

**Klausbernd Vollmar**

# **EJERCICIOS PARA LOS CHAKRAS**

## Unas palabras de presentación

La doctrina de los siete Chakras, los centros de energía del cuerpo humano, es una de las más antiguas desarrolladas sobre el conocimiento y la comprensión de nuestro organismo y su funcionamiento. Aunque la doctrina de las chakras tenga sus raíces en un pasado muy remoto, se ha demostrado que ya existía también en civilizaciones muy distintas entre sí. Los testimonios más alejados de nosotros se remontan al 3000 a.C., y se sitúan en el área geográfica que hoy corresponde a la India, el Tíbet y Nepal. En Europa, el testimonio más antiguo se remonta a la dinastía de los merovingios de la Galia (siglos V-VI a. C.); los reyes merovingios, lo mismo que los lamas tibetanos de aquella época, se hacían practicar <<un orificio espiritual>> en el cráneo, en correspondencia con el chakra de la coronilla.

Esto pone en evidencia el carácter especial de la doctrina de la chakras, y asimismo puede resultar útil a todos los individuos, sin que ello deba modificar radicalmente las propias costumbres de vida. El fin último de la doctrina de los chakras y el trabajo sobre los mismos, es permitir que una persona viva su totalidad conscientemente. A medida que el alumno va progresando, aprende, con una capacidad mayor cada vez, a considerarse a sí mismo como una unidad indivisible compuesta de cuerpo, alma y espíritu; aprende que sus condición física, mental y psicológica dependen de la actividad de las energías, tan sutiles que casi son imperceptibles, que discurren por el cuerpo. Estas energías unen al cuerpo, el espíritu y el alma de manera indivisible.

Los cambios profundos que invaden todos los ámbitos de la vida cotidiana tornan cada vez más difícil, para el hombre y la mujer modernos, conocerse a fondo; por este motivo, la doctrina de los chakras es siempre más significativa, puesto que puede ayudar a reencontrarse a sí mismo.

Para afrontarla correctamente, la doctrina de los chakras no debe considerarse como una panacea, ni debe ser ocultada o falseada en sus contenidos esenciales, sino enfrentada con pleno conocimiento. Trabajar sobre los chakras significa, por tanto, realizar los ejercicios con plena conciencia y seriedad.

Este libro contiene un cursillo de base dirigido a los que no padecen trastornos físicos o psicológicos especiales; se trata de unos ejercicios sencillos pero eficaces, destinados a estimular los tres chakras inferiores.

El trabajo sobre los cuatro chakras superiores requiere en cambio la ayuda y el consejo de un experto maestro; por lo tanto, aquí me limitaré a proporcionar solamente aquellos estímulos que posibilitan la aproximación a su significado. Por consiguiente, este libro debe considerarse como una detallada introducción, sobre cuya base decidir si hay que

continuar, bajo la égida de un maestro, en la profundización del conocimiento de los cuatro chakras superiores.

Atención. Los ejercicios de este libro proceden de la psicología occidental y el yoga clásico. Están concebidos de forma tal que, en la lógica de la civilización occidental de la que están impregnados, puedan dar <<el máximo resultado con el mínimo esfuerzo>>. Ejecuten los ejercicios con atención, estando sin embargo relajados, y no esperen resultados inmediatos. Aténganse escrupulosamente a las instrucciones y ejercítense con paciencia y regularidad. Estas son las bases fundamentales para obtener resultados duraderos del trabajo sobre los chakras.

**Klausbernd Vollmar**

# LOS CHAKRAS: CENTROS DE LA ENERGÍA DE NUESTRO CUERPO

Los siete chakras representan los centros energéticos de nuestro cuerpo, los puntos en los que se concentra el flujo de energía. Cada chakra posee su propia esfera de influencia, que se extiende en igual medida sobre nuestra estructura física y sobre nuestra condición mental y psicológica (véase el párrafo <<individualizar los chakras>>).

## <<Remolinos de energía>>

La traducción del vocablo chakra puede dar una imagen eficaz de estos centros de energía; deriva del sánscrito, la lengua sagrada de los indios, y significa <<rueda>>, o <<remolino de energía>>.

Efectivamente comparables a remolinos, los molinillos en un curso de agua, los chakras efectúan un movimiento circular ininterrumpido; un chakra es, por tanto, un punto de energía más intensa. La imagen de remolino expresa bastante bien el carácter dinámico de los chakras.

Que la doctrina de los chakras se haya desarrollado en civilizaciones muy distintas entre sí, como muestran las tradiciones, imágenes y registros de culturas ya desaparecidas, destaca una característica fundamental de los chakras: toda persona puede individualizar sus propios chakras.



chakra raíz



chakra sacro



chakra umbilical



chakra cardíaco



chakra laríngeo



chakra frontal



chakra coronario

# ESFERA DE INFLUENCIA DE LOS CHAKRAS

## Individualizar los chakras

Tendidos en el suelo, relájense profundamente y coloquen las manos en el estómago; tal vez sientan una sensación ligera y pulsante de calor.

Esta sensación indica que en el punto donde se halla el chakra umbilical están presentes las energías del cuerpo en formas más concentradas que en otras zonas.

El chakra umbilical señala con esto un punto del cuerpo en el que se concentra el flujo de energía. Sin duda, también habrán experimentado una sensación de excitación interior y de espera espasmódica, como antes de pasar por un examen, y recordarán que dicha sensación tenía su punto álgido en la región del estómago.

Esto pone de manifiesto el ámbito espiritual sobre el cual ejerce su influencia el chakra umbilical, o sea el de la conciencia del Yo, de las aspiraciones al poder y la ambición (véase también el capítulo <<el chakra umbilical>>).

En una situación de angustia y ansiedad como la que precede a un examen, advertimos una sensación desagradable y fastidiosa: el chakra se ha contraído, el flujo de energía está bloqueado. Una vez superado positivamente el examen, el chakra umbilical se relaja, nuestra conciencia del Yo sabe que está fuera de peligro y la energía puede volver a fluir libremente. Cuando el flujo de energía, en cambio, está bloqueado durante años, esto se manifiesta en forma de gastralgias y trastornos digestivos.

Se puede afirmar que cada chakra posee una esfera de influencia propia, que se extiende en igual medida sobre nuestra condición mental y psicológica y sobre nuestra estructura física.

<i>Nombre de los chakras</i>	<i>Posición del cuerpo</i>	<i>Esfera de influencia a nivel físico</i>	<i>Esfera de influencia a nivel mental y psicológico</i>
Chakra raíz (o radico) Muladhara	Periné, entre los órganos genitales y el ano	Sistema nervioso central, columna vertebral, genitales	Fuerza interior, seguridad en la vida cotidiana
Chakra sacro (o sexual) Svadhithana	Región púbica	Sistema de los fluidos, presión sanguínea, genitales	Dedicación, sexualidad, serenidad
Chakra umbilical (o del plexo solar) Manipura	Encima del ombligo, cerca del estómago	Digestión, sistema nervioso vegetativo	Conciencia del Yo, aspiraciones de poder
Chakra cardíaco Anahata	Esternón, cerca del corazón	Circulación sanguínea, corazón, sistema linfático	Altruismo, calor humano, comprensión
Chakra laríngeo Vishuddha	Un poco bajo la laringe	Tiroides, crecimiento del esqueleto y órganos internos	Comunicación verbal, credibilidad, conciencia de la propia individualidad
Chakra frontal (o tercer ojo) Ajña	En el entrecejo	Control de las glándulas hormonales	Intuición, concentración espiritual, agudeza intelectual
Chakra coronario Sahasrara	En el centro de la zona craneal	Todo el organismos	Amplio conocimiento de los procesos psíquico-espirituales de la persona

La Tabla ilustra el sistema completo de los chakras. A cada uno se le ha atribuido una esfera de influencia y la posición relativa en el cuerpo.

Junto a la traducción española se haya el nombre en sánscrito. Observarán, no obstante, que el sistema de los chakras está puesto de abajo hacia arriba, lo que depende del hecho de que el curso de bases ofrecido en este libro se inicia en el chakra raíz.

La tabla los ayudará a orientarse antes de adentrarse en el mundo de los chakras.

# TRABAJAR SOBRE LOS CHAKRAS

Para poder ejecutar los ejercicios presentados en este libro y obtener el máximo resultado es importante leer las explicaciones que siguen con suma atención.

## **Construir un Yo consciente**

Este libro constituye un cursillo de base para trabajar sobre los chakras: ejercicios sencillos y eficaces para estimular a los tres chakras inferiores. El propósito de estos ejercicios es el de ayudarnos a construir un yo responsable y capaz.

Afrontando los chakras raíz, sacro y umbilical estarán frente a frente con sus problemas personales. El ámbito físico y espiritual, de los que pueden provenir problemas, están descritos sintéticamente en la Tabla de la página número 7.

Estudien ente todo con mucha atención las esferas de influencia de los chakras y pregúntense si, por ejemplo, padecen de dolores gástricos y si se sienten poco satisfechos de ustedes mismos, de su trabajo, o del compañero. Traten de reflexionar seriamente sobre cada punto de la tabla. En el ánimo del libro hallarán los ejercicios más adecuados para ustedes.

Utilicen la tabla de la página 7 como un auxiliar para una especie de <<examen de conciencia>>, y afrontaran los ejercicios con mayor conocimiento y obtendrán mejores resultados.

