

ABRIENDO EL CUARTO CHAKRA [CHAKRA DEL CORAZÓN]

" ANAHATA "

Sentado con las piernas cruzadas. Deja que las puntas de tus dedos índice y pulgar se toquen.

Coloca tu mano izquierda en tu rodilla izquierda y tu mano derecha en frente de tu parte baja de tu esternón (es un poco más arriba de tu plexo solar)

Concéntrate en el Chakra del Corazón en la espina dorsal, al nivel del corazón.

Entona el sonido YAM (este mudra es particularmente fuerte, puede no ser necesario)

Meditación del cuarto chakra:

Voluntariamente suelto todos los miedos y preocupaciones sobre dar y recibir amor.

Mi corazón está abierto y fluye libremente con amor para mí misma y los demás. Me permito dar y recibir amor fácilmente.



La espalda representa el sostén y el soporte de la vida. Es el lugar que me protege si me siento impotente frente a una persona o una situación (doy la espalda)

Si mi peso es excesivo, si carezco de "respaldo" o si no me siento bastante "respaldado" (afectivamente, monetariamente, etc.), mi espalda reaccionará en consecuencia y con ciertos dolores. Puedo tener la espalda ancha y ser capaz de recibir o inclinarme.

Un dolor de espalda indica que quiero quizás salvarme de algo colocándolo detrás mío, porque es con mi espalda que olvido las experiencias que me causaron confusión o pena.

Pongo todo lo que no deseo ver o dejar ver a los demás.

Estoy profundamente herido, me siento incapaz de expresar estas emociones bloqueadas o de liberar ahora las energías retenidas en los lugares que me duelen!

Una espalda flexible pero fuerte, indica cierta flexibilidad y apertura mental contrariamente a las rigideces dorsales que significan orgullo, poder y negación a ceder.

La postura adoptada, da indicaciones sobre lo que vivo y sobre mi modo de transigir con las situaciones de mi vida: si estoy en reacción frente a la autoridad, si quiero tener razón frente a alguien o frente a algo, voy a "tensar la espalda" por orgullo. Si, al contrario, vivo sumisión, si tengo miedo, si me siento débil, voy a "curvar la espalda" y cuantas más grandes sean mis preocupaciones, más "me dolerá la espalda".

Acepto que la vida me sostenga en cada instante?

Ciertas personas integran mejor las dificultades de la vida, ya sea mediante la escritura, el diálogo o el intercambio.

Elijo el medio que mejor me conviene y dejo que la vida fluya en mí

Trabajemos, sanemos, reconozcamos, y aceptemos, las diferentes emociones, pensamientos, juicios y críticas causantes de esta dolencia que se manifiesta y padecen un porcentaje altísimo de la población de la tierra.



El Mudra de Luz es una técnica de meditación y oración efectiva y práctica, que se enriquece con su uso diario.

Esto nos ayudara a tener paz, armonía, sentir amor y alinear nuestros centros de energías (chakras) para que nuestra energía divina fluya libremente por todo nuestro cuerpo

Nos armoniza cuerpo, mente y espíritu, al conectarnos con lo divino dentro de nosotros.

El Mudra de Luz recrea fácilmente, el estado de Paz que todos anhelamos sentir.

Hazlo con las Palmas hacia arriba, dedo índice y pulgar unidos, formando un círculo

1- "Yo soy luz".....Inhala yo soy.... y exhala luz (3 veces)

2- Una mano sobre la otra formando una copa vacía

"Yo soy Vida".....Inhala yo soy...y exhala vida (3 veces)

3- Ambas manos sobre el corazón.

"Yo soy Amor".....Inhala yo soy...y exhala Amor (3 veces)

4-Puños sobre el pecho

"Yo soy Belleza".....Inhala yo soy...y exhala Belleza (3 veces)

5-Dedos sobre los labios.

"Yo soy la dulce Verdad".....Inhala yo soy...y exhala la dulce Verdad (3 veces)

6-Dedos sobre los ojos.

"Yo veo sólo lo iluminado"..... Inhala yo veo....y exhala solo lo iluminado (3 veces)

7-Dedos sobre la frente.

"Yo soy mis alegres pensamientos"... Inhala yo soy...y exhala mis alegres pensamientos (3 veces)

8-Manos unidas en oración en el centro de la frente

"Que yo los junto en uno solo"... Inhala que yo los junto y exhala en uno solo (3 veces)

9-Extender los brazos abiertos al cielo.

"Y se lo ofrezco como mi regalo a Dios"... Inhala y se los ofrezco como regalo y exhala a Dios (3 veces)

10-Manos en oración bajo el mentón.

