutiles a través de la conciencia. La respiración consciente alimenta tanto la energía como la conciencia. Lo que causa el funcionamiento correcto del Prana es la receptividad correcta en la vida, la apertura a lo Divino, y la fuerza de vida cósmica.
- El UDANA rige la SALIDA de energía a través de nuestra expresión por medio del habla, el esfuerzo físico, el entusiasmo emocional y el juicio mental. Es responsable de nuestro uso creativo de la energía. Es el resultado en última instancia de la nutrición, la energía positiva creada a través de ella. Lo que causa el funcionamiento correcto del Udana es la correcta aspiración en la vida y los valores correctos.

- El SAMANA rige la ABSORCIÓN de energía a través del sistema digestivo y otros. Si nuestras mentes y nuestras emociones no están en equilibrio (sama), entonces no podremos absorber nutrientes en ningún nivel. La paz y el equilibrio causan el funcionamiento correcto del Samana (la armonía y el equilibrio dentro de nosotros mismos y con nuestro ambiente natural).
- El VYANA rige la CIRCULACIÓN de energía a través del sistema circulatorio (el cuerpo físico), pero también a través del aliento, los sentidos, las emociones, los pensamientos y la conciencia. Transporta el Prana absorbido a los lugares donde pueda trabajar y expresarse. Lo que causa el funcionamiento correcto del Vyana es la acción correcta, la acción en armonía con nuestros valores y aspiraciones, incluyendo la libre expansión del pensamiento, la emoción, la percepción y la conciencia.
- El APANA rige la ELIMINACIÓN de la energía de desecho a través de todas las fuentes de energía. Estas incluyen la orina, la defecación, y la exhalación. El Apana es como un tapón sobre la energía del cuerpo. Puede ser abierto para dejar salir la energía de desecho pero si se deja demasiado abierto drenará todo el Prana del cuerpo en su totalidad. El lado positivo es que elimina toxinas, apoya a los otros Pranas, y continúa la vida a través de la reproducción. Lo que causa el funcionamiento correcto del Apana es nuestra capacidad de apartar la negatividad, de no responderle a ella. El Apana en su funcionamiento correcto nos protege del deterioro eliminando las fuerzas del deterioro del cuerpo.

Vemos que todos los cinco Vayus son más complejos que su simple presentación física. Además de sus sitios y acciones del cuerpo físico, también tienen sus acciones en los aspectos más sutiles de nuestro ser como los sentidos, el aliento, las emociones, el pensamiento y la conciencia. Cada uno tiene su actividad también sobre la piel (que está relacionada con los sentidos y el aliento). Mantener todos los cinco Vayus en equilibrio y en funcionamiento correcto en todos los niveles de nuestro ser es la clave de la salud real.

Además, los cinco Vayus están interrelacionados y trabajan de manera secundaria dentro de los campos de unos y otros. Por ejemplo, el Apana (exhalación) actúa en el campo de la respiración (Prana). Hay Prana (reproducción) actuando en el campo de la eliminación (Apana). No exploraremos estas variaciones en este momento pero pueden volverse importantes en una etapa avanzada de la práctica Ayurveda.

LOS TRES PRANAS PRINCIPALES

- El PRANA rige la RECEPCIÓN de la fuerza de vida. Nos permite recibir la fuerza de vida en diferentes niveles. También provee la conexión con la fuerza de vida principal o Espíritu (Purusha) que nos permite vitalizar todas las energías que tomamos dentro de nosotros.

- El UDANA rige la ASCENSIÓN de la fuerza de vida, su extracción positiva en diferentes niveles. Nuestra fuerza de vida asciende de manera natural, promueve naturalmente la evolución de la conciencia. Si nos rendimos a la vida, nos lleva hacia arriba y nos guía hacia y a través de la transformación. Lo que bloquea esta ascensión natural de la fuerza de vida es su identificación con las fuerzas del descenso a través del pensamiento y apegos al mundo exterior.
- El APANA rige el DESCENSO de la fuerza de vida, su extracción negativa. Esto en su funcionamiento correcto es la eliminación de cualquier energía de vida negativa. En su funcionamiento incorrecto él es la apertura a las fuerzas de la muerte y el deterioro.

UDANA Y APANA: Las Fuerzas de la Evolución y la Involución

Hay dos fuerzas en la vida, dos corrientes de la fuerza de vida. Hay una corriente positiva hacia el crecimiento y la evolución de la conciencia, una fuerza de vida positiva. Esta es el Udana. Hay una corriente negativa hacia el deterioro y la involución de la conciencia, una fuerza de vida negativa. Esta es el Apana.

El Udana es el alma o la conciencia individualizada (Jivatman). El Prana es lo Divino o la conciencia universal (Paramatman). El Udana es la fuerza a través de la cual el alma se eleva en conciencia y sube a estados superiores de conciencia. Eleva el alma a mundos superiores después de la muerte.

El Apana es la fuerza a través de la cual el alma desciende en conciencia y cae en estados inferiores de conciencia. Lleva el alma hacia abajo a mundos inferiores después de la muerte. El Apana es el ego o proceso del egoísmo.

Lo que es necesario es unir el Udana con el Prana. Esto es unir nuestra aspiración con la fuente Divina de la vida, la luz y el amor. Para lograr esto, debemos abrirnos a las fuentes puras del Prana en todos los niveles de nuestro ser –alimento, aliento, sentidos y mente. Debemos unirnos a nosotros mismos con la fuerza ascendente de la naturaleza. Esto significa que debemos incrementar el Sattva, ya que el Sattva es el único de los gunas que tiene el poder de ascender. Los regímenes Sattvicos incrementan el Udana, aumentan los poderes de ascensión por su luminosidad y ligereza. Los regímenes rajásicos y tamásicos incrementan el Apana por su turbulencia, oscuridad y pesadez.

El Udana es el poder del habla, que en su forma superior es el poder del mantra (mantra shatki). De allí que recitar el mantra incrementa el Udana. El OM en sí mismo es el sonido de la fuerza de vida liberadora ascendente (Udana). El Tapas, la disciplina espiritual, trabaja para incrementar el Udana. Rendirse a Dios como la fuente de la vida incrementa el Prana. Estos son la base de la práctica del yoga.

