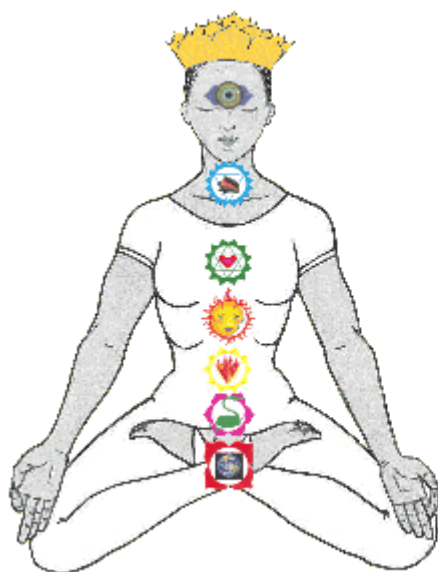


LOS CHAKRAS: SIGNIFICADO, TRATAMIENTOS, EJERCICIOS, MANTRAS...



LOS CHAKRAS

La espina dorsal y el campo energético humano contienen chakras, o centros energéticos, que vibran a distintas frecuencias. Cada chakra nos ofrece la oportunidad de establecer una relación fundada y satisfacer un profundo deseo humano. Cada frecuencia nos brinda el obsequio de cierto poder, el cual realza nuestra experiencia humana en el Planeta Tierra. A medida que sintonizamos con este poder, nos vigorizamos interiormente para dar solución a los desafíos concretos de ese centro energético o chakra y consecuentemente vivir vidas más plenas, íntegras y significativas.



Mantra LAM

PRIMER CHAKRA (MULADHARA CHAKRA)

Significado:	RAIZ
Nº de pétalos:	cuatro
Situación:	base de la columna vertebral
Elemento:	aire
Animales:	elefante, buey y toro
Cuerpo Celeste:	saturno
Color:	rojo brillante
Piedras:	granate, hematites, pirita, rubí
Aromas:	rosa, jazmín, clavo, sándalo
Música	naturaleza o primitiva con tambores
Mantra:	lam
Mandala:	cuadrado amarillo
Alimentos:	proteínas y carnes
Arquetipo:	la madre tierra
Tema central	instinto de supervivencia

1.1) Conectar con el Cuerpo y la Tierra:

El Muladhara, Primer o Chakra Raíz, está localizado en la base de la columna vertebral, en la columna. El nombre significa soporte, o base.

Se asocia, en el cuerpo con el intestino largo, pies y piernas, con el elemento Tierra y los colores rojo y marrón.

Desafío Humano y Obsequio: el sentirse a salvo y seguro en el plano físico, manifestar el satisfacer nuestras necesidades básicas.

Deseo Divino: el sentirse alimentado y mimado, el experimentar ser parte del todo.

Relación Primordial: con la realidad física, la Tierra, las fuerzas de la naturaleza, el cuerpo, el sentir sensaciones.

El primer chakra está ubicado en la base de la espina dorsal. Uno de sus principales aspectos es la calidad y funciones de la Tierra. Aquí "tierra" significa la etapa final de la manifestación en el campo de los sentidos, las áreas más públicas de la vida. Es también la zona más velada al espíritu, lo que se encuentra más profundamente envuelto por la ilusión de la separación, la soledad y lo tangible. Representa el funcionamiento de la mente y las emociones más inconscientes.

El primer chakra es también el campo de los hábitos, el lugar del comportamiento automático. Es un recipiente de los patrones instintivos más profundos que usamos para sobrevivir. La función del primer chakra es "reducir todo a su punto base".

La habilidad para crear y actuar a partir de hábitos regulares es en gran parte una función terrenal de este chakra. La planificación puede venir del sexto chakra, la proyección del quinto y el orden del tercero, pero las acciones finales que los sostienen y los vuelven disponibles requieren del primer chakra.

Con un primer chakra fuerte, la confianza es automática. Confiamos en una persona por ser una persona.

Si dominas el elemento de la tierra, sabes que la tierra puede moldearse y adoptar nuevas formas. Un primer chakra saludable permite que los cambios se den paso a paso, sin traumatismos.

1.2) APLICACION:

Vamos a comenzar diciendo que el chakra raíz apela directamente al mundo mate-

rial. Como podemos leer en la ficha el arquetipo es la madre tierra y por lo tanto este chakra debería estar en completa conexión con ella. Quiere esto decir que en este chakra exploramos todos aquellos asuntos referidos al dinero, la alimentación, el hogar, el cuerpo, deseos materiales, etc. Lamentablemente vivimos una época en la que algunas corrientes filosófico espirituales se empeñan en decir que la materia no es útil, que hay que desprenderse de ella para vivir la total espiritualidad. Pero eso es un completísimo error, ya que por increíble que pueda parecer la iluminación pasa por un buen entendimiento y conexión con el mundo material. Así que empezaremos por aquí.

¿Cómo ves tu el mundo material? Es algo espantoso que prefieres no tocar o es el eje de tu vida. Piensas que hay que huir del materialismo porque te hace ser mala persona o consideras que lo material es una de las cosas más importantes de este mundo. Tanto una opción como la otra son síntoma de que tienes el chakra "raíz" desequilibrado.

Hablemos ahora del otro aspecto material importante que es la seguridad.

¿Te sientes seguro sobre la tierra? Quizá creas que el mundo es muy inseguro y que en cualquier momento todo se te puede venir abajo. Quizá te han enseñado que es duro sobrevivir, que tienes que ser el mejor, que el mundo es una selva donde sólo los más fuertes sobreviven, etc. Si te encuentras en este caso significa que también tienes el chakra "raíz" desequilibrado.

Como decíamos antes, también el primer chakra hace referencia al cuerpo.

¿Qué atención le prestas? Eres una persona que pasa bastante de su cuerpo, no importándole su aspecto o por el contrario eres excesivamente coqueto/a y te pasas buena parte de tu tiempo cuidándolo. Ten presente que ambos casos representan claramente un primer chakra desequilibrado.

¿Y la realidad? Eres una persona demasiado realista o demasiado idealista. Te dicen a menudo que estás en las nubes o que fantaseas demasiado; o te critican por tu crudo realismo generalmente tendente al pesimismo. Recuerda que ambos casos indican un chakra primero desequilibrado.

El primer chakra o chakra "raíz" suele ser uno de los que más desequilibrados tiene la gente y eso es un problema porque en ese lugar reside lo que se llama kundalinî. Simbólicamente la kundalinî es una serpiente doble que cuando se desentraña va subiendo por la columna vertebral. La kundalinî representa nuestra energía espiritual, y si este chakra está desequilibrado no favoreceremos su "despertar".

Lo importante es que comprendas que ninguno de los extremos anteriores es bueno. Tanto si eres una persona demasiado desprendida del mundo material, como si estás demasiado preocupado por él, significará siempre que tu primer chakra está desequilibrado.

1.3) ENGANCHES AL CHAKRA MULADHARA

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del primer chakra existe enganche cuando alguien adopta la posición de que no puede vivir sin una persona. Entre unos padres y sus hijos esto no es problema, pero entre adultos sí que lo es; puesto que el individuo que haya adoptado el papel de no puedo vivir sin ti se está nutriendo de la energía del primer chakra de la persona a quien tiene enganchada.

Las típicas frases de: "sin ti me moriría", "sin tu ayuda no tengo sustento para vivir", "sin mi no sobrevivirías", etc... son claros indicativos de que hay un enganche al primer chakra que hay que cortar.

1.4) TRASTORNOS Y EQUILIBRIO

Trastornos del chakra de la raíz:

Estos pueden reconocerse por las siguientes actitudes: la persona tiene temores

extremos a sufrir heridas físicas o psíquicas. Para evitar ser lastimada prefiere lastimar a otros. Un egoísmo extremo caracteriza a estas personas. Los bloqueos de la chakra de la raíz se identifican con un pensamiento y una conducta marcadamente materialistas. La sensualidad se aumenta hacia la impulsividad extrema, y se rechazan los sentimientos. Las personas con un chakra de la raíz perturbado o bloqueado tienden a huir de la realidad, y en parte también son proclives a las adicciones (alcohol, nicotina, y en el peor de los casos, las drogas).

Un chakra de la raíz equilibrado:

Transmite un sentimiento de seguridad. Superó el miedo a la impotencia y prevalecen el amor y la confianza. La unión con la tierra, con lo duradero, permite la relación con la realidad. Los seres sensitivos con un chakra equilibrado son capaces de agotar sus habilidades espirituales y de perfeccionar sus aptitudes. Esto incluye la capacidad de abandonar el cuerpo, de percibir visiones sin sentir miedo y la clarividencia.

1.5) TRATAMIENTOS PARA EL CHAKRA MULADHARA

Cromoterapia: la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color rojo brillante y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el primer chakra.

Gemoterapia: la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del primer chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Después cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía roja brillante sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu primer chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu primer chakra en la base de tu columna vertebral. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del primer chakra.

Mantra Yoga: este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el primer chakra es el mantra LAM que se pronunciará laaaaaaammmmmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando cuando lo haces, en tu libreta personal.

Aromaterapia: la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu primer chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del primer chakra.

Musicoterapia: la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata de que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del primer chakra. Esta puede ser sonidos de la naturaleza, como una selva, pájaros, etc. O una música de carácter primitivo con muchos tambores y sonidos fuertes, por ejemplo la africana. Lo ideal sería que además si te gusta bailar te dejaras llevar por la música y realizaras un pequeño baile tribal o algo fuerte que estimule la energía de tu primer chakra. Después apunta en tu libreta cómo te has sentido, si se te ha venido a la cabeza algún recuerdo.

1.6) Ejercicio físico común: Semicuclillas.

Visualiza una columna de energía que va desde la base de tu columna hasta el centro de la Tierra, donde se aferra. Esta es tu torna de tierra. Haz ahora el siguiente ejercicio.

- 1) Puedes usar una silla si quieres. Ponte a unos treinta centímetros de la silla, de espaldas a ella. Separa tus pies tanto como la distancia que hay entre tus hombros. Asegúrate de que tus rodillas se hallen alineadas con tus tobillos para evitar estresar sus articulaciones. Deja caer el peso de tu cuerpo sobre los talones (no sobre los dedos de los pies).
- 2) Comienza a bajar tus caderas doblando las rodillas, como si fueras a sentarte en la silla. Tus nalgas sobresaldrán detrás tuyo. Baja tus caderas y nalgas hasta que casi toquen el asiento de la silla.
- 3) Contrae tus músculos abdominales, aprieta tus nalgas y vuelve a alzarte a una posición erguida.
- 4) Repite esto 8 veces. Descansa y vuelve a hacer otra serie de 8.

Variación: Realiza el mismo ejercicio, pero coloca tus pies directamente hacia delante en vez de ligeramente angulados hacia fuera.

1.7) EJERCICIO 2: Cuclillas de piernas abiertas con oscilacion pelvica (Figura 1)

El color para este chakra es el de un rojo claro, vibrante.

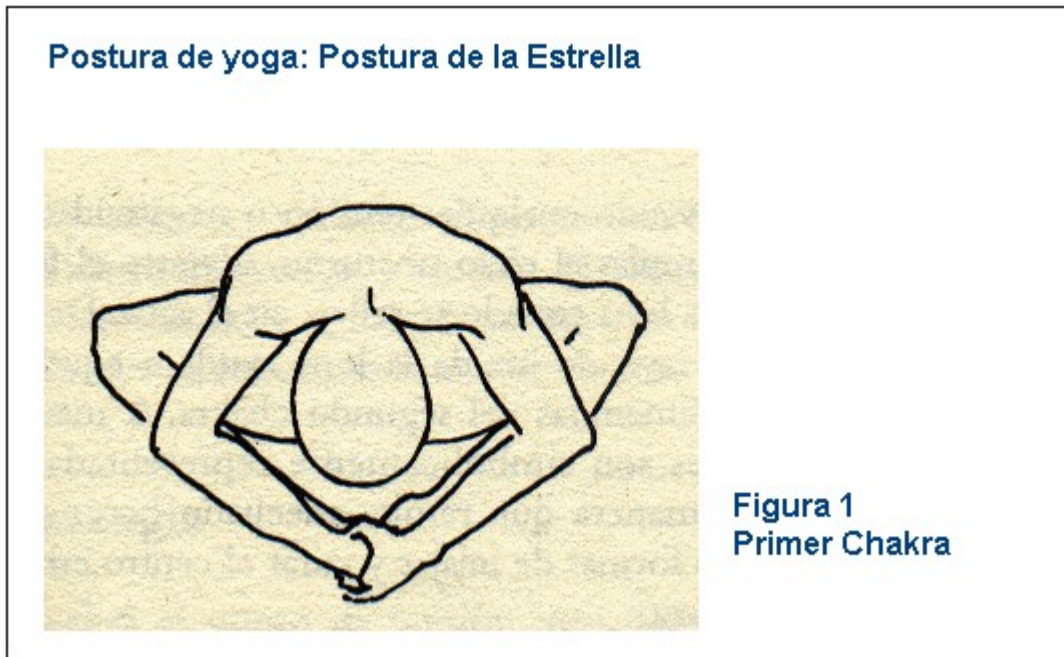
- 1) Ponte de pie, con los pies separados más allá de la distancia que media entre los hombros, tal como te muestra la figura 12. Los dedos de los pies apuntan hacia fuera, en posición plegada. Asegúrate de que tus rodillas están alineadas con los tobillos para evitar estresar sus articulaciones. El peso descansa sobre la parte de atrás de tus talones (no sobre los dedos de los pies).
- 2) Coloca las manos sobre las caderas y comienza a bajar éstas doblando las rodillas, como si estuvieras llevando a cabo una cuclillas o inflexión profunda de la rodilla. Conforme bajas las caderas, haz una pausa e inhala, contrayendo tus músculos abdominales y volteando la pelvis hacia adelante. Mantente ahí. Luego exhala, liberando la tensión en los abdominales y empujando con delicadeza la pelvis hacia atrás.
- 3) Repite este movimiento oscilante 3 veces en el camino de descenso (siendo la tercer vez en la posición más baja), y luego 3 veces mientras vuelves a una posición erguida.
- 4) Repite esta secuencia entera al menos 3 veces.