"Mi voluntad y la tuya son la misma"... Inhala mi voluntad y la tuya.. y exhala son la misma (3 veces)

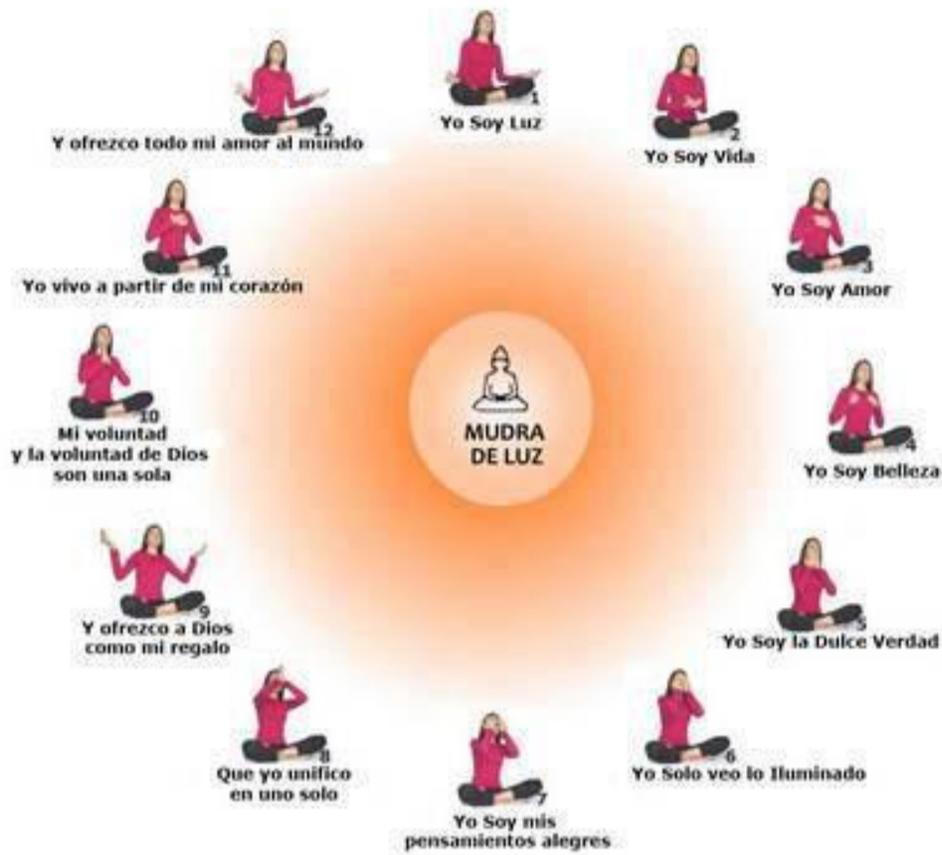
11-Manos unidas al corazón

"Yo vivo desde mi corazón"...inhala yo vivo.. y exhala desde mi corazón (3 veces)

12-Palmas hacia arriba, abiertas sobre las piernas

"Y le doy todo mi Amor al mundo"... Inhala y le doy todo mi amor..... y exhala al mundo (3 veces)

[Teresa Lewin](#)



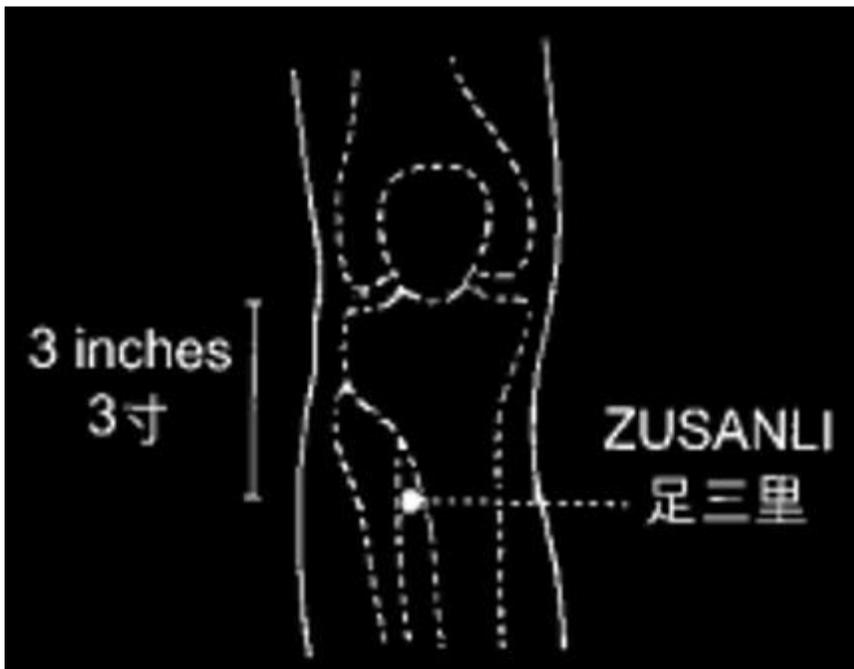
Este punto más corresponde al canal de energía del estómago (E36) ZUSANLI