Algunos maestros espirituales estimulan el esfuerzo (purushartha) en la práctica espiritual (Udana). Otros estimulan la rendición (Prana). Ambos deben ir juntos. Nuestro esfuerzo debería basarse en el despertar de la fuerza de vida y aspiración. Nuestra rendición debería ser a la fuente Divina de la vida. Esto es como el esfuerzo de un río para llegar al mar y unirse a él.

El Prana se divide en cinco mayores y cinco menores (Mahavayu y Upavayu). Los cinco Pranas menores son Naga, Kurma, Krichara, Devadatta y Dhananjaya. Se dice que el Naga es el más relevante de éstos y su líder. No son tan importantes como los Pranas mayores y es suficiente conocerlos en general.

1. El DEVADATTA está localizado en las fosas nasales y la boca. Rige los bostezos y los estornudos.
2. El KRICHARA (también llamado krikal) está localizado en la garganta. Rige el hambre, la sed y la digestión.
3. El KURMA está localizado en los párpados. Rige el abrir y cerrar de los ojos, incluyendo el guiñar los ojos y el parpadeo.
4. El NAGA está asentado en la boca. Causa los eructos y el hipo. Algunos lo consideran útil para despertar el Kundalini.
5. El DHANANJAYA invade todo el cuerpo. Causa inflamación, incluyendo la distensión abdominal. Después de la muerte es responsable del hinchamiento del cuerpo. Ayuda en los movimientos del cuerpo y ayuda a proveer la absorción de los alimentos.

LAS CINCO FORMAS DEL PITTA

Las cinco formas del Pitta se llaman *Sadhaka*, *Alochaka*, *Pachaka*, *Bhrajaka* y *Ranjaka*. A veces se hace referencia a ellos como *Agnis* o formas de fuego, ya que todos sirven para suministrar o proveer calor en algún nivel.

1. SADHAKA PITTA

Sadhaka Pitta quiere decir el fuego que determina lo que es cierto o real, de la raíz "sadh" que quiere decir "lograr o realizar". Está localizado en el cerebro y el corazón y nos permite lograr las metas del intelecto, la inteligencia o el ego. En un nivel más bajo, estas incluyen las metas mundanas de placer, riqueza y prestigio y, en un nivel más elevado, la meta espiritual de liberación.

El Sadhaka Pitta funciona a través del sistema nervioso y los sentidos; le da fuego y capacidad digestiva al cerebro y a los sentidos. Cuando se ve afectado, sufrimos de pérdida de claridad, confusión o falsa ilusión, y nos volvemos incapaces de distinguir entre nuestras fantasías y la realidad.

El Sadhaka Pitta rige nuestra energía mental, la digestión mental (la digestión de impresiones, ideas o creencias) y nuestro poder de discriminación. En el Yoga se enfatiza su desarrollo, particularmente en el Yoga del Conocimiento, donde se nos enseña a discriminar entre lo eterno y lo temporal, lo real y lo aparente. Nuestra inteligencia (buddhi) funciona a través de ella.

Como el Prana, tiene un movimiento hacia adentro. Rige la combustión interior, la liberación de energía de nuestras impresiones y experiencias de vida para dotar a la mente de poder. Dirige nuestra inteligencia hacia adentro.

2. ALOCHAKA PITTA

Alochaka Pitta quiere decir el fuego que rige la percepción visual. Está localizado en los ojos y es responsable de la recepción y la digestión de la luz del mundo exterior. Centrado en la pupila de los ojos, nos permite ver. Cuando está dañado, sufrimos de falla de la vista o enfermedades de los ojos.

Como el Udana Vayu tiene movimiento hacia arriba y nos hace buscar la luz, la claridad y el entendimiento. Su recepción de la luz nos ayuda a alimentar la mente y el cuerpo. La calidad del alma siempre está visible a través de la luz de los ojos. A través de ella podemos leer la condición del hígado en el cuerpo. La claridad de los ojos refleja un buen poder digestivo e inteligencia más profunda (sattva).

3. PACHAKA PITTA

El Pachaka Pitta quiere decir la forma de Pitta (fuego) que digiere las cosas (pachati). Está localizado en el intestino delgado y rige el poder de la digestión. De él vienen las sales biliares y los ácidos que digieren nuestros alimentos. Además, rige la regulación de la temperatura del cuerpo y ayuda a mantener el poder de la circulación.

Cuando se ve afectado, sufrimos de indigestión. Esto consiste en hiperacidez y úlceras cuando está alto. Cuando está bajo, tenemos una mala absorción, pérdida de calor corporal, y un agni o fuego digestivo bajo.

- El Pachaka Pitta es la base y el apoyo de las otras formas del Pitta. La principal ubicación del Pitta es el intestino delgado y su principal función es la digestión.
- El Pachaka Pitta es la primera consideración en el tratamiento del Pitta, ya que nuestra fuente primaria de calor es el fuego digestivo, el Agni, con el cual esta forma de Pitta está íntimamente ligada.

Como el Samana Vayu, tiene una acción principalmente igualadora o equilibrante, y discrimina la forma nutritiva de la parte no nutritiva del alimento. Es responsable tanto de la construcción de nuestros tejidos como de la destrucción de patógenos que hayan ingresado al cuerpo con los alimentos.

4. BHRAJAKA PITTA

El Bhrajaka Pitta quiere decir el fuego que rige el lustre o la tez. Está localizado en la piel y mantiene la tez y el color de la piel. Cuando está agravado, por ejemplo, causa erupciones o decoloraciones de la piel. Rige la digestión de la calidez, el calor y la luz del sol, que absorbemos a través de la piel. A través de él podemos leer el calor y la calidez del cuerpo en general, el brillo de nuestra aura.

Como el Vyana Vayu, está involucrado en el proceso de la circulación y tiene una energía con movimiento hacia afuera. Es como la calidez de nuestra circulación periférica. A través de él se difunde y dispersa nuestro calor. Cuando aumenta, causa transpiración.

5. RANJAKA PITTA

El Ranjaka Pitta quiere decir la forma de fuego que imparte color. Está localizado en el hígado, el bazo, el estómago y el intestino delgado y les da color a la sangre, la bilis y las heces. Reside principalmente en la sangre y está involucrado en la mayoría de los desórdenes hepáticos. Funciona como la calidez de la sangre y el sistema circulatorio.