Ejercicio 1 para el primer Chakra: Cuclillas de piernas abiertas con oscilacion pelvica



Figura 1

1.8) Postura de yoga: Postura de la Estrella (figura 1)



- 1) Siéntate erguido cómodamente, con las piernas extendidas enfrente de ti, y respira de manera regular.
- 2) Dobla tu rodilla derecha hacia el pecho, y coloca la planta del pie opuesta a la rodilla izquierda. Mantén esta distancia entre pie y cuerpo mientras haces el resto del ejercicio.
- 3) Dobla tu rodilla izquierda y junta las plantas de ambos pies, dejando que las rodillas caigan suavemente hacia el suelo.
- 4) Pon tus manos alrededor de los pies sin cambiar la posición de éstos.
- 5) Exhala, doblándote lentamente hacia delante. Baja tu cara hacia los pies hasta alcanzar un punto de tensión mediano. Mantente en esa posición y respira.
- 6) Mantén la posición por tanto tiempo como puedas. Respira de manera regular.
- 7) Reasume lentamente tu posición de partida, respirando suavemente a cada movimiento.
- 8) Descansa.

1.9) RETOS DEL CHACRA MULADHARA

El reto que nos plantea el primer chakra es sentirnos seguros y conectados con la realidad física -nuestro cuerpo y el planeta Tierra.

Las sensaciones que provienen del chakra raíz son de solidez, tranquilidad, estabilidad y conexión con la tierra.

El don que adquirimos cuando nuestro primer chakra se activa y está balanceado es una calma absoluta. Podemos sentir verdadera tranquilidad, ser conscientes de nuestra presencia, sentir instintivamente cada parte de nuestro cuerpo y de la realidad física que nos rodea, nos permite relajarnos y descansar. Nos sentimos "en casa" en nuestro cuerpo, en la Tierra, donde quiera que estemos.



Mantra VAM

SEGUNDO CHAKRA (SVADHISTHANA CHAKRA)

Significado:	dulzura
Número de pétalos:	seis
Situación:	bajo el ombligo
Elemento:	agua
Animales:	pez y cocodrilo
Cuerpo Celeste:	luna
Color:	naranja brillante
Piedras:	ámbar, piedra de luna, citrino, topacio dorado
Aromas:	bergamota, sándalo, vainilla, almendra amarga
Música	sonidos de agua o música fluida y sedante
Mantra:	vam
Mandala:	media luna hacia arriba plateada
Alimentos:	líquidos
Arquetipo:	eros
Tema central	emotividad y sexualidad

2.1) Liberarse, Libertad:

El Swadisthana, o Chakra Sexual, está localizado en el área sacral - el área pélvica entre el pubis y el ombligo. Su nombre significa "la morada de la fuerza vital o "morada del ser".

Está asociado, en el cuerpo, con los genitales, los órganos reproductivos y la vejiga, con el elemento agua, y el color naranja.

Desafío Humano y Obsequio: Conectar y unirse a otros sin perder nuestra identidad.

Deseo Divino: Expandirse libremente - crear sin esfuerzo.

Relación Primordial: con otros seres humanos, emociones y cuerpo emocional, con el niño interior y el salvaje interior.

La visión del segundo chakra está asociada con la imaginación, el deseo, la pasión, la dualidad y las polaridades, con el movimiento y el cambio, y, fundamentalmente, con la creatividad.

Las personas que funcionan fuertemente desde el segundo chakra y que se han abierto al mundo de los sentimientos, se mueven a la velocidad dictada por esos sentimientos. Si no se sienten listos para moverse, aun bajo la presión externa, no lo harán.

Si consideran que ya están listos para moverse, aun cuando las condiciones externas no sean favorables, lo harán.

Cuando está bien desarrollado, la persona tiene opiniones, sabe hacer distinciones, le gusta el rojo pero no el azul, prefiere el calor al frío; a su vida no le faltan los contrastes y contornos. Un segundo chakra que funciona bien pinta el mundo con pasión, motivación y opiniones. Prepara el camino para la compasión del cuarto chakra, porque a la persona le importan ciertas cosas y las quiere.

En este chakra están mezclados el deseo y el placer, el dolor y el esfuerzo, para finalmente dar a luz tu creación. Cuando todos los demás chakras están equilibrados en relación con el segundo, la sexualidad se vuelve divertida, variada, expresiva, y raras veces tiene las connotaciones de confusión, dificultad, dolor o perversión que parecen ir en aumento en nuestra cultura. Cuando está débil, el mundo parece plano. Hay poca pasión. Tú no tienes opiniones sobre las situaciones y tu cuerpo no presenta los efectos de la motivación, de amar los sentidos, del movimiento. Tu cuerpo tiende a estar cons-

treñido, sin espíritu, insípido. Cuando está sobreactivado no hay nada que no sea sexual. Todo se vuelve manía sexual.

2.2) APLICACION:

Al profundizar en el segundo chakra vamos a adentrarnos totalmente en el mundo emocional. Los seres humanos somos personas muy emotivas, donde la mayoría de las veces nos dejamos arrastrar por nuestras emociones y sentimientos haciendo que llevemos una vida continuamente alterada con grandes alegrías y grandes tristezas. En este chakra además se guarda la información de todos aquellos recuerdos de nuestro pasado que nos puedan haber herido emocionalmente o no y por eso hay que prestarle mucha atención. El segundo chakra también tiene una inmensa energía que cuando está equilibrada se transforma en energía creativa, pero si hay desequilibrio puede ser terriblemente destructiva con emociones como la ira, la violencia, la agresividad, las adicciones, etc. Ante todo no hay que confundir emoción y sentimiento con amor. Aquí, en el segundo chakra hablamos de las emociones más mundanas y menos espirituales, pero que nos pueden afectar igualmente o mucho más. Es importante tener también sobre todo en cuenta que este chakra es el que trata el tema de la sexualidad y por ello es muy importante profundizar en tus ideas al respecto de ello. Quizá te enseñaron que es algo pecaminoso, quizá seas incapaz de verte desnudo o de tocarte el cuerpo. Es posible que sexualmente no seas muy activo o quizá todo lo contrario. Puede que seas muy tímido, que no disfrutes con el sexo.

¿Cómo fue tu pubertad? Sufriste algún trauma por madurar como adulto o fue un proceso que llevaste bien, ¿puedes hablar de sexo tranquilamente? etc. En fin, explora este tema en todos los sentidos y recuerda como siempre que ambos extremos son síntomas de un segundo chakra bloqueado probablemente por algún tipo de trauma emocional. Desgraciadamente actos como las violaciones hacen que la víctima cierre prácticamente para siempre su segundo chakra. Además por añadidura también el conflicto entre sexos radica en este chakra. Quizá no soportes a las mujeres o a los hombres, quizá alguien te enseñó que es una desgracia ser del sexo que eres o que no puedes fiarte del sexo contrario, etc. Este tipo de ideas también son típicas de un segundo chakra cerrado o bloqueado.

Y ¿qué dices de la afectividad? Has sido una persona que ha crecido con gran afectividad en tu vida o has estado aislado en este sentido. Eres capaz de demostrar cariño abiertamente hacia alguien, quizá seas incapaz de abrazar a tus padres o a tus amigos. Te dicen que pareces un ser frío y sin emociones. Aprendiste quizá a reprimir la emotividad sobre todo si eres chico porque está mal visto entre los hombres. Eres incapaz de llorar, o te ruboriza hacerlo delante de alguien, etc. Tómate todo el tiempo que necesites para descubrir el perfil de tu segundo chakra. Recuerda apuntarlo todo en tu libreta para seguir reflexionando sobre ello.

2.3) ENGANCHES AL CHAKRA SVADHISTHANA

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del segundo chakra los enganches son de tipo meramente sexual o del llamado "chantaje psicológico". Quiere decir esto que quizá estés demasiado interesado por conseguir sexo y te hayas unido a una pareja donde la única base que os une sea eso. Por otro lado las típicas frases de "necesito tu apoyo emocional porque sino me hundo" o "escucha lo mal que me encuentro", "presta atención a mis emociones", etc... son claves para descubrir un posible drenaje de nuestra energía hacia alguna persona en concreto a través de nuestro segundo chakra.

Es cierto que a veces, se puede permitir cierto drenaje para ayudar a un amigo a superar una mala racha o asuntos de ese estilo, pero si se convierte en un hábito continuado es un problema grave que hay que solventar cortando dicho enganche energético.

2.4) TRASTORNOS Y EQUILIBRIO

Trastornos del chakra del sacro:

Estos pueden reconocerse por las siguientes actitudes: la persona tiene una conducta irracional y tiene perturbaciones de su autoestima. Tiene miedo a relacionarse, miedo a crear una familia. Tiende a la frigidez, a la mojigatería, a la sobreexcitación sexual o a disfunciones sexuales compulsivas. Con sus celos infundados, aterroriza a su pareja o a otras personas cercanas.

Aquí se reflejan vivencias de la infancia que no han sido asimiladas. En el hogar paterno faltaba la protección. La persona carece de disciplina y de perseverancia. Estas personas siempre fracasan al hacer regímenes o no pueden frenar sus deseos sexuales.

Un chakra del sacro equilibrado:

Genera una concordancia físico-psíquica en la vida de pareja. El individuo confía en sus instintos y el entorno percibe su vitalidad. Descansa en sí mismo y tiene un marcado sentido familiar. Cuando el chakra de la raíz y el chakra del sacro, se armonizan, un ser con predisposición sensitiva tiene la posibilidad de perfeccionar sus aptitudes.

2.5) TRATAMIENTOS PARA EL CHAKRA SVADHISTHANA

Cromoterapia: la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color naranja brillante y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el segundo chakra.

Gemoterapia: la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del segundo chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Después cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía naranja brillante sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu segundo chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu segundo chakra debajo de tu ombligo. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del segundo chakra.

Mantra Yoga: este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el segundo chakra es el mantra VAM que se pronunciará vaaaaaaaammmmmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando cuando lo haces, en tu libreta personal.

Aromaterapia: la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu segundo chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del segundo chakra.