Hágase masajes con los dedos: índice, medio y anular durante tres minutos, dos veces al día en las dos piernas

Cuando nos sentimos empachados, con dolor estomacal o queremos subir las defensas.

Regula el metabolismo, siendo el punto a trabajar para las personas obesas o muy delgadas.

Aumenta la agudeza visual, detiene la diarrea, fortalece nuestros órganos internos y sirve también para los trastornos del sistema nervioso.



abrazo Corazón a Corazón.

Este abrazo es, como su mismo nombre lo dice, de Corazón, de Amor, con todo el magnetismo del más poderoso e importante de nuestros órganos físico, espiritual y fuente de todas nuestras emociones. Va más allá de un simple abrazo, es netamente sanador, purificador y vivificante, tanto para quien lo da, como para quien lo recibe. Un regalo de energía terapéutica. Este ejercicio nos permite despertar nuestra sensibilidad y generar una conexión espiritual, física, energética y psicoemocional.

Nos ayuda a:

- *Mejorar nuestras relaciones familiares, amigos y de pareja.
- *Eliminar resentimientos y miedos, tanto en adultos como niños.
- *Cambiar de "actitud" en situaciones difíciles con los hijos.
- *Transmitir y sentir protección y seguridad.
- *Afianzar la confianza y fortaleza.
- *Despertar la sensibilidad.
- *Desarrollar la paciencia y la tolerancia, entre otros beneficios más.

Y sobre todo darnos la oportunidad de ofrecer ternura y Amor a quien más lo necesite, incluyéndonos a nosotros mismos.
¡! Practíquenlo!!

Sobre todo con aquellas personas que debemos resolver un problema específico. Para realizar este ejercicio, lo más importante es "la intención, nuestra actitud Amorosa" y luego se siguen los siguientes pasos:

I Parte.- Conexión:

- 1.- Se colocan ambas personas frente a frente, cada una coloca la palma de la mano derecha en el centro del pecho, corazón, del otro.
- 2.- Se lleva la mirada directamente a los ojos de la otra persona, se realiza una larga inhalación por la nariz, se cierran los ojos y se exhala larga e intensamente, por la boca.
- 3.- La inhalación y exhalación debe ser lenta, larga e intensamente, rítmicamente, aquietando y sensibilizándose armónicamente con los latidos del corazón.

II Parte.-

- 1.- Se abrazan sobre el lado izquierdo del cuerpo, colocando ambos corazones juntos, los brazos rodean el cuerpo del otro, con los ojos cerrados y en silencio.
- 2.- Este abrazo debe ser muy agradable, cómodo, reconfortante y reflejar mucha ternura y calidez.
- 3.- Se repite el ejercicio de respiración (I.3) percibiendo como la energía de nuestro corazón lleva toda la carga de buena intención y Amor hacia la otra persona.

III Parte.- Visualización:

- 1.- Siguiendo abrazados, con los ojos cerrados y con el ejercicio de respiración, conectados de corazón y de ser; visualizamos que nuestro corazón genera vapor verde y esa energía sutil se transforma en una estela que viaja en forma de espiral y empieza a envolver el corazón de la otra persona.
- 2.- Con la mano derecha realizaremos suaves masajes en forma circular en la espalda, a la altura del corazón y timo.
- 3.- Seguimos visualizando como el espiral verde impregna poco a poco a la persona y al final los envuelve a los(as) dos, uniéndolos en una nube verde. El ejercicio concluye inhalando y exhalando suavemente, soltando y relajando los brazos, moviendo los dedos de las manos, las muñecas, tomando conciencia de la realidad, del lugar, del aquí y el ahora...lentamente se abren los ojos.

LA BASE DE ESTE BELLO EJERCICIO ES EL AMOR. A PRACTICARLO



mapa sobre el masaje de las 6 zonas

Masaje desde el lagrimal hasta el principio de las cejas [axilas, cuello y brazos del esquema rojo de reflexión yang n.º1]. Como en el DLM, el primer paso es la apertura de las cadenas linfáticas ganglionares del cuello. En este punto es donde desemboca el sistema linfático al torrente venoso. Corresponde a la yugular interna derecha e izquierda y de la subc

lavia derecha e izquierda.