Como el Apana Vayu, tiene una energía que se mueve hacia abajo y puede promover toxinas. El Pitta acumulado a través de él le da color a las otras secreciones y materiales de desecho del cuerpo, particularmente la orina y las heces.

LAS CINCO FORMAS DEL KAPHA

Las cinco formas del Kapha son *TarpaKa*, *Bodhaka*, *Sleshaka* y *Avalambaka*. Son formas diferentes de secreciones mucosas o lubricación.

1. TARPAKA KAPHA

TarpaKa Kapha quiere decir la forma de agua que da satisfacción (tripti). Está localizado en el cerebro y el corazón, y soporta el líquido cerebro espinal. Aporta fortaleza, alimento y lubricación a los nervios. Internamente, rige la calma emocional y la estabilidad, la felicidad, al igual que la memoria (la capacidad de retener ideas). Al verse afectada se manifiesta como descontento, malestar, nerviosismo e insomnio.

La práctica del Yoga aumenta esta forma mental del Kapha como alegría y felicidad (Ananda). Como el Prana, tiene un movimiento hacia adentro y nos permite sentir felicidad en nuestra propia naturaleza. Nos orienta hacia formas internas de alegría. La meditación promueve su secreción y se convierte en Soma o Amrit, el néctar de la inmortalidad.

2. BODHAKA KAPHA

El Bodhaka Kapha quiere decir la forma de agua que da percepción. Está localizado en la boca y la lengua como la saliva que nos permite probar nuestra comida. Como el Kledaka, también es parte de la primera etapa de la digestión. Cuando está dañado se manifiesta como una pérdida del gusto o la perturbación del sentido del gusto que a veces precede los desórdenes Kapha.

Como el Udana, tiene una acción de movimiento ascendente y nos da conocimiento. Como el Alochaka Pitta, reside en la cabeza y da percepción. Rige nuestro sentido del gusto en la vida y nuestro refinamiento del gusto a medida que buscamos formas más sutiles de disfrute y evolucionamos.

3. KLEDAKA KAPHA

Kledaka Kapha quiere decir la forma de agua que humedece. Está localizado en el estómago como las secreciones alcalinas de la membrana mucosa y como la membrana mucosa del tracto digestivo en general. Es responsable de la licuefacción de los alimentos y de la primera etapa de la digestión. Si los alimentos no son licuados adecuadamente los ácidos no pueden trabajar sobre ellos de manera correcta. Su deterioro se manifiesta como una secreción irregular de los fluidos estomacales y exceso de flema.

Al igual que el Samana, tiene una acción equilibrante y media entre el contenido del tracto gastrointestinal y nuestros tejidos internos, asimismo regula el contenido de humedad en el proceso digestivo. Trabaja en armonía con el Pachaka Pitta para proteger la membrana mucosa del tracto digestivo para que no sea dañada por el calor del Pachaka Pitta y el Agni, el fuego digestivo.

4. SLESKAKA KAPHA

El Sleshaka kapha quiere decir la forma de agua que da lubricación (de la raíz "slish", estar humedecido o pegajoso). Está localizado en las articulaciones del fluido sinovial y es responsable de mantenerlas juntas y dar facilidad de movimiento. Su deterioro ocurre en condiciones artríticas.

Como el Vyana Vayu, tiene una acción hacia afuera y nos aporta fortaleza y estabilidad en el movimiento externo. Puede, sin embargo, causar flojedad, pesadez y dificultad en el movimiento y está generalmente involucrado en los desórdenes artríticos. Demasiado poco causa articulaciones secas, crujientes, y dificultad de movimiento. Su exceso causa inflamación de las articulaciones.

5. AVALAMBAKA KAPHA

Avalambaka Kapha quiere decir la forma de agua que da soporte. Está localizado en el corazón y los pulmones y le da lubricación al pecho. Es el sitio de almacenamiento del Kapha (flema) y de él dependen las acciones de los otros Kaphas del cuerpo. Crea no solo el moco y la membrana fluida de los pulmones, sino también del corazón y la garganta. Avalambaka corresponde al plasma básico (rasa) del cuerpo, el constituyente acuoso primario del cuerpo, que es distribuido por la acción de los pulmones y el corazón, del cual se produce todo el Kapha como un producto secundario.

Como el Apana, tiene una acción de movimiento descendente y da apoyo. Nos hace sentir estables en el pecho y el corazón. Sin embargo, nos puede hacer pesados y apegados. La mayoría de las formas de apego emocional hacen que aumente. Físicamente, el Avalambaka Kapha causa obesidad

y la mayoría de los desórdenes pulmonares, y se evidencia mediante congestión de los pulmones y glándulas inflamadas.

- El Avalambaka es la forma principal de Kapha en el tratamiento de la enfermedad. Su mal funcionamiento está detrás de la mayoría de las acumulaciones de flema en el cuerpo. Limpiar el pecho de flema es la base para eliminar la flema de todo el cuerpo. Aun la retención de agua (edema) a menudo es mejor tratada disipando la flema del pecho antes que simplemente fomentando la orina.
- Como el Apana Vayu, y el Pachaka Pitta, debemos recordarlo como el subdosha clave en el proceso de la enfermedad.

RELACIONES DE LOS SUBDOSHAS

Estas cinco formas de Vata, Pitta y Kapha generalmente se corresponden:

PRANA VAYU	SADHAK PITTA	TARPAK KAPHA
UDANA VAYU	ALOHAK PITTA	BODHAK KAPHA
SAMANA VAYU	PACHAK PITTA	KLEDAD KAPHA
VYANA VAYU	BHRAJAK PITTA	SLESHAK PITTA
APANA VAYU	RANJAK PITTA	AVALAMBAK PITTA

- Los primeros tres –Prana, Sadhaka y Tarpaka—están relacionadas con el funcionamiento del cerebro-corazón-sistema nervioso y tienen una acción de control sobre las otras formas del mismo Dosha.
- Los segundos tres –Udana, Alochaka y Bodhaka—están en la cabeza y están relacionados con la actividad sensorial. Dan percepción, aumentan la voluntad y la aspiración y ayudan a elevar el funcionamiento de las otras formas del mismo Dosha.
- El tercer grupo –Samana, Pachaka y Kledaka—ayudan en el proceso digestivo.
- El cuarto grupo –Vyana, Bhrajaka y Sleshaka—están relacionados con las extremidades, la piel y la superficie del cuerpo.
- El quinto grupo –Apana, Ranjaka y Avalambaka—juegan un papel de apoyo para los otros.