Musicoterapia: la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata de que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del segundo chakra. Esta puede ser sonidos acuáticos como una cascada, el mar, un río, etc. O también una música que sea fluida, armoniosa y sedante. Lo ideal sería que además si te gusta bailar te dejaras llevar por la

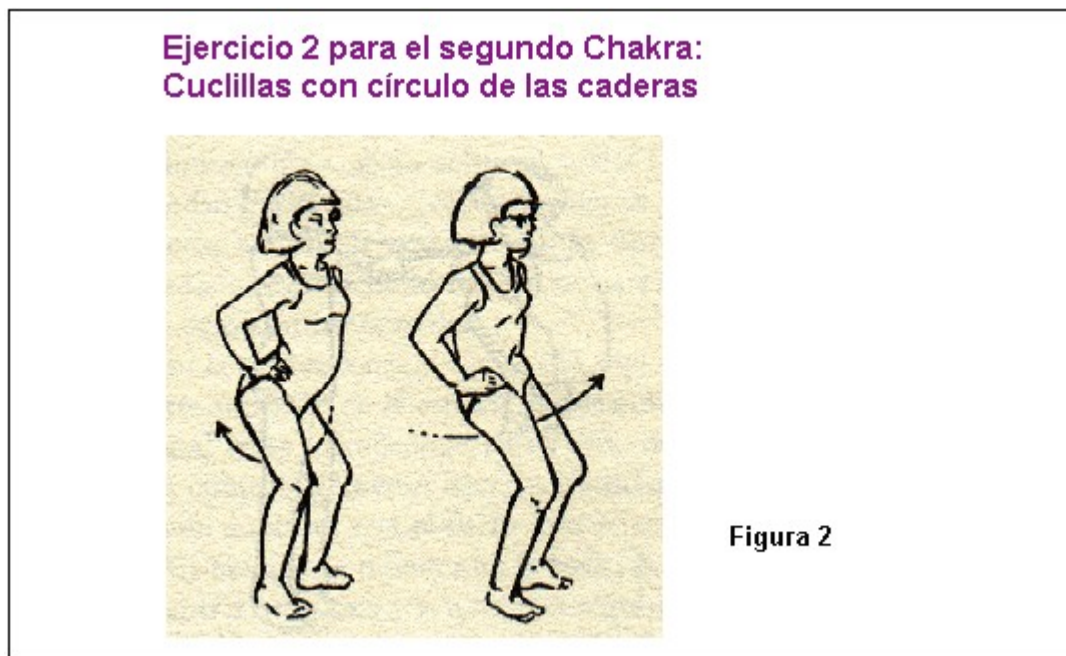
música y realizaras un pequeño baile que represente a tu segundo chakra. Después apunta en tu libreta cómo te has sentido, si se te ha venido a la cabeza algún recuerdo, etc.

2.6) Ejercicio físico común: Encogimiento Abdominal con Torsión

- 1) Túmbate de espaldas, con las piernas separadas tanto como las caderas y los pies apuntando hacia el techo. Deja que el suelo te sostenga. Siente tus lomos contra el suelo.
- 2) Pon las manos por detras de tu cabeza, acunando cuidadosamente cuello y cabeza con tus manos. Relaja tu cuello. Para aliviar la tensión del cuello, podrías colocar la punta de la lengua sobre el paladar, justo detrás de los dientes. Esto te ayudará a respirar del modo adecuado, de manera que puedas centrar tu atención en los musculos abdominales en vez de dejar que sea el cuello quien haga el trabajo, lo que impone una tensión en el cuello.
- 3) Contrae tus musculos abdominales, presionando los lomos contra el suelo y alza la rodilla derecha doblándola hacia tu pecho. Simultáneamente, levanta del suelo el hombro izquierdo y, con éste por delante, no el codo, llévalo hacia la rodilla derecha (hombro a rodilla opuesta). Este es el movimiento de inhalación.
- 4) Exhala ahora mientras enderezas tu pierna derecha, estirándola desde el talón, mientras bajas de nuevo el hombro hacia el suelo.
- 5) Repite 8-10 veces este movimiento.
- 6) Cambia de lado, llevando la rodilla izquierda hacia el hombro derecho. Repite este movimiento 8-10 veces.

Variación: Alterna las piernas, como si montaras en bicicleta. Acuérdate de seguir respirando y de mantener los lomos en contacto con el suelo como soporte de tu espalda y para el aislamiento de los musculos abdominales. Acuérdate de inhalar mientras subes y de exhalar mientras bajas.

2.7) EJERCICIO 2: Cuclillas con círculo de las caderas (Figura 2)



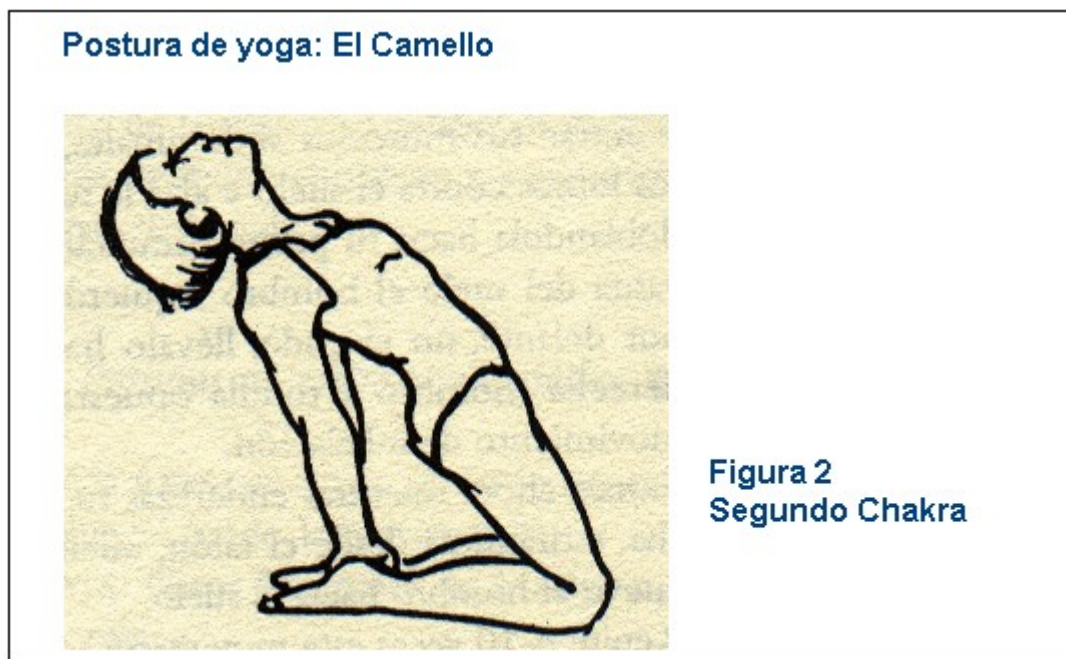
El color para este chakra es el naranja claro.

- 1) Erguido, con los pies separados tanto como la distancia que media entre los hombros, dedos apuntando hacia afuera, rodillas ligeramente dobladas, peso sobre los talones de los pies. Asegúrate de que las rodillas queden directamente alineadas por encima con los tobillos, para evitar estresar las articulaciones de la rodilla.
- 2) Como en el primer ejercicio, inhala mientras contraes los músculos abdomina-

les y voltea la pelvis hacia adelante. Exhala mientras la empujas hacia atrás. Repite esto varias veces.

- 3) Gira lentamente las caderas en círculo: inhala mientras volteas la pelvis hacia delante, exhala desplazando tu peso hacia la cadera derecha; inhala mientras desplazas el peso hacia la espalda (las nalgas), exhala mientras desplazas el peso hacia la cadera izquierda.
- 4) Repite este movimiento circular hacia la derecha al menos 3 veces.
- 5) Cambia de sentido, rotando la pelvis en círculos hacia la izquierda. Repite 3 veces.

2.8) Postura de yoga: El Camello (figura 2)



- 1) Ponte de rodillas con las piernas juntas, los dedos de los pies apuntando hacia atrás.
- 2) Pon las manos sobre tu cintura, soportando los lomos, e inclina con cuidado la cabeza hacia atrás.
- 3) Lentamente y con cuidadosa atención, coloca la mano derecha en el talón derecho detrás de ti, y luego coloca la mano izquierda en tu talón izquierdo. Mantén las caderas elevadas (no las dejes caer).
- 4) Respira de manera regular y mantén esta postura durante tanto tiempo como te siga siendo cómoda.
- 5) Lenta y cuidadosamente, retoma tu posición de partida (de rodillas).
- 6) Descansa (puedes inclinarte hacia delante para estirar tu espalda).

2.9) RETOS DEL CHACRA SVADHISTHANA

El reto que nos ofrece el segundo chakra es expandirnos, crear, vincularnos y conectarnos con otros seres vivos.

Las sensaciones inherentes al chakra sexual son expansivas y dinámicas, como una espiral de energía que fluye.

El don que nos confiere un segundo chakra plenamente activo es la capacidad de expandir nuestra energía y ser libres. Logramos aceptarnos incondicionalmente, sabemos que merecemos amor, nos sentimos seguros al encontrarnos con otros y unirnos a ellos, y podemos disfrutar plenamente nuestros esfuerzos creativos.



Mantra RAM

TERCER CHAKRA (MANIPURA CHAKRA)

Significado:	gema brillante
Número de pétalos:	diez
Situación:	encima del ombligo, en el plexo solar
Elemento:	fuego
Animales:	carnero y león
Cuerpo Celeste:	Marte
Color:	amarillo
Piedras:	ámbar, piritá, oro, aguamarina y ojo de tigre
Aromas:	limón, lavanda y romero
Música	reposada y de tiempo uniforme
Mantra:	ram
Mandala:	triángulo rojo hacia abajo
Alimentos:	hidratos de carbono
Arquetipo:	el mago y el guerrero
Tema central	poder y energía

3.1) ¡Vigorízate!

El Manipuraka, o Chakra Umbilical, está localizado 2-3 pulgadas debajo del ombligo. Su nombre significa "la joya del loto" o "gema brillante".

Está asociado, en el cuerpo con el intestino delgado, riñones, adrenales, páncreas, vejiga, hígado, con el elemento fuego, y el color amarillo.

Desafío Humano y Obsequio: conectar con nuestra fuente interna de poder y energía.

Deseo Divino: avivar, conectar con y dirigir energía física.

Relación Primordial: con la fuente interna de poder, identidad, status.

El tercer chakra es el centro de la energía, del poder de la voluntad, del sentido de control y coordinación. Es la fuerza que te impulsa a actuar y completar la conceptualización, las visualizaciones que tienes en la vida.

Cuando esa energía fluye adecuadamente, crea una coordinación entre todos los órganos del cuerpo. Estimula tus funciones de eliminación, sientes que tienes energía suficiente para apoyar tus acciones del día y voluntad para proyectar tu energía en la realización que anticipan tus visiones.

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

Cuando la energía del tercer chakra es insuficiente, la persona tiene que compensarla. Si siente que no tiene energía para completar su tarea, buscará otras fuentes de energía. Estas pueden ser estimulantes, drogas, comida.

3.2) APLICACION

El Manipura chakra nos traslada al mundo del poder, la energía y la voluntad. Esta sociedad nos empuja día tras día a ser los mejores, conseguir fama, un puesto de relevancia en una empresa, a tener poder y control sobre muchas personas, a convertirnos en una autoridad en determinada materia, etc... En definitiva, a la mayoría de los seres humanos se les fuerza a convertirse en grandes dominadores. El exceso de poder y autoridad que deriva en intransigencia, soberbia, orgullo desmedido, etc. es un claro indicativo de que el tercer chakra no está funcionando adecuadamente. Las personas que se empeñan en ser el centro de atención de todas las miradas y conversaciones, que se desesperan por ser siempre las que dicen lo mejor, que intentan poner siempre la guinda

al pastel ... son personas cuyo Manipura Chakra está totalmente bloqueado y debería trabajar lo más posible con él. Otra tipología muy conocida son aquellos individuos básicamente manipuladores que siempre se empeñan en hacer que todo vaya como ellos quieren y que incluso chantajea a su entorno psicológicamente si no consiguen todo lo que quieran. Son personas egoístas que quieren que todo gire entorno a sus deseos e intereses. El problema es que la mayoría de las veces no somos conscientes de que podemos estar intentando ejercer un control excesivo sobre nuestro entorno y en especial sobre las personas que nos rodean. Es momento para que analices bien y apuntes en tu libreta si descubres que sufres de algo de lo que hemos mencionado. Por favor se sincero contigo mismo y no tengas miedo de admitir tus errores, sólo así podrás sanar definitivamente y hacer de tu vida algo mucho mejor.

Por contra un tercer chakra también desequilibrado se encuentran en esas personas que se dejan dominar por todo el mundo, que no tienen confianza en si mismas, que se sienten débiles y desvalidas, que no son capaces de decir que no, que hacen todo aquello que le imponen incluso sabiendo que les puede hacer daño, etc. Es decir, si te das cuenta, nos vamos al otro extremo: el de un ser dominado por su entorno. Esto es algo que también hay que sanar, así que tómate tu tiempo para descubrir si sufres de algo de esto. También una persona llena de miedos, inseguridades y desconfianzas pone de manifiesto un desequilibrio en este chakra.

En conclusión cuando este chakra está equilibrado somos individuos con confianza en nosotros mismos, con capacidad de desarrollar lo que nos propongamos, con mucha voluntad para lo que sea, con capacidad equilibrada de control y de ser controlados, y dispuestos a utilizar nuestra energía libremente y según nos parezca conveniente siempre sin avasallar a ninguna persona. En este chakra por lo tanto también radica el respeto a los demás y a nosotros mismos.