## **Género y finalidad de los ejercicios**

Los ejercicios de este libro les ayudarán a individualizar los campos de energía presentes en su cuerpo, estimulando los chakras de forma que podrán percibir su energía todos los días.

Todos los ejercicios pueden realizarse sin ningún peligro, ya solo, ya en compañía de otras personas. Sin embargo, si estos ejercicios los realizan únicamente desde un punto de vista técnico, como una especie de obligación, lograrán un efecto limitado; en cambio, si durante los ejercicios consiguen abandonarse en cuerpo y sentimientos, pronto notarán que en ustedes tienen lugar cambios positivos de los que su manera de vivir sacará grandes ventajas.



Su actitud durante el trabajo sobre los chakras debe estar dirigida exclusivamente a un solo objetivo: tener paciencia con ustedes mismos y con el desarrollo propio. Toda persona tiene sus propios tiempos: si queremos forzarlos nos enfrentamos a esfuerzos excesivos.

Al cabo de tres o cuatro meses de ejercicios regulares verán que los chakras actúan en estrecha relación entre sí. Esto significa que el estímulo de los chakras inferiores puede reflejarse positivamente en los chakras superiores. Si no quieren limitarse a estimular los chakras, sino que intentan conocer el efecto energético en su totalidad, necesitarán otros ejercicios y la guía de un experto maestro. El esfuerzo que requiere ejercitar los cuatro chakras superiores aumenta a medida que se progresa, y solo un maestro hábil puede guiarlos por este camino.

## **Algunas nociones sobre respiración**

En el curso de los ejercicios encontrarán dos aspectos especiales de la respiración: la pausa después de la espiración y la respiración <<completa>>. Lean con atención las indicaciones relativas lo mismo ténganlas presentes cada vez que realicen los ejercicios y aténganse escrupulosamente a las instrucciones de estos últimos.

### **La pausa después de la espiración**

<<Hacer una pausa después de la espiración>> no significa retener en modo alguno retener de manera contraída o de improviso la respiración, sino dejar <<salir>> lentamente y a conciencia la respiración. La pausa es un instante de descanso en la respiración. La pausa es un instante de descanso en la respiración: prolonguen la pausa sin esforzarse, hasta que sientan de nuevo el impulso de inspirar.

Si ven que no están suficientemente relajados para iniciar la pausa de la respiración, tiéndanse y estiren los miembros, respiren profundamente hasta el abdomen y suspiren hasta lo más hondo del corazón. De este modo, <<relajarán>> la espiración y la pausa respectiva llegará por sí sola.

Dejen que la respiración venga siguiendo con efectividad este ritmo; al principio resultará difícil porque abandonar las formas de control sobre cada manifestación de nuestra vida a las que estamos acostumbrados desde años y años requiere una labor paciente y consciente. El significado de la pausa en la respiración consiste en esto: saborear un momento de calma y pasividad.

Durante la pausa de respiración dejemos que las energías se reúnan en la parte inferior de nuestro cuerpo y estimulen así de forma más intensa los órganos que ahí se hallan.

### **La respiración <<completa>>**

En la respiración completa hay que intentar fundir las dos fases de la respiración: inspiración y espiración. La imagen del movimiento de una ola que viene y va ayudará a visualizar la respiración completa. Tras la espiración, inspiren de nuevo y espiren, sin interrumpir este movimiento fluido. Durante este tipo de respiración se corre el peligro de empezar, si que se den cuenta, a respirar cada vez con mayor rapidez, provocando así un estado perjudicial de hiperventilación, lo que no debe ocurrir jamás en absoluto.

**Atención.** La hiperventilación, ósea un respiración excesiva, puede originar contracciones musculares en la cara, las manos, los pies, los brazos y las piernas. Asimismo, puede haber palpitations cardíacas, una sensación de vacío en la cabeza y tensiones gástricas.

Si se atienden escrupulosamente a las instrucciones del libro, no correrán el menor peligro de hiperventilación. Durante los ejercicios presten atención a las condiciones físicas, y si notan síntomas de hiperventilación interrumpan de inmediato el ejercicio, relájense y vuelvan lentamente a su ritmo normal de respiración.

### Aprender a reconocer la propia respiración

A continuación, damos una síntesis de las reglas que deben seguirse durante todos los ejercicios de respiración.

- Estén siempre relajados y abandonados. La eficacia de un ejercicio de respiración depende ante todo del grado de relajación y al mismo tiempo de la atención vigilante que puedan mantener durante la respiración.
- No fuercen la respiración.
- No respiren más rápidamente ni más profundamente de lo acostumbrado.
- No traten de aumentar su capacidad pulmonar.
- Inspiren y espiren siempre por la nariz.
- Respiren siempre hasta el abdomen o la pelvis, o sea: sigan siempre con atención su respiración hasta que el aire llegue hasta el abdomen o la pelvis.

## **La actitud meditativa**

La meditación es uno de los componentes fundamentales del trabajo sobre los chakras pero, pero respecto a la disciplina profundamente espiritual, está reservada a una fase más avanzada. Para los ejercicios descritos en este libro es suficiente adoptar simplemente una actitud meditativa.

La principal premisa para alcanzar tal finalidad consiste en mantener cierto distanciamiento con los propios sentimientos, los pensamientos y el ambiente circundante. Esto puede lograrse observando con cierta atención lo que se verifica en ustedes.

La actitud meditativa se caracteriza por una atención que torna imposible una ejecución apresurada y un juicio rápido. Por esto, cuando en las instrucciones de los ejercicios se hable de <<actitud meditativa>>, se entenderá como una exhortación a seguir con el ejercicio en una condición de recogimiento interior, con atención y conciencia.

### **La visualización.**

<<Visualizar>> significa poder ver algo con la mente. Este es un ejercicio que les ayudará a comprender que se entiende al hablar de <<visualización>>: tomen un objeto y obsérvenlo con atención. Una vez contemplado bastante tiempo, cierren los ojos y observen nuevamente el objeto, luego ciérrrenlos otra vez y esfuércense a crear una imagen interna.

La capacidad de visualizar algo depende de nuestra capacidad de concentración, o de nuestras dotes visuales. A menudo es necesario ejercitarse con constancia durante algún tiempo, antes de aprender a visualizar con precisión. No se desanimen por lo fracasos, pues todo el mundo y también ustedes pueden adquirir esta capacidad.

## **La afirmación de los propósitos**

Literalmente, <<afirmación>> significa reforzamiento. En nuestro contexto, el valor de una afirmación consiste en reforzar mentalmente un intento que estamos persiguiendo o que intentamos perseguir.

Una afirmación expresa de forma significativa un contenido objetivo que deseamos realizar. Cuanto más concisa y clara se la formulación de una afirmación, tanto mayor será su eficacia. He aquí un ejemplo para ilustrar esto: cuando se sienten o se tumben para relajarse, repitan varias veces mentalmente esta afirmación: <<Estoy tranquilo y relajado>>. Esto les ayudará a alcanzar un estado de relajación y tranquilidad.

Si formulan la misma afirmación de manera dudosa, imprecisa, poco clara (por ejemplo: <<Quisiera relajarme un poco>>), hay muchas probabilidades de que fracasen en el intento. En este caso será útil que se pregunten si realmente quieren estar relajados y tranquilos.

No formulen jamás una afirmación en forma negativa, no digan jamás; <<No estoy tenso ni agotado>>, porque la negación de por si indica algún contenido, y el inconsciente solamente reaccionará a las palabras <<tenso>> y <<agotado>>, y su cuerpo todavía se hallará peor.

En una afirmación hay que imaginar lo que se desea como ya logrado, la afirmación deberá, por tanto, formularse en presente.

Puede ser útil respetar con intensidad una afirmación. La frase <<estoy calmado>>, pronunciada mentalmente y con calma, causará buen efecto.



#### La relajación

Se trata de una premisa esencial para el buen resultado del trabajo sobre los chakras. Inicial cada ejercicio bien relajados; para alcanzar un estado de relajación tendeos en tierra, cerrad los ojos y repetid mentalmente varias veces esta afirmación: «Estoy gratamente calmado y relajado».

## **Preparar los ejercicios.**

Antes de comenzar los ejercicios desearán esclarecer algunos conceptos que les ayudarán a extraer el máximo resultado.

### **Disponer un plan**

Como se dijo, el fin de las ejercicios es concederles una mayor autonomía y seguridad. Por consiguiente, he renunciado a proponer un plan preciso para los ejercicios, porque la elaboración autónoma de un plan de trabajo representa un paso importante hacia la responsabilización de uno mismo.

Tras todo un año de trabajo en los ejercicios propuestos, estarán en la posición de encontrar algunos especialmente indicados para sus necesidades físicas y espirituales. Habrán desarrollado una intuición precisa para las exigencias de su cuerpo y su espíritu, y esta intuición los guiará, ayudándolos a descubrir los ejercicios que necesitan y a disponer de un plan de trabajo adecuado a su vida diaria.

Esto no deberá comprender ni demasiados ejercicios ni un plan muy apretado; es más prudente contentarse con poco y tratar de llevarlo a cabo escrupulosamente, antes que exagerar y alabarse de los resultados obtenidos.

### **Crear los antecedentes**

- Ejecuten los ejercicios en un local luminoso y bien ventilado.
- Durante los ejercicios traten de que nada ni nadie los moleste.
- Todos los ejercicios físicos, de respiración y de meditación se realizarán sobre una superficie rígida; se puede usar una manta o una alfombra, pero poco blandas.
- El atuendo será cómodo y ligero.
- No efectuar jamás los ejercicios con el estomago lleno o después de haber bebido licores o vinos.
- Iniciar el ejercicio sin prisas.
- Prepárense siempre con la justa concentración en cada ejercicio.