Generalmente deberíamos de tratar de aumentar el poder de las formas más sutiles de los Doshas y disminuir el de sus formas más ordinarias.

El Prana es incrementado por la práctica del Pranayama y por la creación de una actitud y voluntad positivas en la vida. El Pitta es incrementado por la práctica de la discriminación y por la

claridad de percepción. El Tarpaka Kapha es aumentado por la práctica de la satisfacción y por la fe en la vida.

LAS FORMAS MÁS SUTILES DE LOS DOSHAS PRANA, TEJAS Y OJAS

Existen formas más sutiles de los tres Doshas que sus cinco formas en el cuerpo físico. Estas son sus tres formas en los campos mentales y Pránicos (la mente y el Prana), o en los cuerpos sutiles y causales (que trataremos posteriormente en el curso). Son la esencia de sus tres formas en el cerebro y cumplen funciones similares pero abarcando también el nivel suprafísico. De manera que pueden verse como los subdoshas, como el sexto o forma superior de los cinco normales, que se desarrollan a partir de las formas mentales de Prana Vayu, Sadhaka Pitta y Tarpaka Kapha.

1. La forma sutil del Vata también se llama PRANA (aunque su significado aquí es ligeramente diferente al anterior), que trabaja a través del Prana entre los cinco Vayus.
2. La forma sutil del Pitta es llamada TEJAS (de la raíz "tij" que quiere decir dar calor), que trabaja a través del Sadhaka Pitta en un nivel burdo.
3. La forma sutil de Kapha es llamada OJAS (ver la sección sobre el Ojas) y trabaja a través del Tarpaka Kapha en un nivel burdo. Ojas es el fluido vital esencial del cuerpo en forma sutil en el cerebro.

Estas tres esencias vitales regulan nuestra naturaleza mental y vital, incluyendo la función endocrina. Controlan el Vata, el Pitta y el Kapha en el cuerpo como sus formas maestras. (En este aspecto se parecen a los conceptos de Chi, Yang y Yin en la Medicina China Tradicional para aquellos que puedan estar familiarizados con esta terminología). Por otro lado, el Vata el Pitta y el Kapha son como los malos o materiales de desecho del Prana, el Tejas y el Ojas. El Prana, el Tejas y el Ojas son como el lado positivo de los doshas, mientras que los doshas son como su lado negativo.

El PRANA da adaptabilidad mental, capacidad de comunicación, coordinación de ideas y amplitud de entendimiento. Es la fuerza básica de la vida o vitalidad de la mente. En un nivel Pránico, da entusiasmo, adaptabilidad, creatividad y fortaleza. Provee la voluntad de vivir, de crecer y ponerse bien. Rige el crecimiento general y la evolución del cuerpo y la mente.

El TEJAS da inteligencia, razón, pasión para aprender o descubrir, fervor, poder de autodisciplina, y la capacidad de percibir. Es la claridad básica de la mente. En un nivel Pránico da coraje, audacia, arrojo, atrevimiento y valor.

El OJAS da fortaleza mental, satisfacción, paciencia, fortaleza, calma y la capacidad de buena memoria y concentración sostenida. Es nuestra estabilidad mental y psicológica básica y resistencia en la vida. El Ojas es esencialmente nuestra paz mental. En un nivel Pránico, el Ojas da un sistema inmune fuerte, resistencia física y capacidad de trabajo y ejercicio sostenido. Tome nota de la lección en la Parte IV para un estudio detallado del Prana, el Tejas y el Ojas.

PARTE I. LECCIÓN 7

EJERCICIO DE ESTUDIO

Examine los niveles de Prana, Tejas y Ojas en su propia mente. Trate de determinar su proporción relativa (En una escala de: 1 – bajo, 2 – moderado, 3 – alto y 4 – excesivo). ¿Qué le dice esto acerca de su naturaleza mental, su carácter y tendencia a la enfermedad?

PREGUNTAS DE ESTUDIO

Esta es la lección más técnica hasta ahora, de manera que es de esperarse que presente una mayor dificultad, al igual que un tiempo más largo para asimilarla y para responder las preguntas. Esta es una lección clave en el curso.

1. ¿Cuáles son las cinco formas del Vata?
2. ¿Cuáles son las cinco formas del Pitta?
3. ¿Cuáles son las cinco formas del Kapha?
4. ¿Cuáles son las principales formas de Vata, Pitta y Kapha para el tratamiento de la enfermedad?
 5. ¿Cuáles son los movimientos de las 5 formas de Vata?
 6. ¿Cuáles son los cinco Pranas menores?
 7. ¿Cómo se interrelacionan las cinco formas del Prana?
 8. Defina Prana, Tejas y Ojas.
9. ¿Cómo se diferencian el Prana, el Tejas y el Ojas de los tres Doshas en el mantenimiento de la salud?
 10. ¿Por qué es importante mantenerlos en equilibrio?
 11. ¿Qué significa el término Subdosha?

Canales

Prana es un concepto fundamental en el [Ayurveda](#) y el [Yoga](#) donde se cree que fluye a través de una red de canales llamados *nadis*. Los tres principales canales son el Ida, el Pingala y el Sushuma.

Ida hace referencia al lado izquierdo del cuerpo, terminando en la ventana izquierda de la nariz y pingala al lado derecho terminando en la ventana derecha. En algunas prácticas, como el [Pranayama](#), se cree que el hecho de alternar la respiración por una y otra ventanas nasales permite que el prana fluya por el cuerpo.

Cuando el prana entra en un período de intensa actividad, la tradición yóguica se refiere ella como **Pranotthana**.^[1]

[\[editar\]](#) Origen del concepto

El concepto de Prana se expone por primera vez en los [Upanishads](#), donde aparece como parte de la realidad física y es el soporte del cuerpo y la madre de la mente y el pensamiento. El Prana tiñe cualquier forma de vida, pero no es en sí mismo el [Atman](#) o alma individual.