3.3) ENGANCHES AL CHAKRA MANIPURA

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del tercer chakra los enganches son de tipo controlador o ser controlado. Esto quiere decir que podemos tener un enganche hacia alguien a quien pretendemos dominar y conseguir que haga lo que nosotros queremos por un lado, que hará que le robemos energía a la persona a quien se lo hayamos lanzado; y por otro, podemos tener un enganche de dejarse controlar y dominar por alguien de nuestro entorno de manera que nos robará la energía.

Hay que decir, por ejemplo que los celos y énfasis de dominación tanto en hombres y mujeres hacia sus parejas provoca un claro enganche en el tercer chakra y que es muy destructivo. Alguien que te impida ser tu mismo te estará colgando un enganche a este chakra y por ello es muy necesario que lo elimines.

3.4) TRASTORNOS Y EQUILIBRIO

Trastornos del chakra del plexo solar:

Estos pueden reconocerse por las siguientes actitudes: es el centro de las enfermedades psicosomáticas. La persona tiende al estrés, al miedo y al nerviosismo. Está perturbado el centro de las emociones, y se dificulta el trato con otros seres humanos. No confía en sus instintos, perdió su propia identidad y sentimentalmente vive según las imaginaciones de otros. No acepta su propio cuerpo. Las reacciones frente al entorno son miedo, inseguridad y rabia.

El chakra del plexo solar es el centro de todas las emociones. Aquí se elaboran la rabia y el odio, la aflicción y la alegría.

Un chakra del plexo solar equilibrado:

Un ser humano de este tipo reposa en su centro y da a su entorno una sensación de estabilidad. Es una persona activa, que toma decisiones y que asume responsabilidades. Reacciona con sensibilidad y toma sus decisiones dejándose guiar por sus intuiciones. Los seres humanos con un chakra del plexo solar equilibrado son muy sensibles y abiertos a los problemas de los demás. En este caso, los

seres con aptitudes mediales pueden fortalecer sus habilidades telepáticas. Tienen la así denominada visión de rayos X.

3.5) TRATAMIENTOS PARA EL CHAKRA MANIPURA

Cromoterapia: la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color amarillo y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el tercer chakra.

Gemoterapia: la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del tercer chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Después cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía amarilla sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu tercer chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu tercer chakra en tu plexo solar. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del tercer chakra.

Mantra Yoga: este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el tercer chakra es el mantra RAM que se pronunciará raaaaaaammmmmmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando cuando lo haces, en tu libreta personal.

Aromaterapia: la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu tercer chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del tercer chakra.

Musicoterapia: la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata de que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del tercer chakra. Busca algo armonioso y cuyo tiempo sea uniforme, es decir sin sobresaltos. Puedes encontrar de tipo relajante y de tipo estimulante, ambas canciones estarán bien. Generalmente la música new age ya trae consigo diversas melodías que pueden ayudar a todos los chakras, por eso suele ser muy útil disponer de gran variedad al respecto.

3.6) Ejercicio físico común: Encogimiento Abdominal Superior

- 1) Túmbate sobre la espalda, con las piernas separadas tanto como las caderas, y las rodillas dobladas y apuntando hacia el techo. Alza las piernas del suelo, de modo que las rodillas queden dobladas en un ángulo de 90 grados y cruza los tobillos. Deja que el suelo te sostenga. Siente tus lomos contra el suelo. Esta es la posición de partida.
- 2) Cruza los brazos sobre el pecho. Hunde la barbilla sobre el pecho como si tuvieses que sostener una mandarina.
- 3) Exhala, y contando hasta dos, alza del suelo lentamente las paletillas de tus hombros, presionando con los lomos sobre el suelo conforme te alzas. Tus hombros solo se elevarán 3-4 centímetros del suelo. Conforme te alzas, visualiza como tu ombligo presiona hacia abajo sobre tu espina dorsal y sobre el suelo para aislar los músculos abdominales.

- 4) Mantén la posición hasta una cuenta de dos, y luego inhala lentamente contando hasta dos, mientras bajas las paletillas de los hombros nuevamente hacia el suelo.
- 5) Repite: subir contando hasta dos, mantener hasta dos y bajar hasta dos. Recuerda que has de exhalar mientras subes e inhalar en la bajada.
- 6) Repite 8 veces.

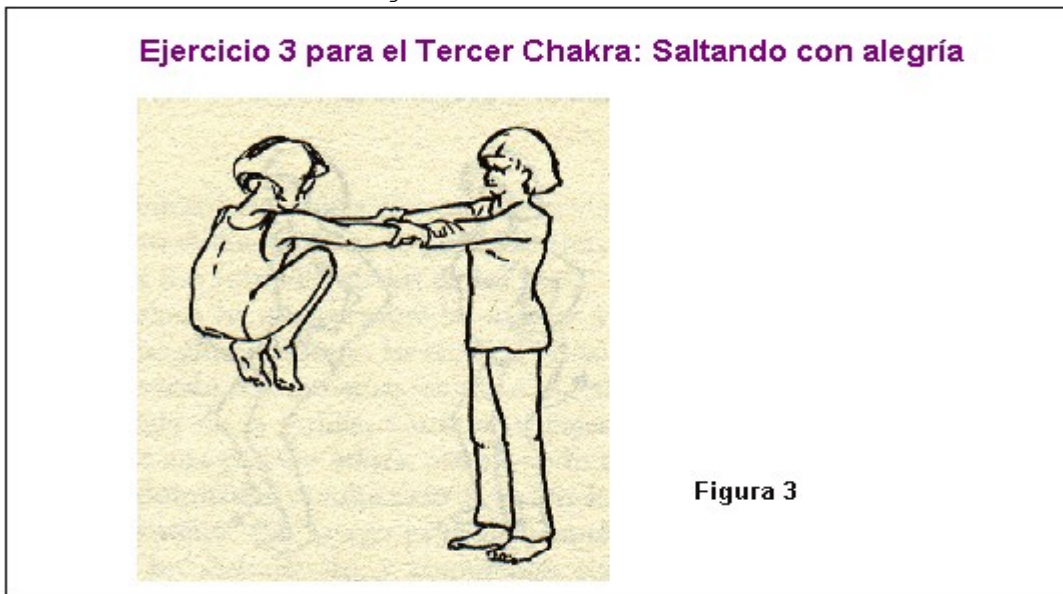
Variaciones: Cambiar la posición de los brazos afecta la dificultad de este ejercicio. Puedes colocar las manos en los muslos y dejarlas que se deslicen hacia arriba por ellos mientras alzas del suelo la parte superior del cuerpo. También puedes colocar las manos por detrás de la cabeza, acunando cuello y cabeza con ellas mientras te alzas.

3.7) EJERCICIO 2: Saltando con alegría (Figura 3)

El color para el 3er Chakra es un amarillo brillante, solar.

- 1) Comienza con los pies separados una distancia cómoda, y Salta arriba y abajo, llevando las rodillas lo más cerca del pecho que te sea posible. Mantén tus rodillas ligeramente dobladas mientras aterrizas a fin de evitar estresar sus articulaciones. Haz esto durante varios minutos.
- 2) Descansa. Luego repite.

Sugerencia: Usar un pequeño trampolín para esto es estupendo, ¡y además muy divertido! Si tienes un compañero dispuesto, puede sostenerte mientras saltas, como se muestra en la figura.



3.8) Postura de yoga: Torsion Espinal (figura 3)

Postura de yoga: Torsion Espinal



Figura 3
Tercer Chakra

- 1) Siéntate bien, con la columna confortablemente erguida, las piernas extendidas enfrente de ti. Respira de manera regular.
- 2) Dobla tu pierna derecha por la rodilla y coloca el pie derecho por la parte externa de tu pie izquierdo. Sigue respirando.
- 3) Mientras exhalas, vuelve lenta y suavemente el torso hacia la derecha, colocando ambas manos sobre el suelo a tu lado derecho. Gira la cabeza y mira por encima del hombro derecho.
- 4) Continua respirando de manera regular y mantén esta postura tanto tiempo como te sigas manteniendo comodo con ella.
- 5) Relájate y vuelve lentamente hacia el centro, nuevamente a tu posición de partida.
- 6) Repite los Pasos 2-5 en la dirección opuesta.

3.9) RETOS DEL CHACRA MANIPURA

El reto que nos presenta el tercer chakra es establecer la conexión entre nuestra energía física y espiritual, experimentar la profundidad de nuestras emociones, transmutar estas energías en pasión por lo que hacemos y activar nuestra espiritualidad.

Nos confiere el poder de la fuerza y la voluntad y el don de la pasión espiritual. Podemos enfrentar la vida conociendo nuestra verdadera identidad, con determinación, autosuficiencia e integridad.

Logramos vencer nuestros miedos, tristezas y rabias, sentimos ese espacio interior en el que somos capaces de crear nuestra propia realidad, conocer el camino adecuado y tener la energía para lograr nuestras metas.

Es aquí donde hacemos la transición del ego hacia el Yo Superior.



Mantra YAM

CUARTO CHAKRA (ANAHATA CHAKRA)

Significado:	indemne
Número de pétalos:	doce
Situación:	en medio del pecho
Elemento:	aire
Animales:	antílope y paloma
Cuerpo Celeste:	venus
Color:	verde
Piedras:	verde
Aromas:	rosa, menta y almizcle
Música	sagrada
Mantra:	yam
Mandala:	estrella de seis puntas azul
Alimentos:	verduras
Arquetipo:	cristo
Tema central	el amor

4.1) Claridad y Pureza

El Anahata o Chakra del Corazón, está localizado en el corazón. Su nombre significa sin abatir, fresco, puro, sin aflicción. En el cuerpo se asocia con el corazón, las manos, los brazos y la glándula timo, con el elemento aire y los colores verde, rosado y rosa.

Desafío Humano y Obsequio: el abrir nuestros corazones a la vibración desapegada y sin juicio del amor universal.

Deseo del Alma: el experimentar unidad, devoción, reverencia por la vida, una vinculación desapegada.

Relación Primordial: con un poder espiritual superior, con nuestro propio corazón y el de otros, con el pulso que nos une con el universo.

El chakra del corazón está regido por el elemento aire. A diferencia de los otros elementos, al aire no lo ves, su influencia es sutil. Por el aire despliegas tus emociones y cultivas la compasión y la capacidad de amar.

Los tres chakras inferiores contienen la capacidad de cultivar la destreza sobre los impulsos. Cuando se equilibra y se abre el cuarto chakra, llegas al verdadero primer nivel de la conciencia auto-reflexiva, desde donde puedes verte a ti mismo a través de los ojos de los otros y entiendes que los demás son tan importantes como tú. En los primeros tres chakras estás regido por el "yo", en el cuarto empiezas a tener sentido de "nosotros".

Sabes cuáles son tus sentimientos y puedes dirigirlos. Casi todos pueden amar y sentir fuertes impulsos y pasiones unos por otros, pero actuar desde el cuarto chakra es dar forma a la pasión para cumplir con los compromisos y obligaciones del amor.

Se relaciona con el funcionamiento del sistema inmune, la glándula del timo y el bombeo del corazón. Nos da inequívocas "corazonadas". Nos hace saber quiénes somos y qué queremos en las relaciones.

Cuando funciona bien, actúa como un sistema inmune, te advierte cuando algo es extraño y necesita ser examinado antes de aceptarlo, sabe cuando algo tiene afinidad contigo, con tu organismo, y puede entrar en tu cuerpo. Sabes cómo y cuándo y cuánto dejar entrar a alguien a tu vida, cómo armonizar todas tus relaciones. Si está sobreactivado, necesitarás necesitar demasiada simpatía. Si está subactivado, serás dependiente de los demás y estarás confundido respecto

al sentido de ti mismo.

Cualquier bloqueo en el diafragma o en el mecanismo de respiración, lo afecta profundamente. Su más poderoso estímulo es la respiración en todo tipo de pranayamas.

4.2) APLICACION

El Anahata Chakra es el centro del sistema de chakras y por ello es uno de los más importantes. Hace de puente entre los chakras inferiores y más materiales, con los tres chakras superiores y más espirituales. Así que limpiando y sanando todas las heridas de este chakra ayudamos a despertar todas nuestras capacidades espirituales y plasmarlas en la realidad física que conocemos.

Podemos definir a este chakra como el chakra del AMOR, compasión y perdón. Esas cualidades humanas tan deseadas por todo el mundo y tan difíciles de expresar sinceramente. Quizá pienses que se puede confundir con el segundo chakra, el de las relaciones y sentimientos hacia los demás. Pero no es así, en el Segundo Chakra tratamos las emociones y sentimientos más superficiales, que parten del ego; en este tratamos los sentimientos más profundos que parten de nuestro espíritu.