### **La relajación antes de los ejercicios**

La eliminación de las tensiones y contracciones musculares es condición esencial para iniciar el trabajo sobre los chakras y obtener buenos resultados. Antes de empezar un

ejercicio, pregúntense si realmente están relajados; traten de encontrar los puntos de tensión y presentes en su cuerpo; túmbense de espaldas, cerrando los ojos y pronunciando varias veces mentalmente: <<estoy gratamente calmado y relajado>>.

Otro método para relajar las tensiones consistente en contraer por un instante, lo más largo posible, los puntos donde se hallan acumuladas y soltar de golpe la contracción; verán como de este modo la relajación es más eficaz.

## CHAKRAS

### EN BUSCA DE UNO MIMO

Nombre del chakra	Glándulas hormonales	Sentido	Elemento	Color
Chakra raíz (o radico) Muladhara	Suprarrenales	Olfato	Tierra	Rojo
Chakra sacro (o sexual) Svadishtana	Gónadas	Gusto	Agua	Anaranjado
Chakra umbilical (o del plexo solar) Manipura	Páncreas	Vista	Fuego	Amarillo
Chakra cardíaco Anahata	Timo	Tacto	Aire	Verde
Chakra laríngeo Vishuddha	Tiroides	Oído	Éter	Azul
Chakra frontal (o tercer ojo) Ajña	Hipófisis	---	---	Violeta
Chakra coronario Sahasrara	Epífisis	---	---	Todos los colores del iris.

A diferencia de la Tabla de la página 7, referente a la zona de influencia de los chakras, esta tiene como finalidad revelarles el mundo de los chakras en clave meditativa; es una especie de puerta a cuyo través y según su inclinación, hallarán la vía de acceso.

En el estudio de esta Tabla deberán, por tanto, emplear su creatividad y su capacidad de percepción. Tomen, por ejemplo, el color rojo: ¿qué significado tiene para ustedes este color? Intenten descubrir porque el color rojo está ligado a la esfera de influencia del chakra raíz. Pasen ahora al elemento atribuido al chakra raíz ¿qué valor simbólico tiene para ustedes la tierra? Distingan entre la tierra entendida como planeta y la tierra del campo. Tomen en examen poco a poco cada voz por sí sola.

La posición del chakra corresponde a la posición de las diversas glándulas del cuerpo humano, por esta razón la distensión de los chakras refuerza la glándula correspondiente y armoniza su sinergia con las demás glándulas. Así, la sinergia armónica de todas las glándulas determina el bienestar de la persona.

# LOS CENTROS INFERIORES

## EL CHAKRA RAÍZ

### Muladhara

*Posición:* periné, entre los órganos genitales y el ano.

*Efecto sobre el cuerpo:* distensión de la espina dorsal; efecto tranquilizante a nivel nervioso, sexualidad.

*Efecto sobre la psique:* superación de la capacidad de reacción ante los estímulos; relajación.

*Glándulas endocrinas:* suprarrenales.

*Sentido:* Olfato

*Elemento:* tierra

*Color:* Rojo

El chakra raíz es el que está situado más abajo entre los chakras del cuerpo humano. De acuerdo con su posición, mantiene un nexo con el ámbito más bajo de la conciencia, el de la vida cotidiana.

Si por las mañanas se levantan de la cama para enfrentarse con brío a las tareas del día, esto depende principalmente de la energía procedente de este chakra. Si, por el contrario, reaccionan con dificultad a los estímulos, si experimentan una sensación de fatiga, si por la mañana prefieren volver a esconder la cabeza debajo de las sábanas en vez de afrontar la jornada, si se sienten angustiados por las preocupaciones y por temores injustificados, si no entienden el significado del trabajo cotidiano, esto significa que este centro fundamental está bloqueado y no puede liberar la energía para dejar que se enfrenten con las tareas de cada día.



#### El chakra raíz

Como se desprende de su nombre, este centro es la base para continuar el trabajo sobre los chakras. Intentad individualizar vuestro chakra raíz colocando delicadamente una mano sobre la parte más baja de la espina dorsal.

*En general puede afirmarse que la capacidad para enfrentar la vida diaria, y así su componente terreno, dependen del nivel de energía del chakra raíz.*

Los pies son la parte del cuerpo atribuida a este chakra, puesto que su contacto con el elemento terreno es evidente. A este propósito, el fisioterapeuta holandés A. H. S. Stermerding, escribió: <<El suelo solamente es terreno de sostén en el momento que estamos presentes con nuestra atención en la base, y sin esta presencia consciente a nivel de los pies, la tierra nunca será para nosotros un apoyo válido o una base segura>>.

La energía del chakra raíz actúa asimismo reforzando la columna vertebral; habrán, sin duda, observado de qué modo, cuando os sentimos apáticos y sin energía, es difícil mantener una postura erguida.

Un bloqueo del chakra raíz puede manifestarse de dos maneras: de una parte, por la dificultad a reaccionar ante los estímulos y la falta de energía; por otro, por la inmovilidad física o mental-psicológica, que nos resta energía vital y hace que las obligaciones diarias nos parezcan una carga insoportable.



## **El impulso de tensión**

Igual que en un circuito eléctrico, también en el sistema circulatorio de la energía del cuerpo humano, a los puntos de entrada y salida de la energía, se les atribuye <<polos>> diferente: la mano derecha se considera polo positivo (que da) y la mano izquierda polo negativo (que recibe).

El siguiente ejercicio sobre el chakra raíz estimulará un impulso de tensión que contribuirá a liberar nuevas energías.

### **Preparación**

El mejor momento para ejecutar este ejercicio es por la mañana, estando todavía en la cama. Apenas despiertos, estírense y alárquense y sigan con calma todo lo que suelen hacer al comenzar el día (es aconsejable arreglar el dormitorio y luego desayunar), después vuelvan a la cama y procuren no volver a dormir, pues este ejercicio tal vez podría adormecerlos.

### **Ejercicio de respiración**

Tiéndanse con calma sobre el costado izquierdo, y la mano derecha estará sobre la zona sacra, allí donde termina la espina dorsal y se halla el chakra raíz, mientras la mano izquierda está en la alto de la cabeza. La respiración deberá ser calmada y regular (véase la foto)

Conserven esta posición unos dos minutos, y después túmbense de espaldas y traten de percibir el ritmo de la respiración sin modificarlo. Tras cada espiración relajada introduzcan una breve pausa en la respiración (véase pág. 9); lo interesante, durante la pausa, es estar relajado. Disfruten de este momento de paz hasta que sientan de nuevo la necesidad de inspirar.

Continuar con esta respiración intercalada de pausas durante unos tres minutos y, mientras dura el ejercicio. Traten de estar concentrados en la zona sacra.

Estén todavía un instante de espaldas, intentando saber cómo se sienten; si notan un leve hormigueo o la agradable sensación de un líquido al fluir, será prueba de que la energía de vuestro cuerpo ha recibido un buen estímulo.

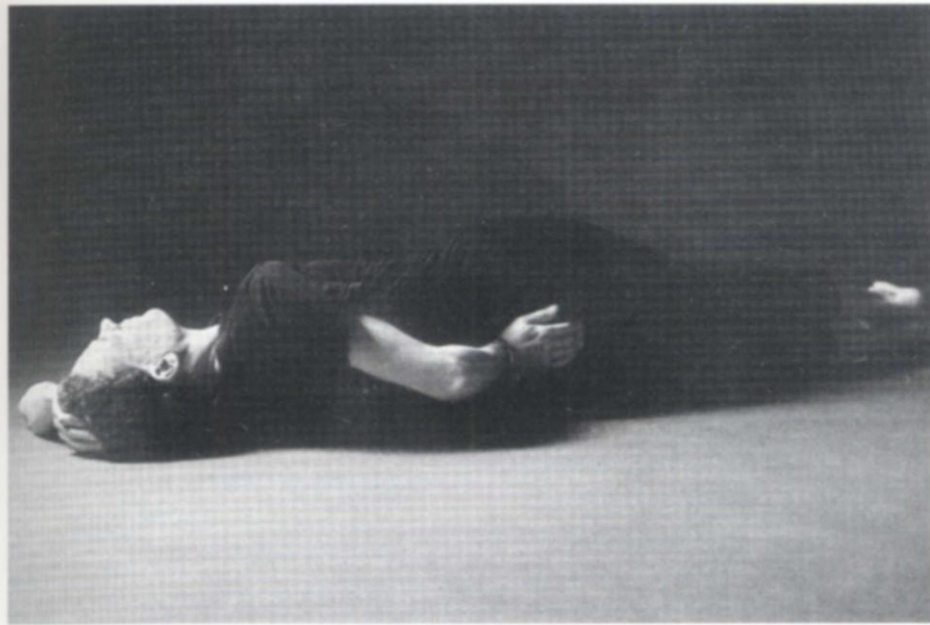
Al final del ejercicio, antes que se incorporen, pronuncien varias veces esta afirmación: <<Me siento lleno de fuerza y energía>>.

La ejecución de todo el ejercicio ha de durar unos cinco minutos.

