

ASANAS



Anahata, es el chakra central, es decir, el punto intermedio en la evolución espiritual. Por ello su símbolo son doce pétalos de loto que rodean una estrella de seis puntas, es decir, dos triángulos superpuestos: el que apunta hacia abajo representa el espíritu que desciende hacia el cuerpo y el que apunta hacia arriba es la materia que se eleva hacia lo espiritual, hacia lo infinito.

El Chakra Anahata se ubica en el centro del pecho. Vibra con los colores verde y rosa, está asociado al sentido del tacto y al elemento del aire y se relaciona con el corazón, el pecho, los pulmones, el timo y, en general, todo el sistema circulatorio, además de las manos y los brazos. Anahata significa en sánscrito "sonido hecho sin que dos cosas se choquen" y es una metáfora para indicar la coexistencia de lo material y lo espiritual. Está relacionado con el amor incondicional y espiritual, que no tiene nada que ver con el egoísmo o la atracción puramente sexual.

Los problemas de salud relacionados con el Chakra Anahata son la respiración superficial, la hipertensión, las enfermedades cardíacas y el cáncer. También se asocian ciertas disfunciones emocionales como la dependencia, la melancolía, el miedo a la soledad, al compromiso y a la traición.

Torsiones para el corazón



Para abrir, estimular o desbloquear el Chakra Anahata, existen asanas específicas, las torsiones. Entre éstas destacan Ardha Matsyendrasana, que significa "el rey de los peces".

Para realizar correctamente la torsión vertical hay que partir desde una posición de máxima verticalidad de la columna vertebral. Existen diferentes variaciones pero, en esencia, se trata de girar la columna desde las vértebras inferiores progresivamente hacia arriba, culminando con la rotación de las vértebras cervicales al girar la cabeza. En la postura final se intensifica la torsión espinal estirando la columna al inspirar y acentuando el giro del tronco y de la cabeza al espirar.

Tras alcanzar la postura final es importante regresar lentamente con un movimiento en espiral: primero girar lentamente la cabeza, sintiendo cómo la torsión se desmonta de arriba hacia abajo. Y, a continuación, repetir la secuencia al lado contrario, cambiando la posición de las piernas y brazos.

Las torsiones, en general, flexibilizan y fortalecen la espina dorsal y los nervios y músculos del cuello; corrigen los hombros caídos, la espalda encorvada y la postura defectuosa; tonifican y masajean los órganos abdominales por la compresión alternada de cada mitad del abdomen: las torsiones hacia la derecha mejora el peristaltismo y actúan sobre el colon ascendente, parte del intestino grueso, el riñón y el hígado. Al hacer la torsión hacia la izquierda, se estimula el colon descendente, el bazo, el páncreas y el riñón.

Además, las torsiones retrasan el proceso de envejecimiento, fortalecen las glándulas reproductoras, alivian los dolores menstruales, combaten el estreñimiento, estimulan la función renal y la digestión, y están indicadas para los que padecen asma y también para prevenir la ciática y el lumbago.

Sin embargo hay casos en los que está contraindicado realizar las torsiones. Son, entre otros:

- Cualquier lesión de columna, lumbago, hernia discal y ciática.
- Inflamaciones en la región abdominal.
- No realizar a partir del tercer mes de embarazo.

La Paloma, Kapotasana



Otra de las asanas que benefician la apertura del Chakra Anahata es Kapotasana, la Paloma. Kapotasana facilita, además, la respiración profunda, abre el pecho, consolida los músculos de la espalda, irriga los riñones, aumenta la flexibilidad de las caderas, la ingle y el cuádriceps. Esta postura no se debe realizar en los casos de lesión de cadera, rodillas y/o espalda.

De los siete principales centros metafísicos de energía el segundo, Svadhisthana está situado en el abdomen inferior, entre el ombligo y los genitales y, más exactamente, en la base de la columna (en el hueso sacro) Por su proximidad con los órganos sexuales, la vejiga, la próstata y el útero este centro de energía se relaciona con la nutrición, la receptividad, las emociones, la sexualidad, la creatividad y la seguridad.