Comenzaremos preguntándote qué es para ti ser una buena persona, tener un gran corazón o ser una bella alma. ¿Alguien te ha dicho que deberías ser así? ¿Cómo reaccionas ante estos términos? ¿Eres de los que se entrega al máximo a todas las personas que le rodean, y si es así, te permites que hagan lo mismo contigo? ¿Tienes la idea de que para ser bueno tienes que dar todo lo que tienes? ... Muchas personas confunde la bondad con la ingenuidad. Piensan que ser una buena persona es por ejemplo acudir en ayuda de alguien aunque le esté pisoteando, escuchar a todo el que lo necesite aunque ahora no te apetezca, atender la llamada de un necesitado aunque ahora necesites hacer otra cosa. En muchas familias se discute mucho porque algún miembro parece entregarse mucho a los de fuera y olvidarse de los de casa. Por eso te hacemos la gran pregunta, ¿debes pasar sin comer para que otro pueda hacerlo? Quizá por motivos religiosos se te haya insistido en que primero son los demás antes que tú. Pero esto lamentablemente es una idea equivocada que circula mucho en este mundo. De qué le vale a Dios que tu pases hambre para darle a otro de comer ... Piensa sobre ello. ¿Debes renunciar a tu felicidad para que los demás la consigan? ¿Crees realmente que eso le hace feliz a Dios? ¿Que así eres una buena alma? Pues no, lamentablemente no es así. Esta es una clara disfunción de este querido y amado chakra. Siempre hay que buscar el equilibrio, esa es la realidad de la bondad y de ser una buena persona. Compartir es importante, siempre que no te quedes sin nada; atender a una persona es importante siempre que puedas hacerlo sin dejar de hacer algo necesario para ti. En este sentido queremos hacer hincapié en que no es lo mismo inocencia que ingenuidad. Por mucho que quieras ayudar a todo el mundo no debes hacerlo a aquellas personas que al final te puedan resultar dañinas, o a aquellas personas que no quieren ser ayudadas... ¿Vas comprendiendo? Lo más importante es que seas capaz de amar a todos, pero por encima de ellos está el amor a ti mismo como una manifestación más de Dios. Por ello borra ya de tu mente que para ser una buena persona tienes que sufrir ayudando a los demás. Eso no es así. Dios quiere ante todo que tu seas feliz ..., después si puedes hacer feliz a otros será fenomenal, pero primero uno mismo.

Así entramos en otro campo de disfunción de este chakra. ¿Hasta que punto te quieres a ti mismo? ¿Te consideras "bueno" o "malo"; "normal" o "raro"? ¿Piensas que no vales para nada o te sobreestimas? ¿Piensas a menudo en cubrir tus verdaderas necesidades o vas por el mundo cubriendo las de todos menos las tuyas?, etc... Analízate bien y recuerda ser sincero contigo mismo. Ve apuntando en tu libreta lo que vas descubriendo recordando que no se trata de reprocharte nada, sino de sanar algo que pudiera estar mal.

Ahora vamos a entrar en el campo del otro lado: la ira, la venganza, etc. ¿Has-ta qué punto manifiestas todo lo contrario al amor, el perdón y la compasión? ¿Disfrutas cuando le salen mal las cosas a un enemigo? ¿Buscas la venganza de

alguien que te hizo sufrir? ¿Sueles enfadarte con facilidad? ¿Te cuesta perdonar? ¿Eres una persona amargada, siempre pendiente de lo malo que sucede? ... Piénsalo bien y ve escribiéndolo en tu libreta.

Recuerda que uno atrae lo que se merece, así que si comienzas a sanar estas disfunciones de tu anahata chakra te ayudarás a que tu vida vaya mucho mejor y tenga otro sentido.

4.3) ENGANCHES AL CHAKRA ANAHATA

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del cuarto chakra no hay que preocuparse demasiado, pues son cordones relacionados con el amor sincero entre las personas. Por ello si elimináramos este cordón no nos nutriríamos de ese tipo de energías que realmente nos favorecen. Frases como las de "Te amo", "Me gustas", "Me gustaría salir contigo", etc. no son demasiado problemáticas siempre y cuando sean de naturaleza sincera y espiritual.

4.4) TRASTORNOS Y EQUILIBRIO

Trastornos del chakra del corazón:

Estos pueden reconocerse por las siguientes actitudes: el pesimismo y una cosmovisión negativa inactivan este chakra. Un amor egoísta y el egocentrismo dificultan el trato con estas personas. El egocéntrico sólo se ama a sí mismo y no tiene consideración por los sentimientos de otras personas. Es inconstante, inestable y le cuesta decir que "no". Es un ser que se entrega incondicionalmente hasta llegar a la servidumbre.

Un chakra del corazón equilibrado:

Esta clase de ser humano se destaca por el amor que profesa a sus semejantes, es compasivo y armonioso. Su cualidad más destacada es un sano optimismo. Está dispuesto a aceptar y a transmitir amor. El chakra del corazón es el asiento del amor puro. Este chakra es el centro que nos habilita a hacer fluir de las manos la Energía Vital Universal -Reiki- para sanar a otros.

4.5) TRATAMIENTOS PARA EL CHAKRA ANAHATA

Cromoterapia: la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color verde o rosa que es otro de los colores asociados a este chakra como símbolo de la armonía; y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el cuarto chakra.

Gemoterapia: la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del cuarto chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Hemos de decirte que la piedra para limpiar este chakra por excelencia, y quizá la más útil es el cuarzo rosa, debido a ello muchas personas prefieren hacerse un colgante con dicho mineral y así estar siempre bajo su influencia. Cuando tengas la piedra cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía rosa o verde sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu cuarto chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu cuarto chakra en tu pecho. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado sobre el cuarto chakra.

Mantra Yoga: este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes

les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el cuarto chakra es el mantra YAM que se pronunciará iaaaaaaammmmmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando en tu libreta personal.

Aromaterapia: la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu cuarto chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del cuarto chakra.

Musicoterapia: la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del cuarto chakra. Valdrá cualquier música que te inspire algo sagrado, por ello incluso puede ser música new age. Puedes escuchar cantos gregorianos o música de iglesia. Por supuesto si te gusta la música oriental puedes aprovecharla también para limpiar este chakra con ella.

4.6) Ejercicio físico común: Giros de los Hombros/Natación de espaldas

- 1) Ponte de pie, con los pies separados tanto como la distancia que media entre los hombros, las rodillas ligeramente hacia dentro, y caderas ligeramente plegadas hacia abajo.
- 2) Empieza por tu hombro derecho. Inhala mientras alzas el hombro derecho en dirección hacia las orejas, y continúa en círculo hacia la espalda, bajando el hombro y llevándolo hacia delante para completar una rotación entera. (Eso constituye una respiración).
- 3) Exhala y repite el procedimiento utilizando el hombro izquierdo.
- 4) Repite de modo continuo, de manera que el movimiento fluya. Inhala en el giro del hombro derecho, haciendo entrar oxígeno para energetizar tu sistema; exhala en el giro del hombro izquierdo, liberando cualquier toxina, tensión o negatividad.
- 5) Descubre un ritmo constante y sigue haciendo círculos con los hombros hacia atrás. Ahora, empieza con los codos por delante en vez de los hombros. Continúa este movimiento durante 20-30 segundos.
- 6) Empieza con las manos por delante, como si estuvieses nadando de espaldas. Acuérdate de inhalar con la derecha y exhalar con la izquierda. Continúa este movimiento 1-2 minutos.

Este ejercicio eleva la frecuencia cardiaca y relaja la tensión a través de hombros y espalda, abriendo así el corazón.

Variación: Cambia la dirección de los giros de los hombros hacia delante, lo que conduce a un movimiento pleno de natación hacia delante.

4.7) EJERCICIO 2: Cobra modificado que conduce a la Pose del Niño (Figura 4)

Los colores para el 4.º chakra son el rosa y el verde.

- 1) Túmbate boca abajo sobre el suelo. Las piernas quedan extendidas. Coloca las manos a nivel del pecho, separadas tanto como la distancia que media entre los hombros (como si fueras a dar un empujón hacia arriba).
- 2) Con la cabeza hacia delante, alza con cuidado la parte superior de la espalda, arqueando la espina dorsal lenta y cuidadosamente, hasta donde puedas confortablemente hacerlo. Mantén tus caderas en contacto con el suelo. Esta es la Postura de la Cobra que se muestra en la figura.
- 3) Mantén la postura y respira con regularidad.
- 4) Libera lentamente tu postura, bajando el pecho casi hasta el suelo.

- 5) Empuja contra el suelo con tus manos para ayudar a alzar las caderas. Manteniendo las rodillas sobre el suelo, endereza los brazos e impulsa cadera y nalgas sobre los talones de los pies, de modo que quedes descansando en una postura fetal (brazos enfrente de ti, descansando sobre el suelo, con la cabeza vuelta hacia un lado o la frente sobre el suelo).
- 6) Respira.
- 7) Cuando estés preparado, mueve los brazos y colócalos a los lados, con las palmas hacia arriba. Respira de manera regular.
- 8) Mantén esta postura mientras te sea cómodo.
- 9) Cuando estés preparado, sube a una posición de rodillas, para quedar sentado erguido, con la columna cómodamente erecta. Dispuesto para el siguiente ejercicio.

**Ejercicio 4 para el Cuarto Chakra:
Cobra modificado que conduce a la Pose del Niño**

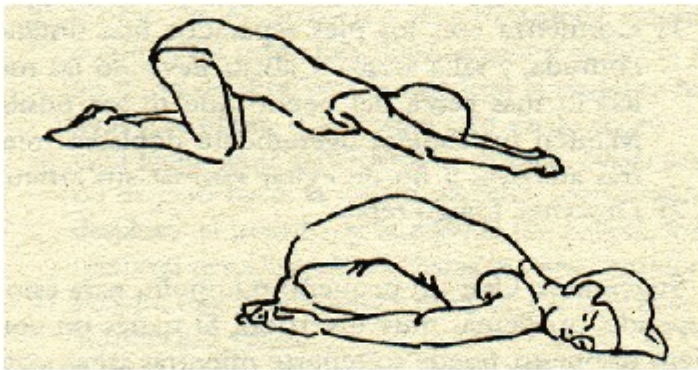
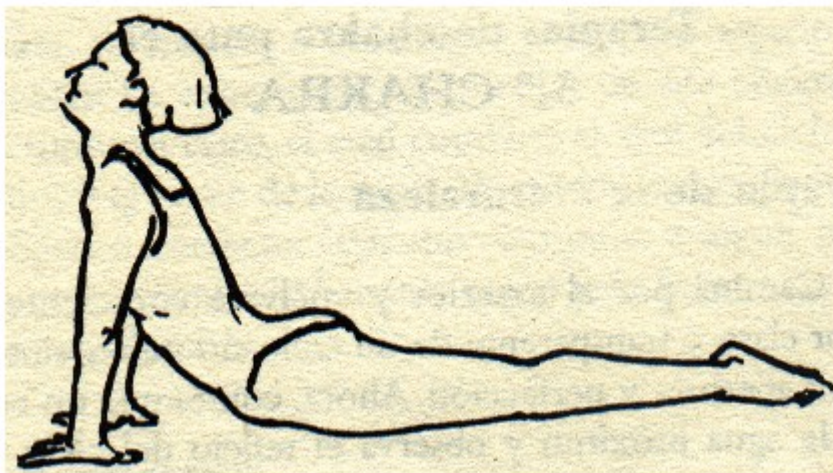


Figura 4

4.8) Postura de yoga: La Cobra (figura 4)

Postura de yoga: La Cobra

**Figura 4
Cuarto Chakra**



- 1) Túmbate sobre el estómago, con la cabeza vuelta hacia un lado. Relaja brazos y manos a los lados. Respira de manera regular.
- 2) Torna tu cabeza hacia el frente, dejando que la frente se apoye sobre el suelo. Coloca tus manos sobre el suelo, directamente por debajo de los hombros. Mantén los brazos pegados a tus costados.

- 3) Inhala, alza el torso lenta y cuidadosamente, doblándote hacia atrás con un movimiento suave. Respira de manera regular y continua arqueando el resto de tu columna, manteniendo tus caderas contra el suelo.
- 4) Cuando hayas arqueado tu espalda hasta donde puedas hacerlo con comodidad (por favor, no te fuerces), mantén la postura. Acuérdate de seguir respirando.
- 5) Cuando estés listo para soltar tu postura, vuelve a bajar la espalda hacia el suelo muy lentamente y con un movimiento controlado, empezando por abdomen, pecho, barbilla, nariz y frente. Respira en sincronización con los movimientos.
- 6) Relaja brazos y manos a los lados de tu cuerpo. Torna tu cabeza hacia un lado y relíjate.