## La postura bioenergética

Al Final del ejercicio anterior pónganse en la postura que en la postura que se describe a continuación:

Partiendo de la postura erguida, agáchense lentamente hasta estar en canchillas sobre los talones. Peguen las plantas de los pies al suelo y, si no logran mantener todo el pie, del talón a los dedos, adheridos a la tierra, coloquen bajo el talón uno o dos libros.



### El impulso de tensión

Mientras ejercitáis un impulso de tensión sobre el chakra raíz es importante estar tranquilos y relajados, pues cada contracción reduce la eficacia del ejercicio.

Manteniendo la espalda erguida, llevad los brazos entre las rodillas y enlácenlas. Mantener el equilibrio no será fácil al principio; y si es así, será una ayuda separar más los pies o extender los brazos más al frente.

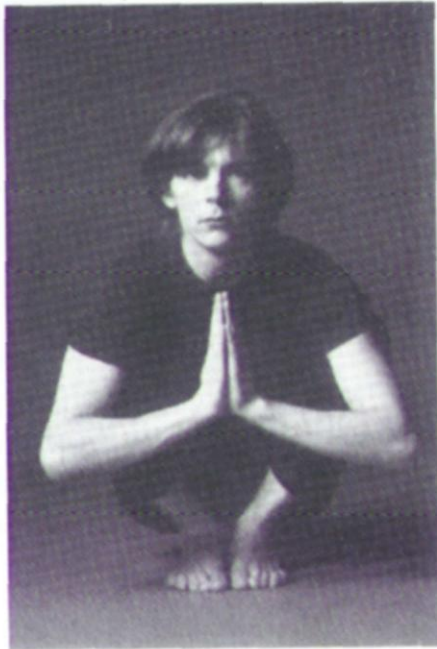
En la postura bioenergética ideal (que se logra tras haber adquirido cierta práctica), los pies están paralelos y muy próximos entre sí, la espalda está perfectamente recta y los brazos están doblados de tal manera que las manos juntas toquen el esternón (véase siguiente foto).

Permanezcan en esta postura (o en la que logren obtener) unos tres minutos, respirando con calma y regularidad.

El aspecto más importante de este ejercicio consiste en adquirir una gran conciencia del nexo existente entre los pies y el suelo. Intenten percibir poco a poco, de qué forma, a

cada espiración e inspiración este nexo queda reforzado, aunque sin acelerar aún el ritmo de la respiración.

Transcurridos tres minutos, tumbense de espaldas y relájense; los brazos están extendidos a lo largo de los costados. Intenten percibir el suelo con todo el cuerpo. Tras otros tres minutos concluyan el ejercicio repitiendo la afirmación: <<Me siento lleno de fuerza y energías>>.

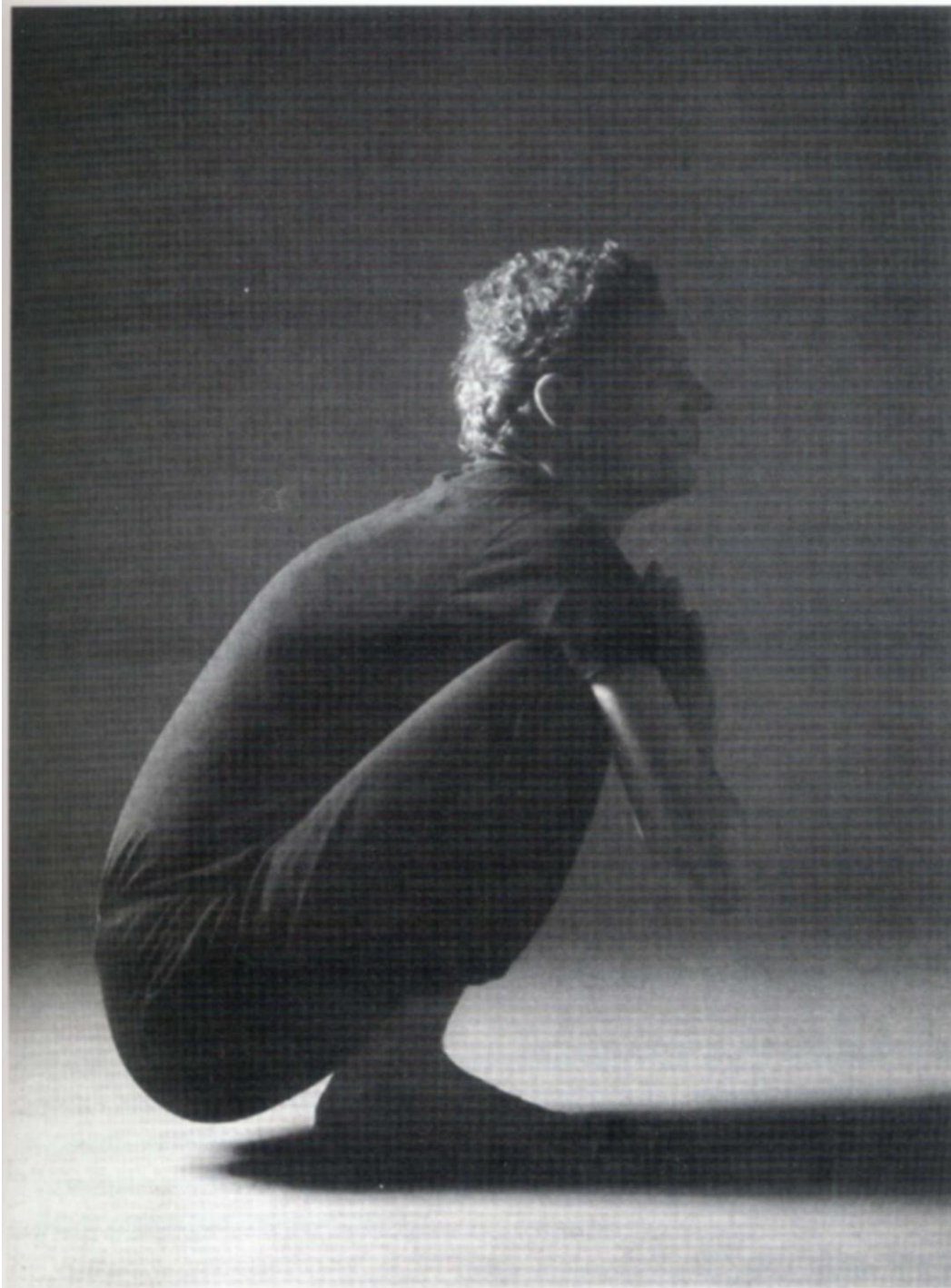


#### **La postura bioenergética**

Como al principio tendréis ciertas dificultades en mantener el equilibrio en esta postura, podréis ayudaros colocando uno o dos libros bajo los talones.



Al realizar este ejercicio es importante mantener la espalda erguida y las manos juntas delante del pecho.



**La postura bioenergética ideal**

Las manos juntas tocando el pecho, los pies pegados al suelo sin necesidad de sostén alguno.

## **Estimular los órganos internos**

En las manos y los pies hay unos puntos que, a través de los canales nerviosos, se hallan conectados con los órganos internos del cuerpo humano. Dando masaje a estos puntos se transmiten leves pulsos eléctricos a dichos órganos, estimulándolos. No es necesario conocer con exactitud la posición de estos puntos nerviosos; masajeando manos y pies obtendrán el efecto deseado.

Consideren este masaje como una integración a los ejercicios que deben realizarse siempre que tengan ocasión.

### **El masaje de las manos**

Después de haber ejercitado durante cierto tiempo conseguirán dominar la postura acucillada de la bioenergética, hasta lograr mantenerla por un espacio de tiempo bastante largo.

Cuando puedan ejecutar este ejercicio sin dificultades y por algún tiempo, podrán añadirle el mensaje recíproco de las manos en la zona comprendida entre el pulgar y el índice, como se ve en la foto. Para ejercer una mayor presión durante el masaje, usen el pulgar.

En la postura bioenergética el masaje de las manos revelará una acción que podrá estimular a fondo vuestros órganos internos.



**El masaje de las manos**

Este sencillo ejercicio de masaje, sobre todo si se efectúa entre el pulgar y el índice, estimula tremendamente las funciones de los órganos internos.

## **El masaje de los pies**

Otra forma de masaje bastante útil y estimulante es el que actúa sobre la zona de reflejo de los pies. Los pies se pueden masajear por lo propia persona, sin necesitar ningún profesional; acostúmbrense a hacerlo después del baño o la ducha.

## **Ejercitarse con regularidad**

Durante las dos primeras semanas repitan los dos ejercicios de base antes descritos (el de la pausa en la respiración y la postura bioenergética), con regularidad. Realicen el primero durante unos cinco minutos después de despertarse, y colocándose luego en la postura acuclillada durante unos tres minutos.

Si por la mañana no es posible, efectúenlo por la noche, durante al menos otros tres minutos, pasados los cuales se tenderán en posición supina (boca arriba) en el suelo durante el mismo tiempo, profundamente relajados.

Aténganse a este sencillo esquema de trabajo, y verán que lograrán respetarlo con suma facilidad.

Consideren necesaria a la disciplina para ejercitar cotidianamente como una parte integrante de los ejercicios. La activación de la autodisciplina, un deber típico del chakra raíz, es el primer paso de todos los ejercicios descritos en este libro.

# **EL CHAKRA SACRO (O SEXUAL)**

## **Svadhishthana**

*Posición:* entre la quinta vértebra lumbar y el hueso sacro; región púbica.