Masaje sobre la nariz [columna vertebral del esquema rojo de reflexión yang n.º1].

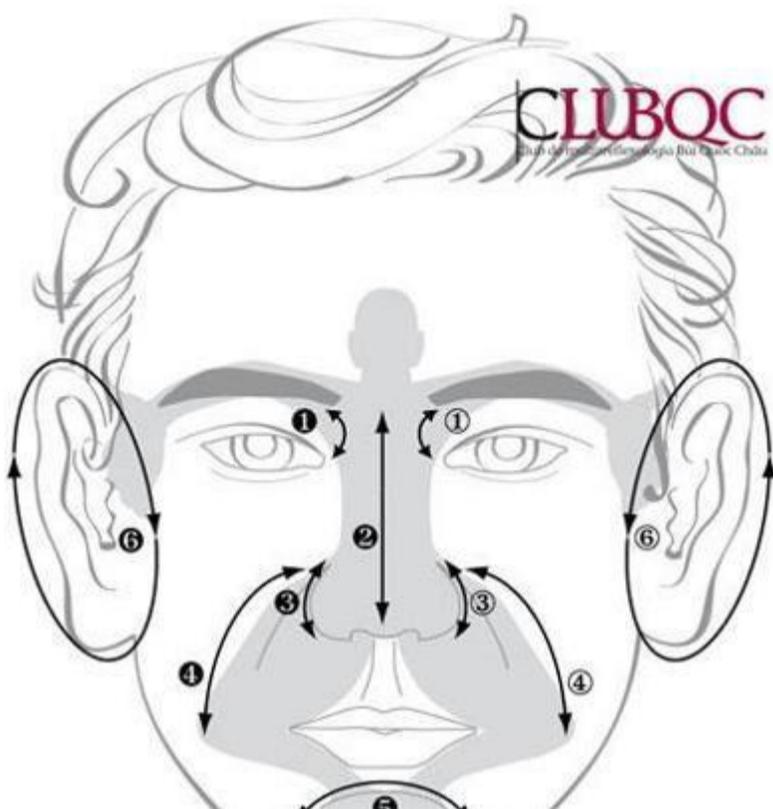
Corresponde al conducto torácico que recibe toda la linfa proviniendo del abdomen, de las extremidades inferiores, la mitad de la cabeza, el cuello, el tórax izquierdo y la extremidad superior izquierda. También corresponde a la cisterna de Pecquet (a nivel de la 2ª vértebra lumbar) y a la gran vena linfática en el que desembocan los conductos procedentes de la cabeza, el cuello y el hemitórax derecho.

Masaje en las aletas nasales resiguiendo la línea de unión con las mejillas, siguiendo las ingles de las piernas del esquema rojo de reflexión yang n.º1. Corresponde a los ganglios linfáticos inguinales.

Masaje a lo largo del rictus hasta la comisura de los labios [los órganos internos del esquema de reflexión n.º4]. Corresponden a los ganglios linfáticos del intestino delgado y del abdomen en general.

Masaje del mentón [los órganos internos del esquema de reflexión n.º4 y esquema rojo de reflexión yang n.º1]. Corresponden a los ganglios linfáticos del abdomen inferior y los tobillos.

Masaje alrededor de las orejas ; trazaremos círculos alrededor de las orejas.[Esquema de reflexión n.º2]. Corresponden a las cadenas linfáticas ganglionares del cuello, ganglios sublinguales y retroauriculares.



ABRIENDO EL SEPTIMO CHAKRA [CHAKRA DE LA CORONA] " SAHASRARA "

Coloca tus manos frente a tu estomago. Deja que el dedo chiquito (meñique) apunte hacia arriba, tocándose en sus puntas. Cruza el resto de los dedos, con el pulgar izquierdo por debajo del derecho.

Concéntrate en el Chakra de la Corona.
Entona el sonido OM.

Meditación del séptimo chakra:

Permito a la luz disolver cualquier barrera que me impida recibir la sabiduría y guía Divinas. Suelto todo miedo de escuchar a mi Yo superior, a Dios, mis Ángeles y guías espirituales.

Yo sé que estoy a salvo de seguir a mi guía espiritual interno. Permito que esta me guíe hacia hermosas oportunidades donde puedo compartir mi verdadera naturaleza como un ser poderoso, amoroso y espiritual. Escucho, confío y permito ser guiada.