4.9) RETOS DEL CHACRA ANAHATA

El reto del cuarto chakra es abrirnos a la vibración del amor universal.

La sensación que produce cuando está activo es una profunda y tibia radiación desde el pecho.

Su don esencial es el amor. Cuando nos sintonizamos con el ritmo de nuestro corazón y experimentamos el resplandor nutritivo que emana este chakra, sabemos que estamos conectados a la fuente de toda curación y poder espiritual. Somos capaces de rendirnos y aceptar incondicionalmente la vida, disfrutándola como se nos presenta cada momento. Estamos enamorados de la vida y podemos sentirnos felices y en paz con nosotros mismos, con los demás y con el mundo.



Mantra HAM

QUINTO CHAKRA (VISSUDHA CHAKRA)

Significado:	purificación
Número de pétalos:	dieciséis
Situación:	en la garganta
Elemento:	éter
Animales:	elefante y toro
Cuerpo Celeste:	mercurio
Color:	azul celeste
Piedras:	lapislázuli, aguamarina y turquesa
Aromas:	mirra, lila y eucalipto.
Música	cantada
Mantra:	ham
Mandala:	círculo fucsia
Alimentos:	frutas
Arquetipo:	el mensajero
Tema central	la comunicación

5.1) Reclama tu voz

El Visudda o Chakra de la garganta está situado en la garganta, en la base del cuello entre la clavícula y los hombros, donde está situada el cerebro de reptil o tallo cerebral inferior. Su nombre significa puro.

Está asociado, en el cuerpo, con la garganta, los oídos, las glándula tiroide y paratiroide, con el elemento éter, y el color azul marino.

Desafío y Obsequio Humano: El expresar nuestra verdad sin miedo, y escuchar el sonido del Universo.

Deseo Divino: escuchar y ser entendido, transmitir y recibir la Verdad.

Relación Primordial: con nuestra conexión vibracional con toda la existencia.

El quinto chakra es la verdadera entrada a lo milagroso y misterioso, ya que está regido por el elemento éter. Eter es la condición del espacio y del tiempo para que algo pueda existir. Es el inicio del proceso de manifestación.

Cuando activas este chakra, adquieres la percepción de lo sutil. Sabes estar alerta al principio de la causa y el efecto. El tipo de comunicación que se expresa desde el quinto chakra es muy directo. Se dicen las cosas como son: "es como es" y "que así sea".

5.2) APLICACION

El Quinto Chakra es un chakra fundamental en el contacto de nuestra consciencia con nuestro ser. Este chakra es el que a niveles más profundos nos permite escuchar esa voz interior tan sabia que hay dentro de todos nosotros y que deberíamos aprender a dejar que nos guiara. Pero antes que nada es importante comentar su importantísima influencia en un plano más superficial.

¿Para qué usas tu voz? Puede que te parezca una pregunta algo tonta, pero contiene una verdad muy profunda. ¿Te resulta fácil decir lo que piensas o para ti es algo imposible? ¿Eres capaz de hablar en público sin problemas o te aterro-riza? ¿Dices lo que piensas o lo que la gente quiere oír? ¿Acostumbra a men-tir? ¿Sueles tener problemas de garganta? Etc... Todo esto está en relación con un quinto chakra no muy limpio. De manera que todos aquellos problemas de comu-nicación que tengas se deben a esto.

Las palabras son formas de energía que utilizamos para comunicarnos con la sociedad, pero si no las usamos con moderación y consciencia podemos estar corrompiendo este centro de energía tan importante en nuestro cuerpo. El Quinto chakra es inmensamente sensible ante cualquier desequilibrio y por ello debes prestar mucha atención a todo lo que dices.

¿Te han educado para que hables de alguna manera determinada? ¿Para que sólo digas determinadas cosas? ¿Te reñían mucho si te expresabas como querías? ¿Te han dicho que por tu condición debías ser más recatado? ... Muchas familias, intentando educar a sus hijos no se dan cuenta de que les reprimen este centro de energía vital, mandándoles callar continuamente o convenciéndoles de que sólo dicen tonterías, etc. Esto es muy dañino porque a la larga el niño tendrá grandes problemas en este sentido. ¿Has sido tu uno de esos?

Por contra, hay gente que no sabe estar callada. Están todo el día hablando, aunque no tengan nada que decir. Así no se dan cuenta de que gastan toda su energía inútilmente y probablemente después se sientan muy cansados y agotados. ¿Eres uno de esos?

Recuerda que en el curso buscamos que cures tus desequilibrios energéticos, así que se sincero contigo mismo para sacarle el máximo rendimiento. Aquí no estamos para criticar a nadie, sino para reconocer la verdad.

Todos estos problemas son muy importantes ya no sólo porque limitan a la persona y la hacen sufrir, sino porque a un nivel más profundo y espiritual, bloquean la máxima función de este chakra: escuchar a nuestro SER. Todas las intuiciones, sensaciones, ... que derivan de nuestro espíritu pasan a través de este chakra y si no está sano, nos bloquean tan importante funcionamiento. Lamentablemente vivimos en una sociedad bastante cínica en la que la palabra se usa con fines no del todo lícitos, por ello este chakra suele estar muy bloqueado y es lo que impide que la mayoría de nosotros oigamos a nuestra divinidad interior. Si siguiéramos sus consejos nos daríamos cuenta de que nuestra vida podría ir mucho mejor.

5.3) ENGANCHES AL CHAKRA VISSUDHA

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del quinto chakra frases como las de "Quiero hablar contigo", "Necesito que me lo expliques", etc... son las que más favorecen la aparición de un cordón a este nivel. Todas aquellas personas que te obliguen a hablar cuando no lo deseas pueden estar lanzándote un enganche.

5.4) TRASTORNOS Y EQUILIBRIO

Trastornos del chakra del cuello:

Pueden reconocerse por la siguiente actitud: está perturbada la capacidad de la comunicación. En el caso de perturbaciones pasivas de conducta, el ser humano no puede hablar sobre sus sentimientos, ni con palabras ni con gestos. La desconfianza, la falta de autoestima y el temor de no poder controlar la propia vida, llevan a necesidades orales compulsivas. La persona "traga" todo (alcohólicos, comportamiento enfermizo al comer). Le falta la capacidad de defenderse, no tiene fuerza para imponerse.

La perturbación activa del chakra del cuello se manifiesta porque el individuo trata de imponerse verbalmente gritando y vociferando. No es diplomático ni sincero: es el mentiroso.

Chakra del cuello activo:

Capacita al ser humano para escuchar. Le gusta discutir y es capaz de hablar sobre sus sentimientos. Los seres con un chakra del cuello equilibrado son muy creativos y abiertos a las inspiraciones.

5.5) TRATAMIENTOS PARA EL CHAKRA VISSUDHA

Cromoterapia: la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color azul celeste, y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el quinto chakra.

Gemoterapia: la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del quinto chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Hemos de decirte que la piedra para limpiar este chakra por excelencia, y quizá la más útil es el lapislázuli, debido a ello muchas personas prefieren hacerse un colgante con dicho mineral y así estar siempre bajo su influencia. Cuando tengas la piedra cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía azul celeste sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu quinto chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu quinto chakra en tu garganta. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado sobre el quinto chakra.

Mantra Yoga: este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el quinto chakra es el mantra HAM que se pronunciará haaaaaaammmmmmmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando en tu libreta personal.

Aromaterapia: la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu quinto chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del quinto chakra.

Musicoterapia: la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del quinto chakra. Valdrá cualquier música en la que se cante, y si te atreves tu también a cantar mucho mejor. Recuerda que a este chakra se le estimula con el sonido.

5.6) Ejercicio físico común: Encogimiento de Hombros

De pie, o sentado recto, pecho abierto, hombros relajados:

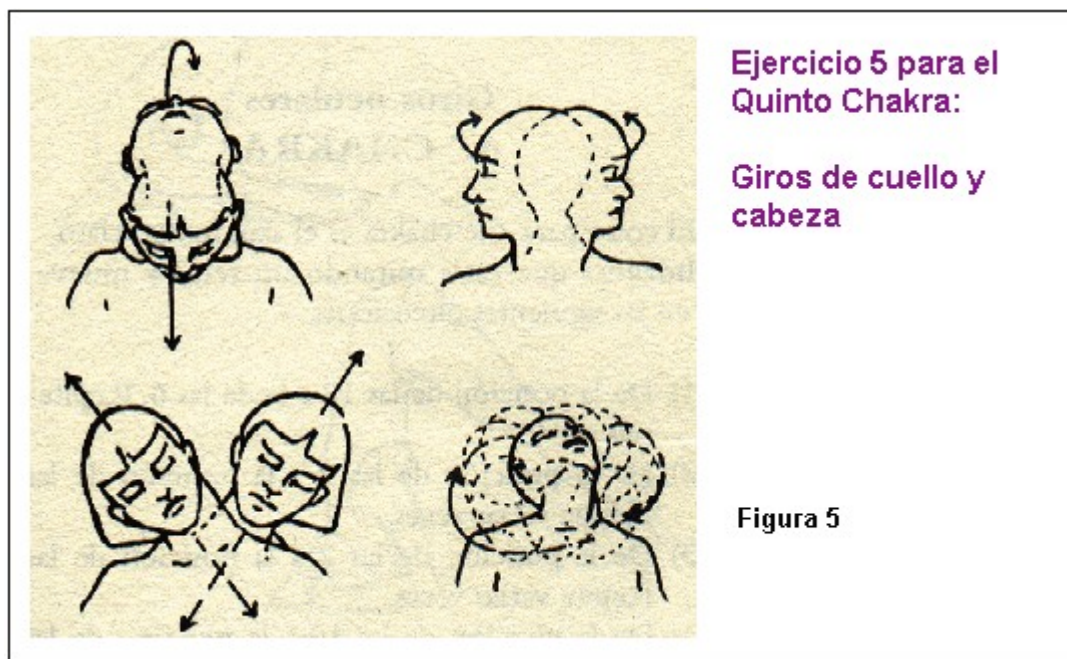
- 1) Inhala y alza los hombros hacia las orejas.
- 2) Mantén por unos segundos, y suelta, exhalando conforme los hombros retornan a la posición de partida.
- 3) Repite 5 veces.
- 4) Delicada y cuidadosamente, baja tu oreja derecha hacia tu hombro derecho.
- 5) Mantén la posición 15-30 segundos, respirando de manera regular.
- 6) Repite en el otro lado, bajando la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo.
- 7) Baja la barbilla hacia el pecho y mantén la posición 15-30 segundos, estimando con delicadeza la parte de atrás del cuello y la parte superior de la espalda. Respira de modo regular.
- 8) Haz que tu cabeza retorne a la posición "normal" y relajada.
- 9) Repite una vez más los Pasos 1-8.

5.7) EJERCICIO 2: Giros de cuello y cabeza (Figura 5)

El color para este chakra es el azul claro.

Si te encuentras cómodo en la postura de rodillas procedente del último ejercicio, permanece, por favor, en ella. Si te duelen las rodillas, recolócate de manera que quedes en postura cómoda.

- 1) Siéntate recto, con la espina dorsal cómodamente erguida. La cabeza mirando hacia delante.
- 2) Inhala, y delicadamente voltea la cabeza hacia atrás. Exhala y baja la barbilla contra el pecho.
- 3) Repite esto varias veces. (Por favor, sé cuidadoso contigo mismo).
- 4) Inhala, y vuelve delicadamente la cabeza para mirar por encima de tu hombro derecho. Exhala, y vuelve la cabeza para mirar por encima de tu hombro izquierdo.
- 5) Repite esto varias veces.
- 6) Inhala, y alza la barbilla hacia arriba y hacia la derecha. Exhala, y baja la barbilla hacia abajo y hacia la izquierda.
- 7) Invierte el proceso: Inhala y alza la barbilla hacia arriba y hacia la izquierda. Exhala y baja la barbilla hacia la derecha.
- 8) Repite los Pasos 6 y 7 varias veces.
- 9) Finalmente, muy lenta y cuidadosamente, gira tu cabeza y cuello en círculos alrededor varias veces. Haz una pausa y respira en las áreas que se hallen tensas.
- 10) Invierte las direcciones.



5.8) Postura de yoga: El Leon (figura 5)



Por favor, colócate en cualquier postura cómoda para este ejercicio.