*Efecto en el cuerpo:* regula la digestión y el equilibrio de los fluidos; influye en la sexualidad en todos sus aspectos (actúa junto al chakra raíz).

*Efecto sobre la psique:* decisión, confianza hacia los demás. Eliminación de las tensiones internas.

*Glándula endocrina:* gónadas.

Sentido: gusto.

*Elemento:* Agua (símbolo del sentimiento).

*Color:* anaranjado (es el color más cálido de todo el espectro cromático).

El elemento del chakra sacro es el agua. Esta atribución se basa en el valor simbólico del agua ante el chakra sacro. Intenten dar un nombre a la cualidad del agua: esta fluye, es bañada, posee una movilidad que le permite ignorar todo límite que se le imponga.

Analizando esta cualidad, con referencia a otros procesos humanos, comprenderán la el significado del chakra sacro en su vida.

La energía de este chakra determina hasta qué punto están en situación de establecer una relación confiada y al mismo tiempo vital con lo demás. Se trata de la capacidad de dar expresión a sus sentimientos, de abandonarse confiadamente a los otros y., en general, a la vida.

Esta capacidad supone sin embargo su disposición a compartir una auténtica vecindad con los otros sin experimentar vergüenza o incluso fastidio hacia los propios o los ajenos sentimientos. Supone además la disposición a comprender y aceptar las relaciones interpersonales, incluso en los aspectos más problemáticos, como base efectiva de su existencia.

Está, en fin, en la esfera de la sexualidad que requiere de forma más inmediata un sentido de protección, de intimidad y al mismo tiempo de intercambio recíproco con la otra persona.

### **Dar y recibir**

La respiración constituye un modo tangible de comprobar las condiciones de su chakra sacro. El tipo de respiración les dará, además una clara indicación de su tendencia a dar o recibir.

Siéntense de espaldas y relájense; concéntrense ahora en el flujo de la respiración y traten de establecer la fase de la respiración que prefieran: la inspiración o la espiración. Durante este ejercicio recuerden vivir la respiración de forma relajada y pasiva, sin intervención de la voluntad.



Si prefieren la espiración, tienen tendencia a dar más que a recibir; si, al contrario, su tendencia va hacia la inspiración tienden a tomar más fácilmente que a entregar. En ambos casos deberán trabajar sobre el chakra sacro, a fin de conseguir una respiración equilibrada.

Continúenle ejercicio unos dos minutos, repitiendo cada vez la afirmación: <<Me siento en armonía con mi ambiente>>.



Este ejercicio representa una fase preparatoria que les ayudará a comprender si en las relaciones con los demás son el que da o el que recibe.

### **Ejercicio de respiración**

El siguiente ejercicio de respiración consiste en un trabajo intenso sobre el chakra sacro. Compárenlo con el ejercicio de respiración ejecutado para el chakra raíz (véase figura de la pág. 19), y verán que entre ambos hay muchas analogías.

Por la mañana, al despertar, ventilen un poco el dormitorio, desayunes brevemente y tiéndanse nuevamente en la cama en posición supina, muy relajados. Presten atención al flujo de la respiración

Cuando dicho flujo esté calmado y sea regular, insertar tras cada espiración una pausa breve, hasta que sientan nuevamente el impulso de inspirar. El grado de práctica que hayan adquirido mientras tanto, les permitirá respirar de forma consciente y relajada, concentrando la atención en la zona de los genitales y el chakra sacro; si durante el



ejercicio advierten una leve excitación, no traten de ahuyentarla sino, al contrario, acójnala como una expresión de la vitalidad de su cuerpo.

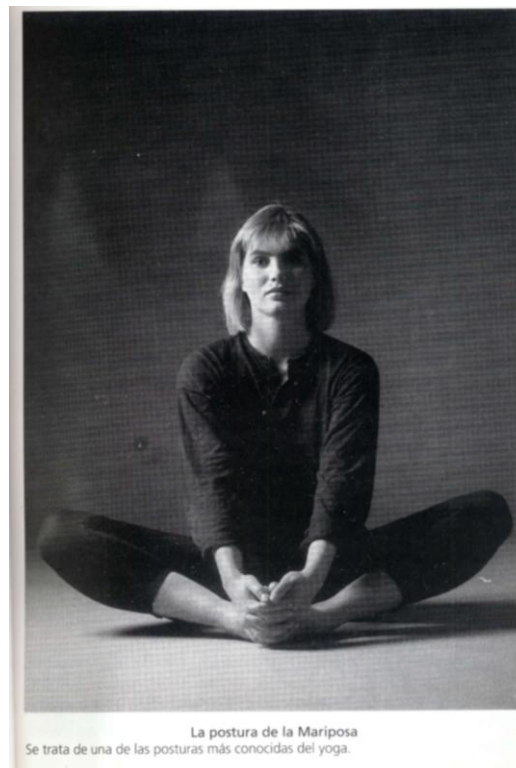
Continúen el ejercicio unos cinco minutos, y luego pongan las manos sobre el chakra sacro, permaneciendo en esta postura unos tres minutos, y adviertan la sensación de calor que emana de este centro de energía.

Concluyan el ejercicio repitiendo la afirmación: <<Me siento en armonía con mi ambiente>>.

### **La Mariposa.**

Aparte de los ejercicios de respiración, también los físicos pueden contribuir a estimular su chakra sacro. Esto, de manera especial, sirve para relajar y ablandar la musculatura interior de la pierna.

Partan de una postura clásica de yoga, <<La Mariposa>>. Siéntense en el suelo con las plantas de los pies una contra otra y bajen suavemente las piernas hacia el suelo, según la fuerza de la gravedad; después, cojan los pies con las manos y acérquenlos lo más posible al cuerpo (véase foto); muevan mientras tanto las rodillas suavemente hacia arriba y hacia abajo, con un movimiento elástico, unas veinticinco veces.



Ahora inclínense hacia adelante y procuren acercar la cabeza hacia los pies que seguirán cogiendo con las manos. Permanezcan así, doblados adelante, unos tres

segundos; luego levanten la espina dorsal, y al cabo de unos segundos más lleven nuevamente la cabeza hacia los pies (vea foto)

Repitan tres veces el movimiento, luego extiéndanse relajados en el suelo y alarguen las piernas, de modo que las puntas de los pies estén vueltas al exterior. En esta postura concéntrense en el chakra sacro.

Terminen el ejercicio al cabo de unos minutos repitiendo la afirmación: <<estoy en armonía con mi ambiente>>.

Durante el ejercicio es importante no empujar jamás las rodillas con fuerza hacia abajo, lo que provocaría un reflejo en los tendones que haría que automáticamente los músculos se contrajesen. El reflejo de los tendones se nota claramente porque es doloroso.

### **La afinación del gusto**

El sentido que corresponde al chakra sacro es el gusto. Para que puedan darse cuenta a fondo de la cualidad de este sentido, les propongo una meditación, cuyo efecto se manifestará plenamente sólo después de haberse ejercitado diariamente al menos durante seis meses.

Sigan el siguiente ejercicio por espacio de cinco minutos:

Siéntense cómodamente en el suelo o en una silla y relájense, mantengan recta la espalda y cierren los ojos respirando con calma. Concéntrense en la punta de la lengua e inspiren, imaginando que la respiración sube de la zona genital a la punta de la lengua.

Mientras inspiran, concentren la atención en los órganos genitales; dejándose acompañar por la respiración, inicien un viaje mental a través del cuerpo, hasta llegar a la punta de la lengua. Ahora espiren y relájense.

### **Meditar sobre los colores**

Como al chakra sacro se le atribuye el anaranjado, el uso de este color puede ayudar a estimular las energías.

Mientras trabajen sobre el chakra sacro, tomen confianza con ese color y presten atención en todo lo que hay en el anaranjado. Si lo desean, pueden usar un cuaderno de dibujo y pinceles para dibujar y colorear unas figuras que solamente serán de color anaranjado, con sus diferentes matices.

El efecto sobre el chakra sacro depende naturalmente de la actitud interior con que aborden este color: como en todos los ejercicios, su actitud será ante todo meditativa.

### **Visualización del color anaranjado.**

Siéntense en tierra o en una silla, manteniendo la columna vertebral muy erguida, cierren los ojos y traten de visualizar el color anaranjado. Naturalmente, hará falta un poco de práctica, pero no se desalienten si no lo logran al primer intento. Pronto se darán cuenta de que los pensamientos acaban siempre por fastidiar estas tentativas. ¡No se amilanen! Permanezcan sentados casi un cuarto de hora (para ello aconsejo tener a mano un despertador) y traten de visualizar el anaranjado con claridad, poniendo <<en movimiento>> y dando vida a cualquier forma.

Ayúdense tratando de imaginar varios matices anaranjados y diversos objetos de este color. ¡Dejen correr la fantasía!

Después de un cuarto de hora terminen este ejercicio de visualización abriendo los ojos y mirando a su alrededor; luego traten de dibujar a la acuarela muy diluida una imagen anaranjada. Como el elemento atribuido a este chakra es el agua; \*trabajar bien este color servirá para poner en evidencia este significado.

Tras el ejercicio de visualización conténtense con pintar una sola imagen, sin tratar de obtener a toda costa un resultado estéticamente satisfactorio. La finalidad de este ejercicio de pintura no es artística, sino solamente darles una confrontación práctica con el color anaranjado.

Expongan las imágenes pintadas en casa, a fin de contemplarlas siempre que pasen ante ella.

