

PRIMER CHAKRA La tierra

Las raíces El fundamento La supervivencia El cuerpo La comida La materia Los comienzos



Ejercicios para el primer chakra

Meditación de toma de fundamento

1. Busca un sillón cómodo y siéntate con la espalda erguida y los dos pies firmemente plantados en el suelo. Respira hondo. Nota cómo se dilata y se contrae tu cuerpo mientras respiras. Nota tus piernas, tus pies y la tierra o piso en que se apoyan. Considera la solidez de ese contacto. Nota el asiento debajo de ti, el peso de tu cuerpo y la atracción natural de la gravedad que te retiene hacia abajo, suave, infatigable.

2. Fija la atención en tus propios pies; aplica una ligera presión con los talones contra el suelo, sin llegar a incorporarte, y nota cómo tus piernas se inundan de fuerza en oposición con la Tierra. No hagas que esa presión se convierta en tensión que agarrote los músculos de las piernas; límitate a notar la sutil corriente de energía que se establece entre tu primer chakra, la base de la espina dorsal, y la Tierra. Procura mantener esa corriente mientras procedemos a la toma de fundamento del tórax.

3. Cuando has sintonizado el peso de tu cuerpo gradualmente adviertes la existencia de un centro de gravedad en la base de la espina dorsal. Nota cómo tu cuerpo descansa sobre ese punto y considéralo como un ancla que te fija. Ese es tu primer chakra, el punto al que retornaremos una y otra vez, siempre que sea necesario recobrar fundamento. Dedícale un poco de tu tiempo ahora. Una vez anclados en este punto puedes empezar a integrar el resto del cuerpo en la toma de fundamento.

4. Sintoniza el torso, presentando especial atención al canal central del organismo. Que no es la columna vertebral, más próxima a la espalda, sino esa parte de nuestro núcleo interno que corresponde a la vertical del centro de gravedad.

5. Dedicar unos momentos a poner en línea lo alto del cráneo, la garganta, el corazón, el estómago y el abdomen, es decir todos los demás chakras, con el chakra base sobre el cual todo descansa. Respira hondo y deja que esa alineación se consolide y se equilibre sobre el primer chakra.

6. Hemos establecido así una columna vertical de energía, perpendicular al plano de la superficie terrestre y paralela al vector creado por la fuerza de la gravedad. Imagina esa columna como un poderoso cable, preferiblemente de color púrpura, que procedente de muy por encima de tu cabeza atraviesa el centro de tu cuerpo y se hunde en tierra, pasando directamente por entre el espacio vacío entre tu asiento y el suelo. Asegúrate especialmente de que ese cable o cuerda pasa por tu punto de anclaje en el primer chakra y que continúa no sólo hasta el suelo sino muy hondo en las profundidades de la Tierra; si eres capaz de visualizarlo imagina que llega al centro de la Tierra, al núcleo gravitatorio que todo lo atrae.

7. En este punto, dedica un rato a comprobar el buen funcionamiento de todas las piezas: los pies presionando ligeramente contra el suelo, los chakras bien

alineados el uno encima del otro, la columna roja de energía que tira hacia abajo de nosotros, la sensación armoniosa de la gravedad que nos estabiliza, que da fundamento al cuerpo físico y al sutil.

8. Poco a poco, deja que tu cuerpo oscile adelante y atrás, y de un lado a otro, hasta entrar en un movimiento circular sobre este primer punto chákrico. Observa que el punto base de la columna vertebral no se mueve, y sin embargo el cuerpo gira a su alrededor. Queremos ser capaces de conservar nuestro fundamento incluso mientras nos movemos, y este ejercicio ayuda a practicar dicho concepto.

9. Deja que cualquier exceso de tensión u otra incomodidad que hayas notado derive a tierra, siempre sin dejar de presionar ligeramente con los pies sobre el suelo. Luego vuelves a la posición de reposo.

Posturas de yoga

Doy seguidamente unos ejercicios de hatha yoga que sirven para estimular y liberar la energía propiamente dicha del chakra Muladhara:

Rodilla al pecho (Apanasana)

1. En la versión más sencilla de esta postura, nos echamos en decúbito supino y doblamos las rodillas hasta que los pies descansen de plano en el suelo a unos sesenta centímetros de las nalgas.

2. Dejar un pie en el suelo, doblar la otra rodilla hacia el pecho sujetando con las manos entrelazadas sobre la espinilla.