- 1) Inhala de modo lento y profundo.
- 2) Exhala al tiempo que abres ojos y boca tanto como te sea posible.
- 3) Lentamente, saca la lengua lo más que puedas sin llegar a crear tensión.
- 4) Mantén la posición mientras dure tu exhalación, y luego relaja lentamente tu lengua y músculos faciales.
- 5) Continúa respirando y visualizando que toda la tensión se drena de tu rostro y garganta.

5.9) RETOS DE CHACRA VISSUDHA

El reto del quinto chakra es liberarnos del miedo a comunicarnos e interactuar con otros.

Nos otorga el don de la palabra. Somos capaces de hablar con la verdad.

Cuando está activado, podemos sentir su pureza y oír los "sonidos del silencio". Podemos escuchar verdaderamente y ser escuchados. Sabemos cuando hablar y cuando permanecer en silencio. Nuestras palabras producen un impacto muy positivo en los demás.



SEXTO CHAKRA (AJNA CHAKRA)

Significado:	saber
Número de pétalos:	dos
Situación:	en el entrecejo
Elemento:	luz
Animales:	lechuza y mariposa
Cuerpo Celeste:	neptuno
Color:	azul índigo o violeta
Piedras:	amatista, cuarzo transparente y zafiro
Aromas:	lavanda, menta y jazmín.
Música	del despertar de la consciencia.
Mantra:	om
Mandala:	punto de luz
Alimentos:	ninguno
Arquetipo:	el visionario y el ermitaño
Tema central	intuición y clarividencia



Mantra OM

6.1) Reflejo Interno

El Ajana o Chakra del Tercer Ojo, está localizado entre las dos cejas, en la hendidura de la frente. Su nombre significa comandar, percepción, conocimiento, autoridad.

Está asociado, en el cuerpo con la glándula pituitaria, con los ojos, el cerebro, con el elemento Luz y también, más allá de los elementos, con los colores púrpura e índigo.

Desafío y Obsequio Humanos: el pasar de la mente dualística a la intuitiva mente neutral.

Deseo Divino: concentrar la mente, donde la claridad concentrada y la paz interior ocurren de forma automática.

Relación Primordial: con el conocimiento interior y el cósmico.

El sexto chakra está situado en el entrecejo. Este es el chakra del dominio. Aquí es donde alcanzas la integración de la personalidad por encima del dualismo de la psicología humana. Desde aquí desarrollas el sentido de la intuición para saber en qué dirección deseas ir.

Es el chakra asociado con el tercer ojo, con el cual ves más que con dos ojos. Los dos ojos te dan dimensión en el mundo normal; el tercer ojo te da la visión, la profundidad y la dimensión de los mundos sutiles. Su función es ver lo invisible y conocer lo desconocido. Es el centro de la intuición y de nuestra conexión directa con la fuente infinita de sabiduría.

6.2) APLICACION

El Sexto Chakra representa lo que tradicionalmente se ha denominado como nuestro tercer ojo. Entramos ya en chakras muy espirituales, y éste se considera en algunas creencias, que es el lugar donde reside nuestra alma.

¿Quién no ha oído hablar alguna vez del poder de la mente? Todos nuestros "poderes" mentales están bajo el dominio de este chakra. La verdad es que la mente en sí está bajo el dominio del ajna chakra. Por eso debemos aprender a usarla correctamente, para no ensuciar todas las capacidades de las que disponemos los seres humanos.

Para empezar, diremos que aquí reside la visión personal que tienes de tí mismo. ¿Cómo te ves? Es una pregunta importante, porque mucha gente se infravalora

o se sobrevalora, indicativos claros de que su chakra no está funcionando correctamente. ¿Te obsesiona saber lo que los demás piensan de tí? ¿Crees todo lo que te dicen los demás sobre ti mismo? Ten presente, que a veces en nuestro intento de que los demás nos acepten, aceptamos unas ideas de nosotros mismos que pueden estar muy distorsionadas de la realidad. Analízalo con cuidado.

¿Para qué utilizas tu mente? Ten en cuenta que los pensamientos que emite tu mente pueden transformarse a la larga en realidad, así que observa despacio en qué ocupas la gran parte de tu día. ¿Eres positivo o eres negativo? ¿Ves muchos límites o para ti nada es imposible? Recuerda que la realidad la hace uno mismo y no las circunstancias, este es el gran principio universal de la vida, ¿hasta que punto lo pones en práctica?

En este chakra también está la claridad de pensamiento y análisis de situaciones. La imaginación, los ideales, los sueños, etc. ¿Cómo andas en estos temas? ¿Eres demasiado soñador, o nunca imaginas nada? ¿Te resulta fácil entender las cosas, o eres un poco despistado y te confundes fácilmente? ¿Reflexionas a menudo o no reflexionas nunca? Recuerda que cualquiera de estos puntos, es decir, tanto por exceso como por defecto significará que tu sexto chakra está algo "estropeado". ¿Eres una persona demasiado lógica o razonadora? Es indicativo de un sexto chakra cerrado.

Por supuesto este chakra es el de la percepción y clarividencia. Esas intuiciones o percepciones que se reciben a veces sobre nosotros mismos o sobre los demás y que después nos asombramos de que eran correctas. ¿Sueles tenerlas a menudo? Si es así tu chakra sexto en esta faceta se encuentra muy bien, si es todo lo contrario tendrás que prestarte más atención.

Para finalizar diremos que en este chakra reside el poder de la visualización, es decir, el poder de realizar que aquellos pensamientos o deseos formulados se hagan realidad. De lo desarrollado que esté tu sexto chakra y séptimo chakra dependerá que todo salga como esperabas.

6.3) ENGANCHES AL CHAKRA AJNA

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del sexto chakra los enganches son muy destructivos y por ello hay que procurar deshacerse de ellos. Generalmente hay enganche cuando no dejas de pensar en un persona, o permites que alguien piense por tí mismo como puede suceder en las sectas, etc.

6.4) TRASTORNOS Y EQUILIBRIO

Trastornos del chakra de la frente:

Estos pueden reconocerse por las siguientes actitudes: el pensamiento racional e intuitivo le son extraños a este ser. No es capaz de organizar su vida y tiende a la falta de concentración. No es apto para posiciones jerárquicas. Le falta cualquier clase de sensibilidad e inspiración. Su conducta negativa se expresa en un pensamiento egoísta, supersticioso y dogmático. Incluso las cosas más triviales se intelectualizan. Estas personas son propensas a las enfermedades mentales y a la ingestión de drogas.

Un chakra de la frente equilibrado:

Nos permite percibir oscilaciones y cosas que no se expresan. Nos dejamos guiar por nuestra inspiración. Aquí se desarrolla el sexto sentido, una buena capacidad de discernimiento y sensibilidad. Y aquí también se encuentra el centro del pensamiento lógico y de la concentración. La meta máxima a alcanzar es la sabiduría. Este chakra le da a la persona la capacidad de autoevaluarse. Puede ser clarividente, y percibir y comprender visiones. También es capaz de recibir y de enviar mensajes telepáticos. Este es el asiento de la fuerza inspiradora y de la energía de la meditación y de la profecía.

6.5) TRATAMIENTOS PARA EL CHAKRA AJNA

Cromoterapia: la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color azul índigo o violeta, y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el sexto chakra.

Gemoterapia: la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del sexto chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Una de las más utilizadas es la amatista, que también extiende su poder sobre el séptimo. Cuando tengas la piedra cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía azul índigo o violeta sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu sexto chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu sexto chakra en el centro de tu mente. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado sobre el sexto chakra.

Mantra Yoga: este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el sexto chakra es el mantra OM que se pronunciará oooooommmmmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando en tu libreta personal.

Aromaterapia: la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu sexto chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del sexto chakra.

Musicoterapia: la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del sexto chakra. La mejor es la música new age o música para el despertar de la consciencia, incluso también alguna con el mantra om, etc.

6.6) Ejercicio físico común: Ojos

De pie, o sentado erguido, pecho abierto, relajados:

- 1) Cubre tu ojo izquierdo con tu mano izquierda. Sostén el dedo índice de la mano derecha a unos treinta centímetros por delante de tu cara. Localiza un punto focal (un mueble, el conector del teléfono, etc.) al menos a 2 metros de ti.
- 2) Enfoca el ojo derecho en tu dedo.
- 3) Dirige el enfoque al objeto a distancia.
- 4) Repite esto 5 veces.
- 5) Repite los pasos 1-3 utilizando tu ojo izquierdo (cubriendo el ojo derecho con tu mano derecha).
- 6) Repite 5 veces.
- 7) Inhala y abre los ojos tanto como puedas. Exhala y cierra fuertemente los ojos. Repite 5 veces.
- 8) Relájate.

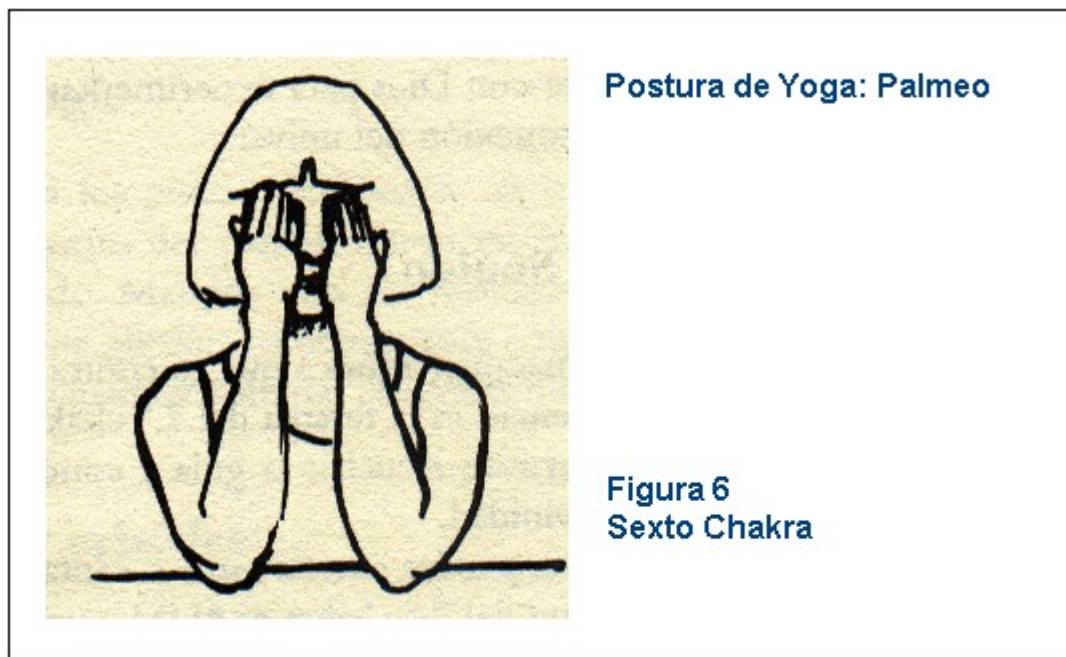
6.7) EJERCICIO 2: Giros oculares

El color para este chakra es el azul indigo claro.

Imagina que estás mirando un reloj y mueve los ojos en las siguientes direcciones:

- 1) De la posición de las 12 a la de las 6. Repite varias veces.
- 2) De la posición de las 9 a la posición de las 3. Repite varias veces.
- 3) De la posición de las 2 a la posición de las 8. Repite varias veces.
- 4) De la posición de las 10 a la posición de las 4. Repite varias veces.
- 5) Todos los números en el sentido de las agujas del reloj. Repite varias veces.
- 6) Todos los números en sentido contrario a las agujas del reloj. Repite varias veces.

6.8) Postura de Yoga: Palmeo (Figura 6)



- 1) Siéntate, con la columna cómodamente erecta, a una mesa donde también puedas dejar descansar los codos.
- 2) Frota entre si las palmas de tus manos, de manera vigorosa, calentándolas y cargándolas de electricidad natural.
- 3) Coloca suavemente las palmas (con los dedos juntos para impedir que pase la luz) sobre tus ojos cerrados. Deja que los dedos descansen ligeramente sobre la frente. Relaja tus párpados evitando colocar ninguna presión sobre los globos oculares. Respira de modo regular.
- 4) Mantente en esta posición 1-2 minutos.
- 5) Separa tus dedos y abre los ojos, dejando que se adapten a la luz. Relaja brazos y manos. Haz un par de parpadeos con los ojos para ayudarte a volver a tu cuerpo.
- 6) Repite si quieres. Este ejercicio ayuda a aliviar la tensión ocular.

6.9) RETOS DE CHACRA AJNA

El reto que nos plantea el sexto chakra es saber enfocar nuestra mente en la Unidad.