### **El sentimiento de las propias imágenes**

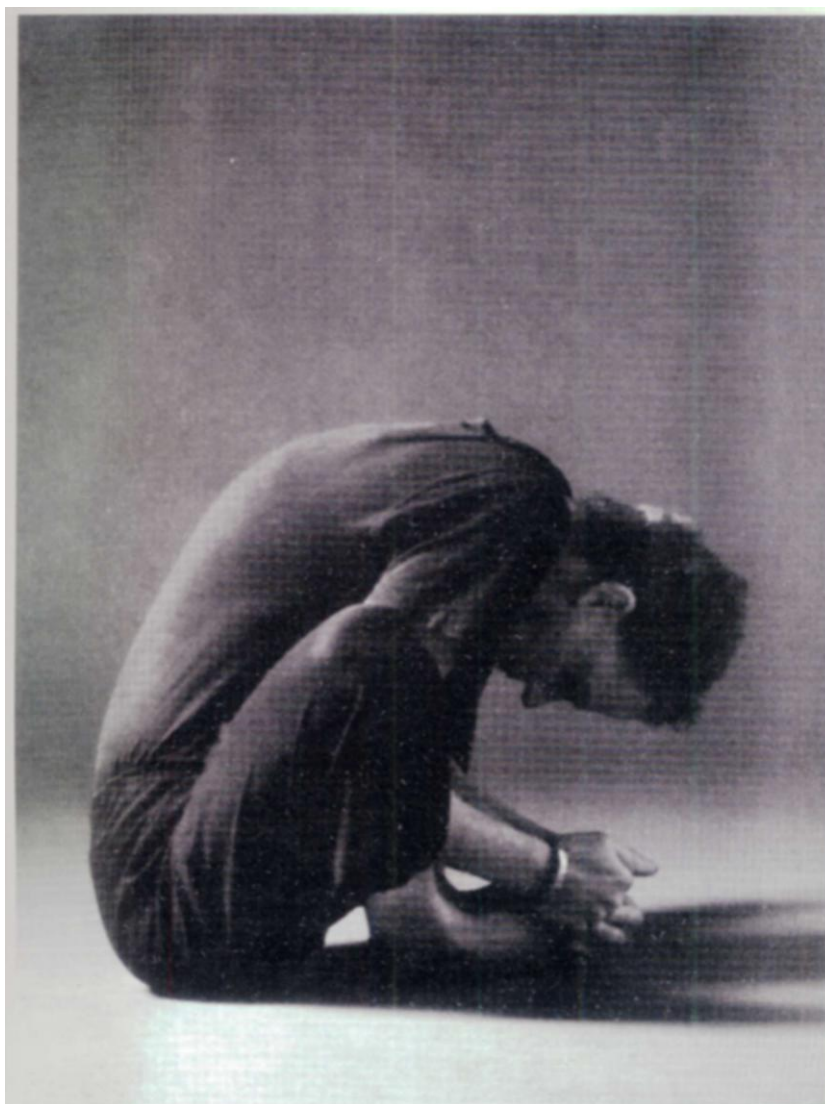
Si se dedican durante algún tiempo al ejercicio de visualización y de pintura anterior, en breve tiempo habrán producido un buen número de imágenes anaranjadas. Pónganlas una a lado de la otra, por orden de ejecución lograda e individualizar las diferencias de estructura entre ellas. ¿Quizás las primeras tienen una línea más espigada que las siguientes? Prueben formularse ésta y otras cuestiones semejantes, a fin de desarrollar un sentimiento hacia estos productos de su mundo interior.

## **El propio plan de trabajo.**

A propósito del chakra sacro no trato de proponer ningún plan de ejercicios, puesto que sin duda están en posición de decidir por ustedes mismos que ejercicios desean seguir.

No sean impacientes ni esperen resultados en poco tiempo. Quien espera resultados rápidos, se bloquea a sí mismo y a sus chakras.

Todos los ejercicios descritos en este libro podrán desarrollar su enorme fuerza solamente si mantienen la disciplina de realizarlos con regularidad, esforzándose de dar lo mejor de ustedes mismos.



### **La postura de la Mariposa**

No empujéis con fuerza la cabeza hacia los pies, pues veréis que con un poco de ejercicio lograréis una flexibilidad mayor. (Véase también la foto de la cubierta.)

# EL CHAKRA UMBILICAL

## (O DEL PLEXO SOLAR)

### Manipura

*Posición:* entre la primera vértebra lumbar y la duodécima vertebra torácica.

*Efecto sobre el cuerpo:* refuerza la digestión (junto con el chakra sacro), ejerce un efecto positivo sobre la diabetes y la tos ferina, es útil para curar tumores.

*Efecto sobre la psique:* una aproximación más consciente hacia los sentimientos agresivos y de ambición; importante para combatir las obsesiones.

*Glándula endócrina:* páncreas.

*Sentido:* vista.

*Elemento:* Fuego (difunde luz y por tanto permite ver)

*Color:* amarillo (representa la espiritualidad).

En Japón a este chakra se lo denomina *hara*, o sea <<centro de gravedad del cuerpo>>. Todas las artes marciales orientales tienen como objetivo la sensibilización y el desarrollo de este chakra.

El trabajo sobre el chakra umbilical tiene la finalidad de transformar su <<fuego interior>> en una sensata serenidad. *Agresividad, ambición, deseo de potencia, pero también intenso placer y entusiasmo: afrontar con una mayor conciencia y de forma constructiva estos sentimientos es la principal etapa del desarrollo interior.* Pero no lo mal interpreten: no se trata de aprender a contemplar la vida con distanciamiento, sino al contrario: de dar expresión a sus deseos y a sus exigencias, a prescindir de la posibilidad de satisfacerlas.

Intentare aclarar mediante un ejemplo lo que trato de decir: deseen que cierta persona, tal vez su pareja, exprese entusiasmo y aprobación por lo que hayan hecho; y en cambio, esa persona reacciona con una crítica o incluso con una reprobación. Su afán de aprobación no está satisfecho y sienten rabia y cólera. Si, no obstante, comprenden que no es el otro el responsable de su enfado, sino simplemente su necesidad de aprobación, o sea ustedes mismos, ya no juzgarán al otro por su comportamiento.

Naturalmente, comprender esta diferencia no significa renunciar a manifestar su deseo o su cólera: en la manifestación del deseo o de la cólera le muestran al otro quienes son, cuáles son sus pensamientos y sus sentimientos.

### **Proyectar el propio centro exterior**

Por el término <<proyección>> se entiende la búsqueda del origen de los sentimientos, no en ustedes mismos sino en su ambiente, o sea proyectar su vida interior hacia afuera.

Cuando, por ejemplo, se enamoran de una persona, ahí creen tener el origen de sus sentimientos de amor. La verdadera causa podría ser, en cambio, su deseo de amor, de felicidad, de belleza que transfieren a l otro. En el proceso de proyección pierden, por lo tanto, su centro, ya que llevan a fuera el centro de gravedad de sus pensamientos y sentimientos.

Los siguientes ejercicios le ayudarán a encontrar su centro y a desarrollar una clara conciencia del yo.



#### **El chakra umbelical**

Constituye el centro preciso de nuestro cuerpo. Por su posición, este chakra posee un significado fundamental para la persona y sus funciones, e influye fuertemente en sus deseos e inclinaciones.

## **La visión y la realidad**

La idea de este ejercicio se funda en la atribución simbólica del elemento Fuego al chakra umbilical.

El fuego de la luz necesaria para poder ver; al mismo tiempo, en la irrefrenable e inquieta <<atracción>> del fuego hacia todo lo que arde hallan expresión el deseo y la codicia humana.

La vista y el deseo están irremisiblemente ligados: solo vemos lo que deseamos ver. Por tanto, cada cual no ve el mundo como es realmente, sino que proyecta sus propios deseos.

Los ejercicios intentan lograr una visión precisa y consciente y de este modo les ayudarán a percibir el chakra umbilical y a obtener una imagen realista de vuestro ambiente.

Sitúense frente a una persona amiga y obsérvenla atentamente durante una décima de minuto; no se limiten a mirarla a los ojos, observen toda su cara.

Luego cierran los ojos y traten de visualizar la cara lo mejor posible.

Una vez logrado abran los ojos y comparen lo imaginado con lo real. Pregúntense cuáles son las diferencias entre la imagen y la realidad.

Limítense a comprobar las diferencias sin formular ninguna evaluación. Las diferencias vienen determinadas por su proyección. Tras este ejercicio puede ser útil discutir con el compañero su experiencia.

## **El mar de los sentimientos**

El ejercicio de respiración descrito aquí sirve para estimular el flujo de energía del chakra umbilical. Es preferible realizarlo por la mañana, apenas despiertos, o por la noche antes de acostarse.

Igual que los ejercicios de respiración dedicados al chakra raíz y al sacro, tiéndanse de espaldas, profundamente relajados, los brazos los costados. Presten atención a la respiración, tratando de que sea tranquila y regular.

Ahora, modifiquen lentamente el ritmo de la respiración y pases a la respiración completa, piensen el movimiento de una ola, evitando acelerar involuntariamente el ritmo respiratorio.

Tras haber ejecutado durante cinco minutos la respiración completa y haberse centrado al mismo tiempo en su centro corporal, vuelvan lentamente a su ritmo natural de respiración. Pongan las manos sobre el *hara* y atiendan a los sentimientos que afloran en ustedes. Luego pueden estimular el flujo de energía que del chakra umbilical, ayudándose con una melodía a media voz que harán vibrar en su centro corporal.