ABRIENDO EL QUINTO CHAKRA [CHAKRA DE LA GARGANTA]

" VISHUDDA "

Cruce sus dedos dentro de sus manos, sin los pulgares. Deje que los pulgares se toque en la punta, y empújelos suavemente hacia arriba.

Concéntrate en el Chakra de la Garganta en la base de la garganta.
Entone el sonido HAM.

Meditación del quinto chakra:

Voluntariamente suelto todo mi miedo y negatividad que me bloquea de expresar mi verdad. Amorosamente hablo de mi verdad y permito a mi Yo superior hablar través mío. Yo uso mis palabras para crear belleza en este mundo.



Las infaltables:

Cúrcuma

Esta especia de oro, utilizado en casi todas las comidas en la India es muy valioso. "Es un sanador muy potente. Impide el crecimiento de las células cancerosas y por lo tanto puede prevenir el cáncer", dice con sede en Mumbai nutricionista Naini Setalvad. Sus propiedades anti-inflamatorias reduce la hinchazón causada por el dolor. "También dijo que para evitar Alzhiemers

y dijo que para reducir la intensidad del dolor causado debido a la artritis", dice con sede en Mumbai nutricionista Maithili Pashtekar. Esta especia también actúa como un antioxidante que ayuda a reducir el colesterol.

Canela

A menudo se utiliza en los cafés y otros postres, la canela se dice que tiene la capacidad de reducir los niveles de azúcar en sangre. "Esta especia contiene antioxidantes que ayudan a reducir los niveles de colesterol malo", dice Naini. Más buenas noticias para las mujeres-incluyendo esta especia en su dieta también se asegurará de ciclos de menos dolorosos.

Jengibre

Good ol 'dulces de jengibre ha sido siempre una cura instantánea para la cinetosis o ha frenado la sensación de náuseas. La especia hace más que eso. "Se mejora el proceso digestivo y evita problemas estomacales, como la flatulencia", dice Naini. También se dice para regularizar el flujo de sangre, manteniendo así la presión arterial.

Basilio

Santo albahaca o tulsi se dice que es un gran de-estrés, ya que "reduce los niveles de serotonina", dice Maithili. Pruebe con un té hecho de hojas de albahaca y jengibre para el alivio de la indigestión, dolores de cabeza y fiebre. La masticación de las hojas de albahaca también podría reducir los síntomas de la bronquitis y el asma.

Ajo

Este condimento disminuye las probabilidades de contraer cáncer. Aparte de eso, de acuerdo con Naini

", que ayuda a bajar el colesterol malo y mantener la presión arterial bajo control." También tiene propiedades anti virales y ayuda en la limpieza de los senos paranasales. "Ayuda a la digestión del hierro y proteínas", dice Maithili. El ajo es también un poderoso antioxidante que protege su cuerpo contra el daño de los radicales libres.

Comino

De comino en polvo en agua con sal y limón es probablemente la mejor manera de frenar un ataque de diarrea. "Además, actúa como purificador de la sangre y es un excelente remedio para los calambres de estómago", dice Naini. Debido a sus propiedades de enfriamiento, se agrega a la mayoría de las bebidas y zumos durante el verano.

Mostaza

Las semillas de mostaza que se dice para frenar el crecimiento de células cancerosas. "También tiene propiedades anti inflamatorias y se dice que restaurar los patrones normales de sueño en las mujeres con síntomas de la menopausia", dice Maithili. También reduce la severidad del asma y reduce la presión arterial alta.

Azafrán

El azafrán es un antioxidante de gran alcance también. "Se dice que es un anti-depresivo y pueden curar los trastornos de la vejiga, el hígado y los riñones", dice Naini. Un azafrán Li'l en su té puede aliviar de un resfriado también. El azafrán también tiene propiedades antisépticas y anti-inflamatorios. Frotar el azafrán de las encías puede proporciona alivio.

Cardamomo

Conocido como elaichi, esta especia es también eficaz en la curación de calambres en el estómago. También se dice para curar otros trastornos estomacales, tales como la flatulencia y la acidez. "También mejora la circulación sanguínea a los pulmones, Maithili dice. Hierva el agua y añadir las hojas de menta y cardamomo por él y tienen que curar el hipo, sugiere Naini.

Menta

Casa de la Moneda o pudina se conoce para aliviar los síntomas del síndrome del intestino irritable. También se sabe que tienen propiedades anti-hongos y anti-bacterias. Aceite de menta cuando se frota en la frente alivia los dolores de cabeza también. Casa de la Moneda pega cuando son aplicados sobre los granos y el acné se puede curar.