Podemos percibir claramente nuestra verdad porque somos capaces de superar las limitaciones de lo racional, experimentamos la intuición, los poderes psíquicos y la clarividencia. Estamos en sintonía con nuestro guía interior, confiamos plenamente en él y somos capaces de participar conscientemente en la creación de nuestra realidad.



SÉPTIMO CHAKRA (SAHASRARA CHAKRA)

Significado:	multiplicado por mil
Número de pétalos:	mil
Situación:	tope de la cabeza
Elemento:	pensamiento
Animales:	elefante
Cuerpo Celeste:	Urano
Color:	blanco, dorado o violeta
Piedras:	amatista, cuarzo transparente y diamante
Aromas:	loto.
Música	el silencio
Mantra:	m
Mandala:	rueda con mil radios
Alimentos:	ninguno
Arquetipo:	Siva, el sabio
Tema central	el entendimiento



Mantra M

7.1) Fundirse

El Sahashrara o Chakra de la Corona, está localizado en la corona o parte superior de la cabeza, donde tienen la hendidura suave los bebés. Su nombre significa "la flor de loto de los mil pétalos". Está asociado, en el cuerpo, con la glándula pineal y el córtex cerebral, con la conciencia y más allá de los elementos, con los colores blanco, silva y la cualidad de la luminosidad. Desafío y Obsequio Humanos: sintonizar con y rendirse a la conciencia divina. Deseo Divino: conectar con y usar los energías infinitas, conocer lo desconocido, experimentar el significado trascendental de la vida. Sensación Primordial: unidad, dicha.

La apertura del séptimo chakra tiene una condición clave: la humildad, la entrega, la capacidad de postrarse ante el Infinito. Por esto, en muchas tradiciones, las personas suelen inclinarse o postrarse ante la divinidad. El tope de la cabeza se inclina hacia la tierra y, al hacer este movimiento, la atención, la sangre, la circulación y el prana se concentran en el séptimo chakra y la persona se siente abierta y fortalecida.

Así como el sexto chakra está asociado con la luz sutil, el séptimo chakra está asociado con el sonido cósmico. Ahí, cuando se despierta la percepción, es como si escucharas el ruido ensordecedor de miles de truenos estallando simultáneamente. Los videntes antiguos intentaron captar ese sonido en el "gong".

Cuando alguien no abre adecuadamente el séptimo chakra, la función psíquica que puede haber surgido ya de su tercer o sexto chakra, podría meterlo en problemas. Sin humildad, disponer de información desconocida puede dar como resultado un ego espiritual.

7.2) APLICACION

El séptimo Chakra es el chakra más espiritual de los siete principales. Es el que nos conecta directamente con la energía divina y nutre nuestra fe.

Llegados a este punto es inevitable comenzar preguntándote ¿crees en Dios? y si es así ¿en qué tipo de Dios crees? Uno castigador, uno amigo, uno milagroso, uno distante, uno exclusivamente espiritual, etc... ¿Te interesan los asuntos espirituales? o por el contrario no quieres saber nada de esos temas. ¿Te pa-

rece que ese mundo es sólo para unos "elegidos"? o crees que todos podemos disfrutar de él. Muchas de las creencias que tenemos sobre Dios han sido heredadas de nuestros padres y nuestro entorno, ¿se te permite cuestionártelas o mantener otras posturas diferentes?

El ser humano tiende a estructurar demasiado rápido y por ello intenta también estructurar el mundo espiritual, cuando eso no es posible. Debido a esto se producen muchas de las disfunciones espirituales que sufre. En seguida se asocia a un tipo de creencia que considera correcta y comienza a marginar e infravalorar a las demás, considerándose el único poseedor de la verdad. Este tipo de comportamientos son muy típicos de un séptimo chakra funcionando mal. Ahora hazte la pregunta ¿eres permisivo con las demás religiones y creencias? ¿consideras realmente que todos podemos llegar a Dios a través de diferentes caminos? Por favor, se muy sincero contigo mismo, recuerda que aquí no se trata de re-primarte nada, sino de reconocer una clara disfunción de este importantísimo chakra.

Por otro lado aquí también se encuentran reflejados cuales son tus ideales, tu ética y moral. Piensa en ello unos instantes, ¿eres un gran conservador de la moral o por el contrario eres totalmente amoral? ¿Tus ideales son puramente espirituales o son puramente materiales? ¿Estás desencantado con la vida? Recuerda que ningún tipo de radicalización es buena, todas reflejan un séptimo chakra funcionando mal.

Para finalizar mencionaremos también otro gran campo importante regido por este chakra: la libertad. ¿Te sientes libre para opinar y decidir en tu vida? ¿Te ves muy limitado en tus derechos o libertades? ¿Alguien te obliga a que hagas todo lo que te dice y pienses como te dice? Todo lo que ataque y limite tu capacidad de acción está afectando a este chakra.

7.3) ENGANCHES AL CHAKRA SAHASRARA

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del séptimo chakra los enganches son muy destructivos y por ello hay que procurar deshacerse de ellos. Son todos aquellos que afecten a tu capacidad de decisión y pensamiento individual. Lamentablemente tenemos que hablar aquí también del problema de las sectas, donde muchos que se hacen llamar "gurus" obligan a sus discípulos a realizar todo lo que dicen incluso llegando al suicidio. Este es un claro caso de un séptimo chakra acordonado. Si bien es cierto que los verdaderos "gurus" pueden decirnos lo que debemos hacer y pensar, nunca nos obligan a ello. Ahí está la diferencia.

7.4) TRASTORNOS Y EQUILIBRIO

Trastornos del chakra de la corona:

Estos pueden reconocerse por las siguientes actitudes: la persona tiende a las perturbaciones emocionales, que se expresan como autocompasión y martirio. Dramatiza y por todos los medios trata de llamar la atención sobre su persona.

A muy pocas personas les es posible alcanzar la suprema sabiduría y la conciencia universal. Las personas que se encuentran en este camino, suelen enfrentar a sus congéneres con tolerancia. Aceptan a los demás, sin tratar de cambiarlos o de inmiscuirse en sus vidas, y muestran mucha comprensión. Pero este nivel del ser permanece oculto a la mayoría de los seres humanos.

7.5) TRATAMIENTOS PARA EL CHAKRA SAHASRARA

Cromoterapia: la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color blanco, y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados

en función de lo que te hemos comentado que representa el séptimo chakra.

Gemoterapia: la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del séptimo chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Una de las más utilizadas es el cuarzo transparente (comodín para todos los chakras). Cuando tengas la piedra cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía blanca, dorada o violeta sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu séptimo chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu séptimo chakra encima de tu cabeza. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado sobre el séptimo chakra.

Mantra Yoga: este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el séptimo chakra es la extensión del mantra OM que se pronunciará mmmmmmmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando en tu libreta personal.

Aromaterapia: la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu séptimo chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Después apunta en tu libreta todo lo que puedas observar que haya pasado en tu interior mientras el incienso o esencia estaba encendido. Reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado del séptimo chakra.

Musicoterapia: la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso lo mejor para el séptimo chakra es el silencio mental. De manera que si quieres disfrutar de un poco de música para despertarlo, procura que sea algo que te incite a dejar de pensar.

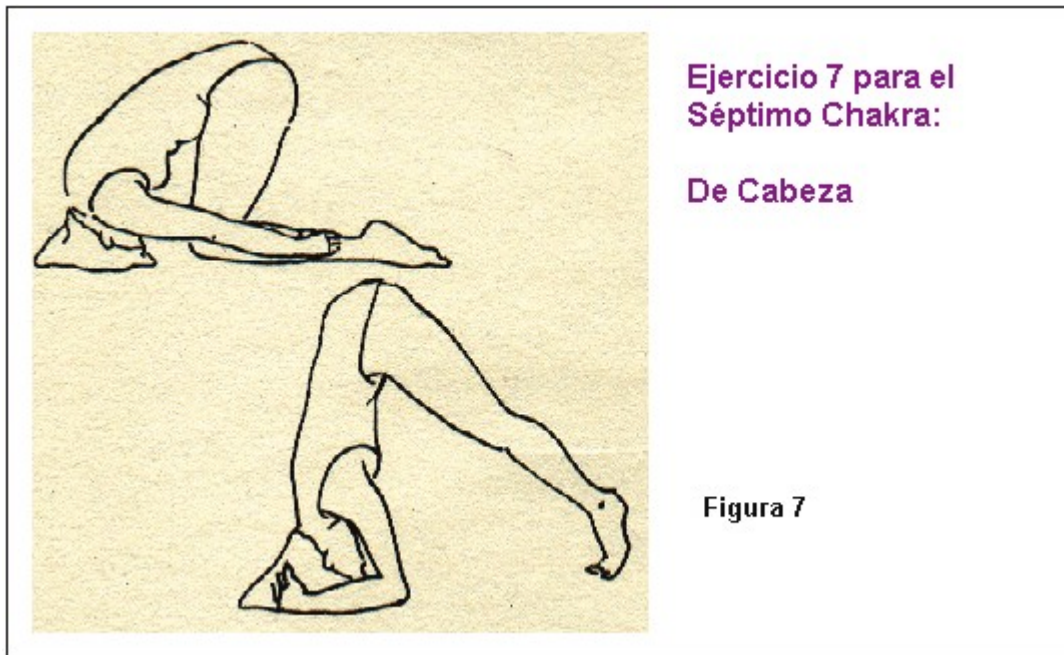
7.6) Ejercicio físico común: Frotar el Tope de la Cabeza

En una postura cómoda, frota suavemente la parte de arriba de tu cabeza en dirección circular hacia la derecha. Esto estimula el flujo de sangre y ayuda a abrir el 7mo. chakra. Haz esto durante 15 segundos.

7.7) EJERCICO 2: De Cabeza (Figura 7)

El color para este chakra es el violeta.
Si tienes dolor de cuello, no realices este ejercicio.

- 1) En posición de rodillas, con los dedos de los pies apuntando hacia atrás, inclínate hacia delante y deja que tu frente descansa sobre el suelo próxima a las rodillas.
- 2) Sosteniendo sobre los talones, alza cuidadosamente tus nalgas separándolas de los talones hasta que el extremo superior de la cabeza descansa sobre la alfombra (no fuerces o ejerzas presión sobre tu cabeza o cuello).
- 3) Mantén la postura durante sólo unos pocos segundos cuando comiences a hacer este ejercicio.
- 4) Sal de esta postura volviendo lentamente sobre tus talones. Mantén la cabeza baja por unos segundos para "hacerte contigo mismo" antes de volver a sentarte erguido sobre tus talones.



7.8) Postura de Yoga: Pose de la Tranquilidad (figura 7)



- 1) Tumbate a lo largo sobre la espalda, con las piernas extendidas (pero no rígidas), los pies separados una distancia confortable y cada pie cayendo cómodamente hacia afuera.
 - 2) Relaja los brazos a los lados, a una distancia cómoda del cuerpo. Relaja cualquier tensión en las manos.
 - 3) Concéntrate en tu respiración, haciendo buenas y profundas respiraciones abdominales. Inhala, introduciendo energía positiva y limpiadora, y exhala, liberando cualquier tensión o toxinas.
 - 4) Cuando tu respiración se haya asentado en una acción suave, ligera y rítmica, empieza a centrar toda tu atención en partes individuales del cuerpo, de modo que la tensión de cada area se drene hacia fuera, dejando el cuerpo totalmente relajado. Un modo de hacer esto es tensionando primero (contrayendo los músculos) cada parte del cuerpo, sosteniendo la tensión, y luego liberándola (el método de estiramiento que se llama de contracción y relajación).
- La secuencia de relajación es la siguiente: comienza por los pies y va su-

biendo por el cuerpo hasta la cabeza: pies, pantorrillas, parte frontal de los muslos, parte de áreas de los muslos, pelvis, abdomen, lomos, pecho, zona superior de la espalda, dedos, manos, antebrazos, brazos -por delante y por detrás-; hombros, garganta, cuello, mandíbula, labios, lengua, ojos, cejas y cuero cabelludo.

- 5) Continúa centrado en tu respiración, aquietando la mente. Chequea una vez más tu cuerpo en busca de cualquier tensión, inhalando en las áreas que aún puedan tener tensión.
- 6) Mantén esta postura por tanto tiempo como puedas.

7.9) RETOS DE CHACRA SAHASRARA

El reto del séptimo chakra es sintonizarnos con la consciencia divina.

Su activación produce la sensación de estar más allá del tiempo y el espacio.

El don que nos confiere es la iluminación y la capacidad de utilizar nuestra energía infinita. Encontramos el significado trascendental de la vida y nos hacemos Uno con la Divinidad y con el Todo.