

QUINTO CHAKRA



Nombre Sánscrito: Vishuddha.

Significado: desde, dentro, quita el ego negativo, sentirte separado, purificación.

Situación: En la base de la garganta.

Elemento: el Éter.

Cualidades: La verdad, el lenguaje, el saber, la comunicación, la dedicación, el orgullo o el ego negativo.

Experiencia: Contenido, seguro en sí mismo.

Guna: Rajas.

Proyección: La expresión, la comunicación, la interrelación, la creación.

Cuerpo Sutil: El Cuerpo Físico.

Manifestación externa: Vibración.

Glándulas/ Órganos: Tiroides y paratiroides, hipotálamo.

Otras partes del cuerpo: Las vértebras cervicales, la tráquea, los oídos, la boca.

Funciones: Ambiciones, la llave de entrada a los centros superiores.

Equilibrado: Facilita la comunicación, el centro de la verdad, el lenguaje, la creatividad, el conocimiento, sentirte conectado y estar inspirado. Facilita la relajación psicofísica y la aceptación de lo que sucede en nuestra vida.

Desequilibrado: Ambición desmedida; físicamente: gripe, dolores de cuello, problemas con la voz, letargo, timidez, incapaz de expresarte, inseguridad y miedo de las opiniones de otras personas. Si este chakra no está abierto, pareces amargo, no importa cuáles sean tus intenciones.

Yogi Bhajan: “Este chakra te da la sensación de éxtasis. Habla sobre las cualidades positivas del Señor y siempre serás rico y próspero. Cuando este chakra está equilibrado, el entorno sirve a la persona.”

Verbo: Hablo

Motivación: Comunicación

Sentido: Oído

Color: Azul claro

Sonido Bija: Nam

Mantras: Rakhe Rakhan Har.

Ejercicios de Yoga: Postura de vela, cobra, postura de arado, postura de camello, gato y vaca, giros de cuello, Jalandhara Bhandha, tumbado sobre el suelo con las rodillas en el pecho y poniendo la nariz entre las rodillas, cantar mantras.

Kriya de Kundalini Yoga: Kriya para la creatividad, Kantha Padma Kriya.

Camino Yóguico: Mantra, Laya Yoga

Planetas: Mercurio, Neptuno

Piedra preciosa: Turquesa, Zafiro

Perfume/ Incienso: Sándalo

Hierba/ Esencia: Espliego

Elemento orgánico: Cloruro

Música: “Air on G string”, Bach; “Prelude Op. 28” #9, Chopin; “Pranava”, Heidemarie Garbe;

Tchaikovsky’s conciertos de piano.

Comentario:

El quinto chakra, asociado con el centro de la garganta y con las glándulas tiroideas y paratiroides, es la verdadera entrada en lo milagroso y en lo misterioso porque está gobernado por el elemento éter. El éter es la condición del espacio y del tiempo para dejar que algo exista. Significa los comienzos verdaderos del proceso de la manifestación. Si piensas en la secuencia de elementos, el éter, el aire, el fuego, el agua, la tierra, como fases de manifestación, entonces el éter es el más sutil. Es el centelleo en los ojos de una madre y un padre. Antes de tener aún el elemento aire, los sentimientos que comienzan el proceso de unión. Antes del fuego, que da la energía y la meta enfocada para hacer algo, o el agua, que le da la pasión para fluir y unirse, y antes de la tierra, que le da convicción para realizar el acto. Mientras el quinto chakra se abre, consigues la percepción sutil. Sabes cómo estar atento en los comienzos de causa y efecto. Sabes cómo cultivar y plantar la semilla del *Bij*, la semilla del *Nam* o *Mantra*. La última semilla es la *Palabra*, por lo tanto el quinto chakra está asociado con el poder de la palabra, *Vach Siddhi*.

Uno de los poderes más grandes como ser humano es iniciar una acción. Una vez que hemos iniciado una semilla, que está plantada en el suelo de la Maya, seguirá las leyes de la Maya. Es difícil intentar cambiar algo que ya está en movimiento. *Vach Siddhi*, es el poder de la palabra (plantar semillas a través de nuestra comunicación y conseguido por la meditación y el uso del mantra), que realizará nuestra última meta y destino.

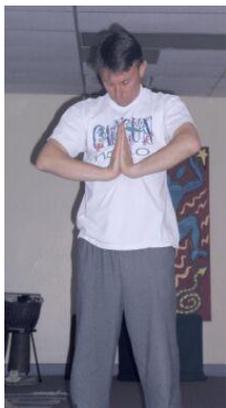
El tipo de comunicación del quinto chakra es directo. Habla la verdad, tal como es. Representa el poder de la proyección, pero el poder de la certeza de poner algo en el comienzo del ciclo de la creación y sabiendo que el universo entero va a soportar la creación. Es una certeza diferente que se experimenta en el tercer chakra como resultado del poder particular. El poder del quinto chakra es que Dios habla a través de ti.

Un mantra efectivo de Kundalini Yoga para este chakra es *Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Wabe Gurú*. El ritmo del *Bij Mantra, Sat Nam*, es unido con el *Gur Mantra, Wabe Gurú*, que nos abre a los reinos etéricos. El quinto chakra es esta puerta. Sólo por la maestría la palabra y la habilidad de iniciar acciones que vienen del alma, es uno capaz de abrir la puerta hacia los reinos superiores.

“La energía más efectiva en el planeta es la palabra. No hay nada más allá que ésta, no será nada más allá que ésta, y nunca fue algo más allá que ésta. Por lo tanto, debemos conscientemente comprender el poder de la palabra. Cuando comprendemos el poder de la palabra y aplicamos la mente entera detrás de la palabra, entonces creamos la palabra que puede crear el mundo entero para nosotros.