3. Respirar hondo y al exhalar elevamos la rodilla un poco más, mientras imaginamos cómo se abre y dilata el chakra raíz en la base de nuestra columna vertebral. Relajar el bajo vientre, sintiendo cómo el primer chakra inunda toda la región sacra. Los hombros deben permanecer relajados sin despegar la espalda del suelo.

Puente (Setu Bhandasana)

1. En esta postura mantenemos un firme contacto con el suelo al tiempo que establecemos contacto dinámico con la columna vertebral.

2. De espaldas en el suelo, los brazos rectos a los lados, con las palmas de las manos hacia abajo. Doblamos las rodillas, manteniendo los pies paralelos y separados más o menos a la anchura de las caderas, hasta tocar con las puntas de los dedos.

3. Presionar con los pies (sin levantar todavía el cuerpo) hasta sentir la energía telúrica que confiere vigor a nuestras piernas.

4. Ahora presionamos todavía más con los pies y elevamos la columna vértebra a vértebra, como si fuese un collar cuyas perlas vamos recogiendo de una en una, hasta quedar colocados sobre los pies y sobre las cervicales. (Si es posible, unir las manos por detrás levantando también el pecho y los hombros.) Idealmente debería describirse una línea plana desde las rodillas hasta los hombros.

5. En esta postura sentimos la sustentación de las piernas y los pies así como la conexión energética de la columna. Respirar hondo y mantener la postura durante tres ciclos de respiración por lo menos.

6. Volver hacia el suelo, de nuevo vértebra a vértebra, relajar las nalgas, luego las piernas y los pies. Permaneceremos con las rodillas flexionadas por si queremos repetir la postura, o bien las estiraremos para que descansen en el suelo y la relajación se apodere de los chakras inferiores.



Figura 2.4
Rodilla al pecho



Figura 2.5
El puente

Langosta y media langosta (Shalabhasana)

1. Echados en el suelo boca abajo, con los brazos pegados al cuerpo y las palmas de las manos tocando la cara anterior de los muslos.
2. Con las rodillas rectas, estira la pierna derecha como si quisieras alargarla. Sin dejar de apuntar hacia abajo con el pie derecho, empieza a despegar del suelo la pierna separándola unos centímetros. Nota la actividad del primer chakra durante la postura.
3. Mantén la postura mientras no te cause incomodidad y pasa luego a la pierna izquierda.
4. Si no te resulta demasiado difícil, intenta elevar las dos piernas al mismo tiempo.



Figura 2.6
Media langosta



Figura 2.7
Langosta

Cara a la rodilla (Janus Sirsasana)

1. En posición sentada, procurando no doblar las rodillas (Dandasana), dobla la pierna derecha y aloja el pie derecho en la entrepierna.
2. Alza la pelvis, levanta el pecho y sitúa el esternón en paralelo con la pierna izquierda extendida. Inhala.
3. Exhala, gira las caderas y el tronco hacia abajo y adelanta los brazos en busca del pie izquierdo, procurando mantener recta la espalda. Este ejercicio relaja la tensión en la parte posterior de los muslos y las pantorrillas, además de mejorar la flexibilidad de toda la columna vertebral.
4. Intenta buscar el punto en que apenas se inicia la tensión y respira hondo en ese punto manteniendo la posición. Continúa en ella durante uno o dos minutos y retorna luego a la postura sentada. Estira la pierna derecha, dobla la izquierda y repite el ejercicio.
5. Después de retornar a la posición tumbada de espaldas (decúbito supino o postura del muerto) para un breve descanso, repite el ejercicio anterior pero

flexionando las dos piernas a la vez. Quizá no podrás doblarte tan a fondo. así que no insistas, hazlo con suavidad y la tensión desaparecerá más pronto.



Relajación profunda

Deriva de la práctica del hatha Yoga y recibe también el nombre Después de relajación consciente. Esencialmente consiste en tomar fundamento y relajar una a una todas las partes del cuerpo. Es buena idea grabar personalmente una lectura de las instrucciones, o encargar esta operación a una persona que posea una voz agradablemente hipnótica, aunque también puedes realizarlo siguiendo tu propio ritmo sin obedecer a ningún comando.