Svadhisthana, que en sánscrito quiere decir "dulzura", se representa con un loto de seis pétalos que contiene en su interior un círculo blanco que simboliza el agua y una Luna azul claro en cuarto creciente, dentro de la cual hay un Makara, cuya cola de pez se encuentra enroscada como si fuera una Kundalini. Esta criatura simboliza las pasiones y los deseos sexuales que sólo son peligrosos cuando se los ignora o reprime. El agua representa los fluidos corporales de la zona del sacro, correspondientes a la vejiga, el sistema circulatorio y los órganos sexuales y reproductores. La Luna remite a la energía creativa que ayuda al ser humano a elevarse espiritualmente pero, al estar en cuarto creciente, tiene luz pero también oscuridad.

El chakra Svadhisthana, que vibra con el color naranja y está asociado al sentido del gusto, al estar bloqueado puede generar impotencia, frigidez, problemas de vejiga y próstata, dolor pélvico y lumbar, trastornos renales y circulatorios, diabetes y nefritis. Las disfunciones emocionales son un impulso sexual desequilibrado, inestabilidad, ansiedad y sensación de aislamiento. El funcionamiento armónico de este chakra se manifiesta a través del fluir espontáneo de las emociones y sentimientos.

Existen determinadas asanas para abrir el Chakra Svadhisthana

Dandasana



Sentado en el suelo con las piernas extendidas al frente y el tronco recto, juntar la parte interior de las rodillas y de los tobillos y estirar hacia arriba la espalda, los costados, el sacro y la zona lumbar. Llevar los hombros hacia atrás y abajo y contraer ligeramente el abdomen (mula bhandha) Desde esta posición practicar las siguientes:

Paschimottanasana



Desde Dandasana, subir los brazos hacia arriba y, al espirar, doblar despacio el cuerpo hacia las piernas sin doblar las rodillas, deslizando las manos hacia los pies. Intentar coger con las manos los dedos, el dorso de las plantas o los tobillos. En la posición relajar conscientemente los músculos de la espalda y de las piernas acercando la frente a las rodillas. Realizar respiraciones profundas, regulares y nasales. Paschimottanasana influye directamente en el chakra Svadhisthana tonificando la región pelviana y favoreciendo el funcionamiento de las glándulas sexuales. En las mujeres previene trastornos menstruales y tonifica el útero. Las personas con lesiones en los discos no deben hacer esta asana; tampoco las embarazadas y quienes sufran de ciática, artritis crónica e infecciones en el sacro. Otros beneficios de Paschimottanasana son:

- Estimula favorablemente las vísceras abdominales, el hígado, el páncreas, los riñones y la vejiga.
- Previene la ciática, dispepsia, lumbago, etc.
- Estimula los intestinos, especialmente el colon y el intestino grueso.
- Previene la gastritis, los parásitos intestinales, el estreñimiento, la diabetes, etc.

Upavista Konasana



"Upavista" significa sentado y "kona" ángulo. En esta posición, que se realiza también sentado, las piernas se separan tanto como sean posible. Al espirar y manteniendo la columna extendida y la cabeza y el cuello alienados, se flexionan las caderas para inclinarse hacia abajo con la intención de que el pecho y la cabeza se acerquen al suelo. Upavista Konasana aumenta la flexibilidad de la parte interior de los

muslos, estira y fortalece la espalda, mejora la movilidad de la articulación de las caderas y, al influir directamente en el chakra Svadhithana, estimula los órganos reproductores y puede ser practicada durante la menstruación y el embarazo.

Parivrtta Janusirsana



Desde la posición anterior se flexiona una pierna para colocar el talón junto a los genitales y la planta del pie contra el muslo. Hay que intentar agarrar el pie con la misma mano por la cara interna de la pierna al mismo tiempo que se inclina lentamente el tronco hacia la pierna estirada. El codo del brazo inferior puede llegar a tocar el suelo mientras el otro brazo pasa por encima de la cabeza e intenta coger el pie por el lado exterior. Parivrtta Janusirsana favorece la flexibilidad de ingles, de las piernas y de la espina dorsal. Además, favorece el funcionamiento del hígado, páncreas y bazo; es recomendable para el estreñimiento, y reviene lumbago y ciática