El que no sabe cómo vivir a su palabra, no sabe cómo vivir. La felicidad nunca le vendrá, porque la palabra fue con Dios, y la palabra creó el mundo. Si honras la palabra, serás honrado en este mundo.” – Yogi Bhajan-

KANTHA PADMA KRIYA (“El kriya para el Loto de la Garganta”)



1. Ponte de Pie. Coloca las manos en el centro del pecho creando el mudra de Oración. Inhala profundamente mientras extiendes los brazos hacia un ángulo de 60 grados con referencia al suelo. Mantén las palmas juntas. Al mismo tiempo que inhalas y estiras los brazos, deja que la cabeza caiga hacia atrás para que puedas mirar al cielo. Exhala fácilmente mientras vuelves a la postura original trayendo los brazos al pecho, volviendo a ubicar la cabeza recta con la barbilla contraída hacia dentro ligeramente. Repite y crea un ritmo constante con la respiración. Sigue durante **3 minutos**.



2. Postura de Roca. Extiende los brazos hacia los lados, paralelos al suelo con las palmas hacia arriba. Gira la cabeza a la izquierda con la inhalación y a la derecha con la exhalación. Medita mentalmente en Sat con la inhalación y en Nam con la exhalación. Sigue durante **3 minutos**.



3. Postura Fácil. Coloca las manos sobre las rodillas y con la inhalación empieza a levantar cada hombro alternativamente hacia la oreja, relajándolo con la exhalación. Sigue durante **2 minutos**, luego inhala, levanta ambos hombros hacia arriba, retén, exhala y relájate.

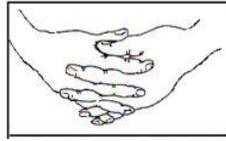
Most people carry tension in their shoulders. (1min)
Lift and drop both shoulder simultaneously (1 min) Inhale both shoulders up. Relax. Think **SAT** on the inhale. Think **NAM** on the exhale -
Balance any tension.



4. Postura de Roca. Estira ambos brazos hacia delante, mantenlos paralelos al suelo con las palmas hacia abajo. Deja que la cabeza caiga hacia atrás y mire el cielo. Empieza una respiración de fuego constante y fuerte. Sigue durante **3 minutos**. Luego, inhala, estira la cabeza y tira hacia dentro la barbilla. Relájate.



Venus Lock



The fingers are interlaced with the right index finger on top



5. Postura Fácil. Entrelaza las manos en **Cerradura de Venus**. Coloca las manos detrás de la espalda sobre las lumbares. Inclina la cabeza hacia delante, para que la barbilla descansa en el hueco del cuello tocando el esternón. Empieza **respiración de fuego** y sigue durante **3 minutos**.

6 . Postura Fácil. La columna recta con el pecho ligeramente subido y las manos descansando sobre las rodillas en gyan mudra. Inhala plenamente, gira la cabeza hacia la derecha, exhala completamente y gira la cabeza hacia la izquierda. **Medita en el mantra Sat mientras inhalas y Nam mientras exhalas.** Sigue durante **3 minutos**, luego, inhala al centro y concéntrate en la frente.



7. Piernas rectas estiradas y juntas, presiona los pies suavemente hacia delante. Coloca las manos en el suelo detrás de las caderas. Inclina el tronco hacia atrás en un ángulo de 30 °. Mira hacia el cielo, levanta la cabeza y empieza a respirar larga y profundamente. Sigue durante **5 minutos**. Luego inhala y endereza el cuello. Relájate.



8. Sat Kriya. Levanta los brazos rectos hacia arriba. Entrelaza los dedos de las manos con los índices apuntando hacia arriba. Inhala e inclina todo el cuerpo hacia delante en un ángulo de 30 °. Exhala e inclínate hacia atrás en un ángulo 30 °. Sigue con el movimiento durante **3 minutos**. Inhala y aplica mahabhanda. Relájate.

MEDITACIÓN PARA EL QUINTO CHAKRA

19 y 20 FEBRERO, 1.991

Postura: Siéntate en postura fácil, con la columna recta.

Posición: Junta los dedos pulgares e índices formando Gyan Mudra, mientras el resto de los dedos permanecen relajados y ligeramente curvados. Coloca las manos sobre las rodillas. Estira el cuello totalmente y mete ligeramente hacia dentro la barbilla.

Esto se llama Jalandhara Bhandha o Cerradura del Cuello. La barbilla descansa en el hueco existente entre las clavículas y la parte superior del pecho. Mantén la cabeza erguida, sin que caiga hacia delante. La columna y el cuello están estirados, formando una línea recta entre ellos. Tira de la barbilla ligeramente hacia dentro y empuja el pecho hacia delante. Sentirás una ligera presión sobre las nalgas. Yogui Bhajan dice que cuando la Cerradura del Cuello está perfectamente aplicada, ese estiramiento puede ser sentido en los músculos deltoides.

Mantra: La meditación debe hacerse con la cinta "Hume Hum, Brahm Hum" de Nirinjan Kaur y Guru Prem Singh. Se canta con la base de la lengua y la presión se siente en la garganta.

Concentración: Fija los ojos en la punta de la nariz.

Meditación: Aplica Jalandhara Bhandha y canta el mantra con la base de la lengua.

Tiempo: 11 minutos.

Beneficios: Practicando esta kriya durante 11 minutos diarios durante 18 meses, te mantendrás joven tanto de aspecto como de espíritu.

*Aquellos que no
saben vivir acorde
con sus palabras, no
dispondrán nunca
del conocimiento
para hallar a Dios.
Y.B.*