Terminen este ejercicio de respiración al cabo de unos ocho minutos completos. Para terminar sugiero la afirmación: <<Estoy abierto y obro positivamente>>.

### **La pinza**

Una vez purificados a través del ejercicio respiratorio y la afirmación, ejecuten el siguiente ejercicio yoga denominado <<la pinza>> (Paschimothanasana)

Durante toda la duración del ejercicio concéntrense en su centro corporal y sigan la respiración completa (ver pág. 10).

Tiéndanse de espaldas con los brazos a los costados y las manos bien abiertas y vueltas a lo alto, teniendo los ojos cerrados.

Ahora, describan con los brazos tensos un semicírculo sobre el suelo, de modo que las manos se unan detrás de la nuca.; después, estírense bien y sigan practicando la respiración completa. Tal vez bostecen, pero eso contribuirá a profundizar su relajación.

Tras haberse estirado a modo, levanten lentamente los brazos tensos hasta que las manos se encuentren sobre la cara. Sigam el movimiento de los brazos haciéndolos bajar hacia las piernas.

Eleven ahora lentamente la cabeza y, vértebra tras vértebra, todo el tronco, a fin de que los brazos lleguen al fémur. Continúen hasta que las manos toquen los pies y la espalda esté doblada hacia adelante (véanse las fotos de las páginas siguientes).

En la postura ideal la frente toca las rodillas, el pecho y el fémur, en tanto que las manos rodean los pies. En esta postura, y en lo posible, traten de relajarse y de dejar aflorar los sentimientos, los pensamientos y las imágenes que hay en ustedes, limitándose a observarlos sin expresar criterios ni juicios. En esto puede ayudarles la respiración completa.

Después de unos tres minutos, empiecen a moverse lentamente en sentido contrario, desarrollando las vertebras de la espalda una a una, y luego extendiendo los brazos a los costados.



Permanezcan tendidos otros tres minutos y levántense. Durante el ejercicio será útil repetir mentalmente la afirmación: << ¡Estoy abierto y obro positivamente! >>.

Si realizan este ejercicio con regularidad durante algún tiempo (uno o dos meses), podrán



comprobar los efectos positivos sobre el estómago, el hígado y la vesícula biliar. Además, reducirán el estrés, mejorarán la digestión y sentirán el efecto armonizante y equilibrado del ejercicio en su vida afectiva.

### **Pintar con amarillo**

El uso del color amarillo les ayudará a estimular las energías del chakra umbilical. En la escala cromática, el amarillo representa la luz. En los ámbitos de los significados de este chakra, el amarillo es el color que irradia y quiere superar los propios límites.

El gran pintor Vincent van Gogh sentía una predilección especial por este color, y a mi parecer se trataba de la tentativa de individualizar el propio centro y de controlar las tendencias destructivas. Yo mismo he hallado muy útil pintar imágenes monocromáticas en amarillo, usando los diversos matices de este color.

### **Superarse a sí mismo**

Con el chakra umbilical se sale del ámbito estrechamente físico que hemos afrontado con los tres chakras inferiores. De ahora en adelante ya no hay ejercicios físicos ni de respiración. Si la lectura de los capítulos siguientes los impulsa a conocer los chakras superiores, le aconsejo que se dirijan a un maestro de yoga calificado o a un experto terapeuta en disciplinas orientales.

# LOS CENTROS SUPERIORES

## EL CHAKRA CARDIACO

### **Anahata**

*Posición:* entre la cuarta y la quinta vertebra torácica.

*Efecto sobre el cuerpo:* ejerce efectos benéficos sobre varios trastornos funcionales del corazón y el aparato circulatorio.

*Efecto sobre la psique:* disminución del Yo y superación de uno mismo; capacidad de intimidad, calma profunda.

*Glándula endócrina:* Timo.

*Sentido:* Tacto.

*Elemento:* aire (símbolo de la sabiduría).

*Color:* verde (color intermedio del espectro cromático).

### **La plegaria del corazón.**

El ejercicio siguiente, tal como lo ejecutan los monjes del monte Athos, puede considerarse como una especie de trabajo sobre el chakra cardiaco.

La plegaria se formula con una sola frase: <<Señor, ten piedad de nosotros>>, que se repite mentalmente sin cesar.

Analicemos mejor esta plegaria: ¿Qué actitud expresa? ¿Cómo ayuda a purificar el corazón? ¿Qué significa <<pureza de corazón>>?

Hallarán tal vez una respuesta a estos interrogantes tratando de reflexionar sobre cada una de las palabras de la plegaria. ¿Qué significa <<señor>>? ¿Qué relación existe entre ustedes y Dios? ¿Tal vez esta palabra evoque a unos que pueden imponer su voluntad y a otros lo contrario?

¿Qué significa <<ten piedad>>? ¿Les recuerda un sentimiento de piedad sentido por una persona en dificultades o una situación en la que han perdonado a quien los hirió? Vuelvan a pensar en la actitud interior con la que han obrado. ¿Han pedido justificaciones o explicaciones a tal persona? ¿La han puesto en condiciones de solicitar su

perdón? ¿Por qué la oración dice <<ten piedad de nosotros>>? ¿el nosotros no expresa a caso una sensación de solidaridad con todos los demás mortales, que más o menos han de afrontar las mismas dificultades?

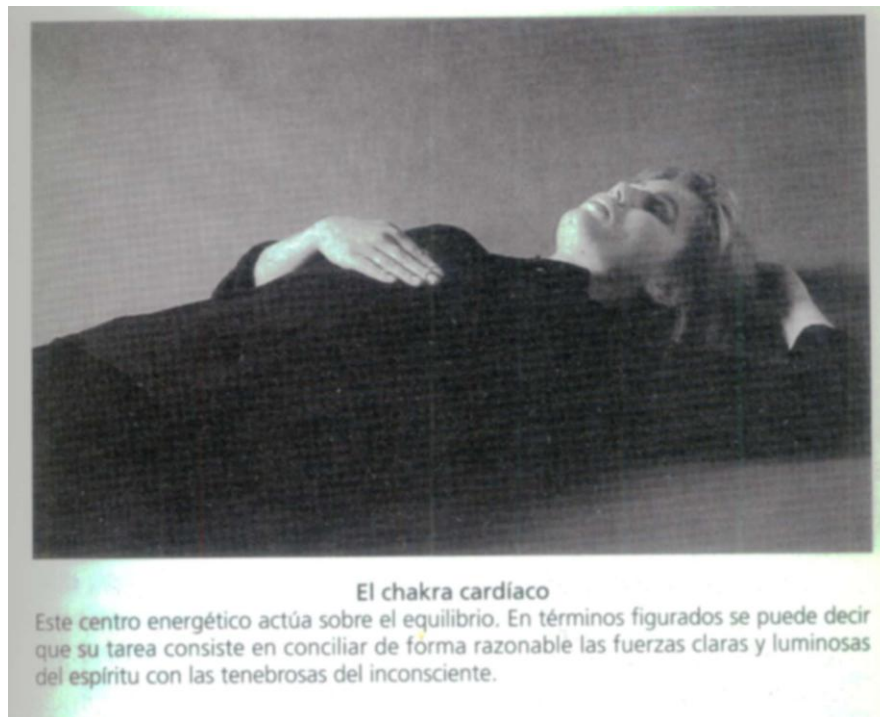
Analizando el profundo sentido de esta plegaria y basándonos en sus experiencias y en sus conocimientos, acabarán por descubrir la importancia del chakra cardíaco.

*En general puede afirmarse que el trabajo sobre este chakra induce a ver al prójimo y a amarlo tal como es, sin idealizarlo ni desear cambiarlo.* La importancia del chakra cardíaco consiste en esto: aprender a no imponer a ninguna costa las propias y egoístas exigencias ni las propias ideas, sino a acentuar sin objeciones ni condiciones lo que se les da.

EL <<nosotros>> de la plegaria del corazón nos comprende a nosotros y al prójimo, y es, por tanto, una exhortación a ser comprensivos y piadosos con nosotros mismos y con el prójimo. Las palabras <<ama al prójimo como a ti mismo>> describen con gran precisión esta virtud que persigue al chakra cardíaco. Probablemente al principio quedarán perplejos, y luego, comprenderán que para amar no es necesario renunciar a uno mismo. La visión unitaria del mundo que enseña este chakra implica una comprensión intuitiva de las relaciones que los ligan al prójimo: en su abordamiento a los demás se orientan por esto a convivir con ellos más que a disfrutar de sus necesidades egoístas.

Para estimular el chakra pueden utilizar esta afirmación: << Me vuelvo hacia el prójimo con un amor incondicional>>.

El que en cambio es creyente puede repetir mentalmente la invocación: <<Dios mío, cura a mi corazón>>. Al principio, lograr una actitud de piedad y amor incondicional resultará algo difícil, que no obstante merecerá todo su esfuerzo.



## **Comunicarse con sinceridad**

La dificultad de vivir todos los días este sentimiento de solidaridad con los demás está simbólicamente representada por el color verde atribuido el chakra cardiaco. Respecto al momento de equilibrio entre luz (amarillo) y tinieblas (azul), el verde representa un color bastante difícil de tratar. Esto empieza ya en la dificultad de hallar un verde puro, sin matices amarillos ni azules. Pintando lo descubrirán por ustedes mismos, porque obtienen el verde mezclando el amarillo con el azul.