[\[editar\]](#) Pranas


El concepto de Prana puede también clasificarse en categorías, llamadas *pranas*. De acuerdo a la [filosofía hindú](#), estos son los principios de la energía básica y facultades sutiles de un individuo, que sostienen sus procesos fisiológicos.

Los cinco pranas o **corrientes vitales** en el sistema Hindú son: Prana, [Apana](#), [Vyana](#), [Udana](#) y [Samaná](#).

[\[editar\]](#) Kosa

Los pranas, constituyen la segunda *funda* (en sánscrito *kosa*) del cuerpo, puesto que la primera sería [Atman](#).

Las 5 *kosas* serían:

1. Annamayakosha (Funda física, cuerpo)
2. Pranamayakosha (Funda del aire vital)
3. Manamayakosha (Funda mental)
4. Vigyanamayakosha (Funda intelectual)
5. Anandmayakosha or Karanamayakosha (Funda causal)
- 6.
7. 

8. [Los 5 Elementos](#)

9. La visión no dualista del mundo, se plasma perfectamente en la expresión: "Así en la TIERRA como en el CIELO", los elementos arquetípicos de la creación del macrocosmos TIERRA, AGUA, FUEGO, AIRE y ÉTER, los 5 TATTWA (Energía Vital) se reproducen también en el MICROCOSMOS humano, los TATTWA o elementos interactúan entre si, y de este modo provocan todos los cambios del universo, MACRO y MICROCÓSMICO, la secuencia de la manifestación es la siguiente: De la conciencia absoluta BRAHMÁN, emana PRANA o SHAKTI de la que emana la mente cósmica y de esta a su vez los 5 elementos, todos los TATTWA o elementos suponen un cierto nivel de vibración del PRANA, al igual que la LUZ contiene todos los colores.

Dibujo de los 5 TATTWA o elementos en el cuerpo

Por lo tanto cada TATTWA al plasmar un nivel vibratorio de PRANA, está simbolizado por un color distinto, según lo dicho, nuestro cuerpo está compuesto por 5 elementos que impregna cada uno de las 5 capas o KOSHA del ser humano:

ANANDAMAYA KOSHA, es la capa causal de pura conciencia en contacto con la conciencia cósmica, el TATTWA que se asocia con él, es el éter, podemos experimentarla en el estado de conciencia indivisa de conciencia purificada.

A partir de ANANDAMAYA KOSHA se fragua la capa de AIRE, o VIJNANAMAYA KOSHA que corresponde a lo sobrenatural o la súper conciencia, podemos experimentar esta capa mediante la conciencia de nuestra dimensión psíquica.

Aun más espesa hayamos la capa del MANOMAYA KOSHA que se relaciona con el elemento FUEGO y contiene la mente consciente (MANAS), y todo aquello que constituye nuestra memoria.

Aparece a continuación la capa de energía vital es decir el PRANAYAMA KOSHA relativa al elemento AGUA, de la cual tiene experiencia la conciencia de las funciones fisiológicas, como la respiración, la circulación de la sangre, etc.

La capa mas densa relacionada con la TIERRA es ANAMAYA KOSHA o cuerpo celular que es el estrato visible y material de nuestro ser, podemos captar ANAMAYA KOSHA con facilidad, pues basta con tener presente nuestros actos.

Estos 5 cuerpos también reciben otros nombres, del mas sutil al mas denso son los siguientes:

Cuerpo de la beatitud

ANANDAMAYA KOSHA

Cuerpo del conocimiento o de la intuición

VIJNANAMAYA KOSHA

Cuerpo mental

MANOMAYA KOSHA

Cuerpo Pránico

PRANAYAMA KOSHA

Cuerpo material

ANAMAYA KOSHA

El primer TATTWA es el ÉTER o AKASHA posee una naturaleza sutil y difusa, por ello carece de movimiento, su color es el GRIS humo casi negro.

A partir del ÉTER se manifiesta el AIRE o VAYU, con el que se asocia la noción del movimiento a la manera del viento, su color es el AZUL,

De VAYU emana el FUEGO o TEJAS, la energía caliente, cuyo color es ROJO y su cualidad, la expansión.

En este nivel, el PRANA se enfría y se vuelve AGUA o APAS, cuyas cualidades son la fluidez y la contracción, y su color, el BLANCO.

Cuando la energía alcanza el estado más denso se convierte en TIERRA o PRITHVI, cuyas cualidades son la pesadez y la cohesión, su color es el AMARILLO.

Dibujo de los 5 KOSHA

La activación de la energía y la preparación de la activación de la energía, se inicia siempre con el despertar de la conciencia, ENANAMAYA, PRANAYAMA KOSHA a través de la ASANA (postura) y con el PRANAYAMA flujo de PRANA conectado con la respiración que repercute directamente en MANOMAYA, potenciando la capacidad de observación y por lo tanto de la expansión de la conciencia, así procedemos cada vez desde MANOMAYA hacia VIJNANAMAYA.

La experiencia de ANANDAMAYA KOSHA se produce espontáneamente cuando se han alcanzado las etapas anteriores, en consecuencia en esta doctrina, más allá del cuerpo visible reside la energía PRÁNICA que lo sustenta y le permite que se mueva.

El cuerpo físico esta estructurado según líneas de energías llamadas NADIS, la energía que circula por los NADIS pueden activarse por el proceso consciente de la respiración PRANAYAMA y recogerse en centros que actúan como acumuladores de PRANAS, es decir "remolinos o ruedas" que sugieren la idea del movimiento de una hélice o una turbina "las NADIS".

El complicado sistema de las NADIS es una especie de fina red de canales, en Sánscrito NADI significa literalmente "vena" o "canal", y tiene la función de conectar y trasportar el PRANA a través de las distintas partes y centros sutiles, los "CHACRAS" del cuerpo humano.

Dibujo de las NADIS

Las NADIS se entrecruzan a lo largo de la columna formada por los CHACRAS, centros privilegiados de contacto entre el cuerpo material y el cuerpo energético, no podemos asegurarlo de manera categórica pero en las funciones de las NADIS parece que se incluyen las del sistema nervioso y si bien es algo que todavía no se ha podido desvelar, en realidad no es correcto afirmar que las NADIS y el sistema nervioso son lo mismo, es preferible decir que asumen también el control de las funciones nerviosas.

Lo único cierto, y que interesa de manera creciente a la moderna neurofisiología, es que existe una relación muy estrecha entre la respiración de cada uno de los orificios nasales y la activación del hemisferio cerebral correspondiente.

En el yoga, el PRANAYAMA alternar los orificios nasales tiene una gran importancia, las tres principales NADIS son responsables de la circulación del PRANA en los procesos corporales "SUSHUMNA".

La NADI central llamada SUSHUMNA, parte de la raíz de la columna vertebral y sube recta a través de la distintos centros de energía para unirse a las otras dos en la zona del bulbo raquídeo "El CHACRA AJNA", "IDA" y "PINGALA", las otra dos NADIS: IDA y PINGALA parten como SUSHUMNA de la base de la columna vertebral, pero luego ascienden en espiral entre cruzándose en los centros vitales o CHACRAS para terminar en los orificios nasales.

IDA es la NADI que empieza en el lado izquierdo de la base de MULADHARA y recibe también el nombre de NADI LUNAR (CHANDRA), es el aspecto negativo de la energía vital y su función es la de infundirnos conciencia de todas las partes de nuestro cuerpo, su acción se considera calmante, refrescante y orientada hacia el interior con un movimiento de introversión en conexión directa con MANAS, que indica la función mental específica.

PINGALA es la NADI que nace a la derecha y se conoce también con el nombre de NADI SOLAR (SURYA), su acción, eminentemente energética consiste en activar el cuerpo físico, así como IDA está relacionada con MANAS, PINGALA lo está con PRANASHAKTI, ambas NADIS concluyen en la raíz de los orificios nasales, en un punto conectado con el CHACRA AJNA, o 6º centro de energía.

Se ha estudiado la relación entre las dos NADIS y el sistema nervioso vegetativo, identificando IDA con el sistema parasimpático y SUSHUMNA con el sistema nervioso central.

Los CHACRAS, KUNDALINI, el fuego místico del cuerpo sutil yace adormecido en el CHACRA inferior, y el MULADHARA está situado en la raíz de los genitales, un poco más arriba encontramos SWADHISTHANA, donde bajo la influencia de KUNDALINI se activa la energía sexual necesaria para la preservación de la especie.

En realidad no son pocos los que consideran que la irradiación de KUNDALINI no supera en ningún caso la de estos dos CHACRAS, donde su conciencia y sus acciones se detienen.

El 3er CHACRA, MANIPURA situado en la zona del ombligo, es la sede de todo aquello que sentimos, es decir de las emociones que equivocadamente llamamos sentimientos.

El 4º CHACRA, ANAHATA se haya en la zona del corazón, donde al recibir la irradiación de KUNDALINI brota el AMOR, es BHAKTI, el ser enamorado, la devoción trascendente.

El 5º, en la zona de la garganta es VISHUDDA, si nota el suave roce del poder de la serpiente, vemos que estimula espontáneamente la acción sin segundas intenciones, más allá de todo interés personal.

El 6º CHACRA, AJNA se sitúa en el entrecejo, la concentración en este centro provoca el centelleo de KUNDALINI, en cuyo momento abre el camino del JNANA YOGA, el yoga del conocimiento, cuando el hombre se entrega a la búsqueda de su propio YO, siempre está presente la irradiación de KUNDALINI, es una parte de su fuego místico, la que lo sustenta y lo pone en el camino sea como fuere.

El último de KUNDALINI se realiza con el despertar total, al alcanzar el 7º CHACRA, SAHASRARA, el resplandeciente LOTO de los 1.000 pétalos, en el que se realiza las bodas místicas de KUNDALINI SHAKTI, con SHIVA y en esta fusión el YOGI creyente en la DIVINIDAD SUPREMA ,DIOS, conoce el estado de éxtasis y total independencia.

Chakras principales

Aquel que mira hacia afuera, sueña; quien mira hacia adentro, se despierta.
~Carl Gustav Jung

El alma habita dentro de los tres cuerpos, (físico, sutil y causal) y se aferra a los Chakras a través de tentáculos astrales que provienen desde el centro energético a la derecha del corazón.

El alma puede vivir y coexistir con cada Chakra, como los canales que vienen por esta razón la concentración sobre los Chakras es útil en la búsqueda del alma.

Podemos viajar a través de cada centro y escaparnos del cuerpo por la parte trasera de cada Chakras estos actúa como una puerta al exterior.

1- Muladhara, ‘sostén de la raíz’

Se afirma en algunos libros que se trata de la sede central del Kundalini, se dice que en algún tiempo remoto la sede ere Swadishtana poro esta cayo a Muladhara debido a que el ser Humano dio un paso evolutivo en reversa,

[Comentario de Vinaya: la opinión de los textos clásicos tántricos como por ejemplo, "la serpiente de poder" dice que el Kundalini se encuentra en Muladhara, enrollados alrededor de 3 ½ veces en el syambhu lingam negro. Es del color de los rayos. Cuando despierta, la cabeza empuja y cruza el Chakra Muladhara. Entonces asciende como una flecha en el centro de la columna vertebral atraviesa cada Chakra en su camino.]

Personalmente, creo que la Kundalini requiere la fuerza fundamental de la energía sexual para despertar, sin este grillete un despertar no es viable. Esta es la energía de la vida, es prodigiosa milagros brotan de ella, por ejemplo, podemos procrear y dar vida. Un bebe es el milagro más asombroso nunca visto, es insondable, fascinante, hermoso y potente.

Esta misma energía sexual asimismo se dedica para el despertar del Kundalini, concentrándonos en cualquier Chakra Kundalini es estimulada y comenzara tarde o temprano a trepar, pero es esencial almacenar fuerza vital en el primer Chakra para que este proceso se active. Muladhara Chakra esta relacionado con vitalidad y vigor substancial.

A través de este Chakra experimentamos con profunda sabiduría la conexión con el medio ambiente, sus ritmos y patrones. Cuando este Chakra está inactivo, existe en los cuerpos una falta general de energía, sentimientos de inutilidad, sentimiento de no pertenecer y no ser capaz.

Sin esta energía nos atrapan sensaciones de frío, inercia, congestión, falta de coordinación, ausencia de dinamismo, fatiga, entusiasmo caído, y se siente succionado por las personas.