Esta dificultad relacionada con el color verde puede tener su origen en la incapacidad de estar en contacto con su corazón.

Una aproximación sincera y amorosa a la naturaleza, en la que hallarán todos los matices del verde, les ayudará en gran manera.

# **EL CHAKRA LARÍNGEO**

## **Vishuddha**

*Posición:* Entre la primera vertebra torácica y la séptima vértebra cervical.

*Efecto sobre el cuerpo:* alivia y cura los trastornos del lenguaje de todo género. Regula las disfunciones de la tiroides.

*Efecto sobre la psique:* previene la tendencia a la depresión, armoniza pensamientos y sentimientos, reduce el estrés.

*Glándula endócrina:* tiroides.

*Sentido:* oído

*Elemento:* éter (según la concepción hindú de la antigua gracia, constituye la materia originaria de la que derivan los demás elementos).

*Color:* azul (es el color del alma).

<<En el principio era el verbo>>: esta frase que inicia el evangelio según Juan describe de modo sencillo y claro el campo semántico ligado al chakra laríngeo y representa éste la puerta a través de la cual es posible acceder al mundo espiritual, el mundo del alma.

### **El trabajo sobre el chakra laríngeo**

El trabajo sobre este chakra nos enseña a manifestarnos de forma honesta y sincera. Sin embargo, esto es posible solamente si estamos en una situación de armonizar nuestros pensamientos con nuestros sentimientos.

Me sirve de un ejemplo para explicar de qué modo pueden hallar acceso a cuanto hay en su interior.

Supongamos que se sienten confusos, a disgusto; tal vez sus relaciones de pareja pasan por momentos difíciles; el trabajo les exige demasiado y no están satisfechos con su vida.

Inmovilícense un instante, pónganse cómodos y cierren los ojos; luego, cálmense y relájense, y concentren su atención en esta pregunta: << ¿cuál es el verdadero motivo de mi malestar? >>.

En este momento la pregunta deberá estar dirigida a ustedes mismos; traten luego de olvidar lo que los demás han dicho de ustedes y de su vida. Cuando estén dispuestos a no escuchar más que a ustedes mismos, hallarán la respuesta.

El arte de este monólogo consiste en confiar en el propio <<interlocutor>> y en hablarle interiormente de modo tranquilo y relajado.

Al principio la respuesta que su conciencia dará al interrogatorio que se han planteado les parecerá insólita o incluso ridícula; no obstante, no se apresuren a desoír; mediante un profundo análisis comprenderán que les sirve para salir de su estado de disgusto para ir en busca del bienestar. Si están en situación de prestar esta clase de atención a su conciencia dejarán que afloren sus sentimientos y que puedan expresarlos.

El profundo significado del chakra laríngeo consiste en comunicarse sinceramente con los demás.

Después de haber aprendido a percibir sus sentimientos y a insertarlos durante sus reflexiones, deberán aprender a prestar la misma atención a los sentimientos ajenos.

## La conciencia de la propia voz:

### Un ejercicio de lectura

Puede ayudarles en este difícil deber escogen una poesía o un breve relato; léanlo en voz alta, sin vacilaciones, esforzándose en captar y expresar todos los matices y humores emotivos contenidos en el texto.

No se trata de descubrir su talento recitativo, sino de aprender a escuchar su propia voz como espejo de su estado de ánimo. Con el paso del tiempo concebirán la voz como un medio que une de forma natural sus pensamientos a sus sentimientos.

Una vez ya conscientes de la cualidad de su voz lograrán expresar delante de los demás lo que hay en su interior.

Este ejercicio de lectura también sirve para estimular con constancia al chakra laríngeo; pueden terminar con esta afirmación: << ¡Me expreso con sinceridad! >>



#### El chakra laríngeo

La garganta, en que se asienta este chakra, une la cabeza (pensamiento) con el pecho (sentimiento).

Esto expresa, en efecto, el significado del chakra laríngeo: la unión armoniosa entre los pensamientos y los sentimientos.

Repítanla en otras ocasiones, cada vez que piensen en ustedes mismos, en voz alta o mentalmente.

## **El azul es el color del alma**

Una Meditación sobre el color azul y su esencia les ayudará mucho para penetrar en la profundidad del alma.

Como color simbólico del alma, el azul tiene el poder de acceder a ella.

### **Visualizar el color azul**

Adopten una actitud meditativa y traten de imaginar que su garganta es azul, o bien que el flujo de la respiración, de color azul, discurre por la garganta; esto ya sirve para relajar el chakra laríngeo.

Si no logran visualizar estas imágenes, pinten a la acuarela una imagen totalmente azul; podrán elegir entre pintar algo abstracto o figurativo, no importa, porque se concentrarán completamente en dicha imagen. Obsérvenla en actitud meditativa.

Llevar un diario

Deseo terminar aconsejándoles llevar un diario donde anoten todo lo que se refiere a sus relaciones el chakra laríngeo. En este diario pueden anotar todo lo relativo al tema <<comunicarse consigo mismo>>

Esfuércense en recordar los diálogos mantenidos consigo mismos y con los demás, y anótenlos con la máxima exactitud posible; traten de recordar su tono de voz y el de sus interlocutores; anoten la respuesta dada por su conciencia a una pregunta y reflexionen sobre ella con gran atención.



# EL CHAKRA FRONTAL

## (O <<TERCER OJO>>)

### **Ajña**

*Posición:* En la intersección de las dos líneas que por un lado unen las orejas, por otro la raíz de la nariz con la nuca. Exteriormente, el <<tercer ojo>> puede estar colocado entre las cejas.

*Efecto sobre el cuerpo:* refuerza las glándulas endocrinas, previene los trastornos seniles.

*Efecto sobre la psique:* reduce el miedo, remueve las proyecciones, estimula el pensamiento intuitivo.

*Glándula endocrina:* hipófisis.

*Sentido y elemento:* atribuciones imposibles.

*Color:* violeta.

<<El tercer ojo>> es el más notable de los centros de energía. En las imágenes de los santos de la religión hindú y budista este chakra está representado con un círculo rojo o una gema entre las cejas.

### **Vivir el ambiente positivamente**

Uno de los puntos fundamentales a propósito del chakra frontal es el pensamiento positivo. Por esto se entiende la capacidad de ver y reforzar todo lo positivo que existe en el mundo y en nosotros mismos.

<<Pensar en positivo>> no significa reprimir lo que existe de oscuro y negativo; justo por el conocimiento del lado oscuro de la vida y el individuo mismo, el pensamiento positivo da la capacidad de estimular y reforzar los aspectos luminosos de la existencia.



#### El chakra frontal o «tercer ojo»

El significado de este chakra se sitúa en el ámbito del pensamiento intuitivo. Esto está, en efecto, caracterizado por las improvisadas intuiciones e inesperadas soluciones a problemas aparentemente insolubles.

El pensamiento positivo representa una energía que permite afrontar el ambiente, no con miedo y temor, sino viendo en ello una inmensa oportunidad de crecimiento personal y trabajo creativo.

La voz interior: la intuición

Difíciles problemas que les han fatigado durante semanas o meses hallan a menudo la inesperada solución en una intuición, en una sencilla comprobación o en un descubrimiento práctico.

Tal vez recordarán haber vivido situaciones análogas, como si una voz interior les dijera como se deben comportar. Este modo de actuar intuitivo y seguro, que siempre ejerce un efecto positivo, constituye la característica esencial del «tercer ojo».

Para reforzar su intuición pronuncien la siguiente afirmación: «Sigo mi voz interior».

## **Ejercitar la intuición**

Igual que con los otros chakras, también les aconsejo un ejercicio de pintura. En este caso, se refiere a su relación con el color violeta, que obtendrán mezclando adecuadamente los demás colores.

Observen intensamente este color y traten de descubrir que dotes espirituales esconde. Comparen el color con los de los otros chakras y distínganlos en base a su luminosidad, intensidad, unicidad, según el efecto que ejercen sobre ustedes; tal vez les revele muchas cosas el mundo del espíritu.

# **EL CHAKRA CORONARIO**

## **Sahasrara**

*Posición:* Sobre el cráneo, a la altura de los occipitales.

*Efecto sobre el cuerpo:* previene las manifestaciones seniles.

*Efecto sobre la psique:* une el Yo superior con el inferior, completa a la persona.

*Glándula endócrina:* epífisis.

*Sentido y elemento:* atribuciones imposibles.

*Color:* todos los colores del iris.

En la literatura clásica yoga, al chakra coronario se le llama <<Loto de los Mil Pétalos>>. Esta imagen representa simbólicamente el desarrollo completo de cada facultad humana.

No es posible explicar cómo se produce en los niveles anteriores del desenvolvimiento completo del individuo. Los deberes y las experiencias ligadas al significado de este chakra van más allá de la comunicación verbal y prefiero no añadir nada más al respecto.

A los que deseen tener una idea del significado de este chakra les aconsejo la lectura del Nuevo Testamento i de algunos sutras del Buda; con la ayuda de estos textos podrá evaluar el extraordinario significado de este chakra, intentando comprender el efecto producido por Jesús y Buda sobre sus contemporáneos.



### **El chakra coronario**

El desarrollo de este chakra permite el crecimiento de cada facultad humana. Los deberes y las experiencias ligados al significado de este chakra van más allá de la comunicación verbal.