Un hiperactivo Muladhara podría ser exhibido a travez de síntomas como enrojecimiento de la piel, la

aprehensión física, incapacidad para relajarse, ira, temor, desconcierto, cambios de humor, o intolerancia. Al activar este Chakra se obtendrá un poder tremendo, la capacidad de convocar la abundancia del universo. Se disfruta de salud y coordinación perfecta, entusiasmo y paz, Este Chakra confiere la capacidad de hacer que el cuerpo sea tan ligero como el aire, viajes astrales, y de brillar con un aura de oro.

- El color es rojo y en algunos libros aparece como marrón amarillento
- El mantra es "lam"
- Se encuentra en la base de la columna vertebral
- Regula la glándula suprarrenal
- Elemento tierra

2- Swadhistana, ‘su propio lugar de estar’

Está relacionado con el progreso y las corrientes de poder. Se asocia con la sensualidad y el anhelo infantil para el disfrute y la satisfacción.

Una persona con un agotado Swadhishtana chakra pueden mostrar signos de rigidez, músculo-esqueléticos, sentimientos limitados, disturbios digestivos, falta de concentración y fuerza, sentimientos de ser atrapados en el pasado, impotencia, problemas con el útero, vejiga, riñones, o la parte inferior de la espalda rígida. También preexisten en la persona sentimientos de insuficiencia, posesividad, envidia, conductas anti-sociales, lujuria, egoísmo, engreimiento, agresión, falta de consideración, desánimo, victimización, masoquismo, consumismo.

Cuando se encuentra consolidado este Chakra despertara por si solo a la energía Kundalini la cual se restablecerá en este Chakra. Este poder femenino evolucionara cuerpo en el sutil y físico y purificara el sistema de emociones superfluas, enfermedades, sentimientos abstractos negativos, y varios bloqueos complementarios que obstaculizan la libre oleada de esta fuerza. Si su Kundalini se descontamina en el transcurso de esta vida, se dice que culminara en la iluminación total del individuo.

Este Chakra da el poder de vivir por un largo período sin alimentos o agua y hace brillar el cuerpo con un aura de plata.

- Con seis pétalos de color Vermillion, el centro es de color blanco plateado
- Naranja en otras tradiciones
- Mantra es "Vam"
- Elemento es el agua

3- Manipura, ‘joya ciudad’

Esta es el trono de Samana Prana, y es el centro de la energía egoica. El ego succiona su energía de esta zona.

Las personas trascienden las preocupaciones fundamentales de alimentación en (Muladhara) y sexo (Swadishtana) pero se empantan en este centro se convierten en políticos, presidentes de un país o de importantes empresas, famosos músicos o estrellas de cine, etc. Este Chakra expresa alteraciones en la forma en que vivimos. Este Chakra emplea la energía y la renueva sin condiciones funcionales.

Manipura genera modificaciones en nosotros y todos los que nos rodean a través de prolongaciones energéticas que se conectan a otros seres alrededor.

Manipura en una forma sistemática desde este punto medio nos otorga la capacidad y la determinación de poner nuestra vida bajo control y ser eficientes.

Se ocupa de numerosas configuraciones comunes e inusuales del cuerpo físico, la digestión, estómago, intestino delgado, hígado, páncreas, bazo y además trabaja para ayudar a la ejecución adecuada de la estructura nerviosa. Un Chakra Manipura balanceado hace a la persona centellear con optimismo, seguridad, espontaneidad, flexibilidad, simpatía, sentido del humor, placer, poder de mando y liderazgo.

Este es el núcleo substancial del elemento fuego en nosotros, si podemos activar esta región con la voluntad,

podemos resguardarnos de la experiencia de frío.

Este eje centralizado se utiliza en la práctica budista de Tumo para generar calor, y estar acalorado incluso en las heladas cumbres de los Himalayas.

Si se encuentra fuera de balance dolencias como úlcera, diabetes, indigestión, insomnio, ataques de pánico, dolores de cabeza, trastornos de pánico, reacciones alérgicas, artritis, aprehensión y preocupación puedan germinar.

El poder que este centro confiere, es la capacidad para comer grandes cantidades de alimentos sin efectos negativos, nos ayuda a soportar tanto el calor como el frío, y hace brillar el cuerpo con un aura de color rojo.

- Es representada por una flor de loto de diez pétalos de color azul en el centro hay un triángulo rojo con el vértice hacia arriba.
- El color es amarillo.
- Mantra es "RAM" o "AUM".
- El elemento es fuego.

4- Anahata, ‘no-herido’

Está situado en el punto medio de la zona del pecho. Este Chakra simboliza la estabilidad, la simetría, y el amor.

Es la diócesis del Prana y es donde la energía física y espiritual se encuentran.

Este es el hogar del alma, y desde aquí se puede escuchar el famoso sonido *spurna* el cual en practica yóguicas es de tremenda importancia, este sonido trae consigo la iluminación.

Los órganos relacionados con este son el corazón, los pulmones, el diafragma y nos otorga la capacidad de transformar y aclimatarse. También esta relacionado con la preocupación, el intercambio, la interacción con otras personas, disciplina, y todos los aspectos de crecimiento individual.

Cuando se halla balanceado, hay una sensación de quietud, apertura, tolerancia, comprensión, bondad, compasión, amor incondicional por todos y todo.

Se dice que cuando Anahata Chakra es estimulado adecuadamente todos los deseos se cumplen lo cual es al mismo tiempo traicionero, porque si poseemos pensamientos desorganizados, sentimientos, emociones, dudas y aversiones podemos crear para una vida infernal ya que no importa en que nos concentremos aunque sean cosas negativas estas se materializaran.

Si este Chakra se encuentra apático, pueden surgir por ejemplo síntomas de asma, hipertensión arterial, enfermedad pulmonar, enfermedad del corazón, resfriados, emociones negativas, claustrofobia, sensación de estar atrapados, disgusto, sentimientos de estar restringido, subyugado, obsesivo, indigno.

El poder que otorga este Chakra es el de volar como las aves y de entender su idioma.

- Tiene doce pétalos de color rojo y en otras tradiciones verdes, el centro de la Chakra tiene una estrella de seis puntas como la estrella de David.
- Es de color verde o rosa.
- Sentido del tacto.
- El elemento es el aire.
- Mantra es "Yam".

5- Vishudha, ‘muy puro’

Es el eje medular de Udhana Prana. Aquí el discípulo más puede alcanzar los estados de bajos Samadhi.

Aquí todos los problemas psicológicos se descartan y la energía es depurada.

Este Chakra esta conexo con la comunicación interna y externa, individualidad, percepción extrasensorial, e involucra a la tiroides y glándulas paratiroides a las cuales estimula con vigor.

El Chakra de la garganta esta ante todo asociado a la comunicación y la creatividad.

Si se encontrara bloqueado podría dar lugar a problemas de la garganta, cuello rígido, tribulaciones en la tiroides, problemas de oído, laringitis, dolor de garganta, amigdalitis, o falta de motivación y fatiga. Con frecuencia estas señales de alerta nos indican que algo no fue comunicado o expresado honestamente o dijimos sí cuando queríamos decir no.

Cuando se encuentra activo este Chakra otorga el poder de la levitación mística.

Vishudha esta gobernado por el espacio, da la capacidad para estudiar, concede la capacidad para reducir el cuerpo al tamaño de un átomo y el poder absoluto para aumentar de tamaño según el deseo, así como el poder para controlar todos los objetos animados e inanimados, y el poder de crear la materia a través del poder del pensamiento.

- Es una flor de loto de dieciséis pétalos. El color es humo púrpura con, en el centro hay un arco azul como una luna creciente.
- Otros libros exponen que es de color azul.
- Mantra es "Ham".
- El elemento es el éter.

• **Lalana, el Chakra de la energía femenina en la lengua**

- Se encuentra localizado entre Vishudha y Ajna.

Este secreto y sagrado Chakra secundario llamado Lalana o Visarga Bindu también es conocido como Talu chakra ya que se dice que está situado en la zona de la región Talu detrás de la úvula. Algunos antiguos textos Tántricos recomiendan que mientras nos concentramos en los diferentes Chakras, hacer un alto en Lalana Chakra y dedicarle tiempo extra antes de ir más allá de él.

En el Saubhagya-Lakshmi Upanishads (111, 6) Lalana Chakra tiene doce pétalos de color rojo brillante. Otros textos dicen que tiene 64 pétalos de color blanco plateado y un color rojo brillante en el centro llamado ghanika donde la energía de la luna destila su néctar (bramhi o bhumi).

Proporciona al Sadhak (practicante) una idea de la gran vacío espiritual.

Se dice que si se llega a estimular correctamente este centro el practicante alcanzara los 8 principales sidhis o facultades psíquicas.

Este Chakra presenta el peligro de que el alumno pueda perderse mientras disfruta de estos poderes psíquicos, y por consecuencia alejarse del proceso de auto-realización.

6- Ajña, ('conocer por el entendimiento')

Este Chakra está relacionado con el poder mental de la clarividencia, de aquí brotan cualidades de confianza, solidaridad, investigación de la veracidad de esta realidad, así como la mirada hacia interior del ser.

Su Influencia cae sobre los ojos y vuelve al yogui consciente del mecanismo de la inteligencia.

El practicante que este centrado en este Chakra tendrá como objetivo principal de cómo emplear la lógica y el perfeccionamiento de la información recibida a través de los sentidos. Además, trabaja para acumular conocimiento del "YO".

Una función adicional es dejar atrás la limitación que el tiempo y el espacio nos imponen, de esta manera este centro nos proporciona mejor visión del espacio que nos rodea, nos revela en otras palabras el velo que cubre esta aparente realidad.

Cuando este Chakra esta carente de energía la mente se descentraliza y se tensa, una aparente bruma la cubre por ello el proceso de reflexión se despliega en planos de desorganizado patrones, aquí comienzan una serie de fabricaciones y evaluaciones pragmáticas y el camino se torna sumamente complicado, la comprensión intuitiva puede involucionar transfigurándose y creando un patrón infructuoso con imperfecciones visuales, pesadillas, dolores de cabeza y hasta podría desencadenar graves problemas psicológicos.

- Flor de loto con dos pétalos de color blanco, en el centro hay un triángulo invertido de color blanco, también se presenta por otras escuelas más modernas de color índigo, y a veces violeta.
- Involucra a todos los elementos.
- El mantra es "Aum", "Om" o "Mmm".
- Asociado con el planeta Júpiter.

7- Sahasrara, ‘mil-rayos [de una rueda]’

Este es el centro del éxtasis del espíritu imperecedero.

La mente o conciencia individual se mantiene en continuo contacto con todo tipo de información que proviene del cosmos y todas las extensiones del espíritu.

Este Chakra está relacionado con el inmovible universo en un sin número de maneras.

Cuando se encuentra equilibrado, este Chakra amplifica la capacidad de la consciencia dejándonos percibir nuestro entorno con claridad cristalina.

En caso de mal funcionamiento o agitación centrifuga del Sahasrara, síntomas de desesperación, aislamiento, falta de sabiduría y presencia pueden exteriorizarse de una manera repentina esto a veces se representa con una nube gris que se extiende sobre la totalidad de la estructura humana. Sentimientos de enajenación, desesperanza, nos hace sufrir letárgico cambios de humor, fatiga y aburrimiento pueden también surgir. Este Chakra infaliblemente influye sobre la zona privilegiada del pensamiento.

- Es de color dorado con mil pétalos y en algunos libros aparecen como una mezcla de colores.
- Circunscribe todos los elementos cósmicos.
- Mantra "aum", "ee" (se pronuncia tiiii).
- Se asocia con la glándula pineal y con Saturno, (y en los tiempos modernos con el Sol).
- Situado en la parte superior de la cabeza en el centro del cráneo.

• Manas, el Chakra de la Mente

- Se encuentra en entre Ajna y Sahasrara en chitrani Nadi, que se halla a su vez dentro de sushumna Nadi. Cuenta con 6 pétalos que concuerdan con cada uno de los cinco sentidos y el sexto para el estado de suspensión. Los colores de los pétalos están relacionados con los cinco elementos.
 color amarillo representa la tierra y el olfato
 Rojo el fuego y la forma
 Blanco el aguas y el gusto
 Gris el aire y el tacto
 Blanco (se repite) y representa el espacio y el sonido
 Negro el sueño
 En Manas Chakra se encuentra la sede esencial de la conciencia donde todas las modificaciones de la mente están inmersas.