1. Échate de espaldas en el suelo y descansa. El ambiente debe estar caldeado ya que el organismo se relaja tanto durante este ejercicio que a veces desciende la temperatura corporal. Puede ser útil una manta ligera.
2. Empieza a respirar con profundidad y mantén un ritmo de respiración regular y cómodo durante toda la meditación.
3. Empieza por levantar la pierna izquierda del suelo varios centímetros. Contén el aliento durante unos segundos mientras tensas todos los músculos de esa pierna. Luego, soltando todo el aire, deja que todos los músculos se relajen y la pierna caiga como un peso muerto. Dale una pequeña sacudida, deja que descanse en el suelo y olvídate de ella.
4. Concéntrate ahora en tu brazo derecho. Cierra el puño y tensa todos los músculos al máximo. Relájalo. Ahora el brazo izquierdo. Álzalo, ténsalo, mantenlo así, relájalo.
5. Ladea la cabeza a la derecha, a la izquierda, tensando todos los músculos del cuello. Levanta un poco la cabeza del suelo, mantenla así, tensa músculos, relájalos.
6. A continuación arruga la nariz, haz pucheros con los labios y cierra los párpados con fuerza, siempre con arreglo a la misma pauta de tensar, mantener y relajar. Abre la boca, saca la lengua, tensa el rostro, mantén, relaja.
7. Luego irás recorriendo mentalmente todas las partes del cuerpo, una a una, comprobando si quedan verdaderamente relajadas. Empieza por los dedos de los pies, los pies, los tobillos, las pantorrillas, las rodillas, los muslos. Que estén relajadas las nalgas así como el vientre y el tórax, cuya respiración ha de ser lenta y tranquila. Que esté relajado el cuello, la boca, la lengua, las mejillas, la frente.
8. Concédete ahora unos momentos para considerar tu cuerpo que respira tranquilamente en relajación profunda, Observa cómo entran y salen los pensamientos sin esfuerzo. Si deseas realizar algún cambio en tu cuerpo, ahora es el buen momento para formular sentencias o afirmaciones en silencio, procurando hacerlo en modo positivo, por ejemplo «seré fuerte» es mejor que «quiero dejar de ser débil».
9. Cuando te parezca suficiente, haz unas flexiones con los dedos de las manos y los pies, agita un poco los miembros, abre los ojos y regresa al mundo cargado de vigor fresco.

Ejercicios de movilidad

Casi todo lo que implique un contacto con la Tierra sirve para tomar fundamento. Lo primero es llevar la energía hacia los pies y el **ejercicio bioenergético** que paso a describir es excelente a este propósito:

1. De pie, en postura cómoda, con los brazos colgando a los lados. Ponte de puntillas y luego descarga con fuerza sobre los talones, doblando las rodillas al mismo tiempo, como si quisieras hundirte en el suelo. Para dar más énfasis a este movimiento puedes también subir y bajar los brazos, subrayando el sentido descendente. Repítelo varias veces, es un buen ejercicio de calentamiento.

Postura básica de toma de fundamento

- I. En pie, las piernas separadas a la anchura de las caderas o poco más, las puntas de los pies en ligero ángulo hacia el exterior, las rodillas levemente flexionadas en vertical con los pies.

2. Pisamos el suelo como si quisiéramos separar dos alfombrillas imaginarias puestas una debajo de cada pie. Sentimos la solidez y la fuerza que el suelo comunica al abdomen.

3. Mantenemos la postura unos momentos mientras imaginamos que estamos defendiendo nuestro terreno ante una situación difícil.

4. Si queremos cargar un poco más de esfuerzo sobre las piernas, inhalamos y flexionamos las rodillas. Al tiempo de exhalar nos erguimos. Repetir durante varios minutos, pero procurando no «agarrotar» las rodillas ya que entonces se rompería el circuito de toma de fundamento.

El elefante

Éste también es un ejercicio destinado a vigorizar las piernas.

1. Inclínate hacia abajo con las piernas algo flexionadas y apoya las palmas de las manos en el suelo. Puedes gatear hacia delante tan pronto como te resulte incómodo el mantener la postura estática.

2. Inhala y flexiona las rodillas hasta formar un ángulo de unos 45 grados: exhala y estira las rodillas hasta poner las piernas casi rectas, pero sin forzar jamás la posición.

3. Repite el ejercicio hasta que notes un estremecimiento o la irrupción de una corriente de energía en las piernas, lo que suele ocurrir al cabo de unos minutos si se ejecuta correctamente.

4. Por último, incorpórate despacio, con la espalda doblada y el vientre relajado, y te yergues hasta retornar a la postura de pie. La respiración debe permanecer profunda y regular durante estos ejercicios. Puedes exhalar cualquier sonido que te parezca natural.

5. Flexiona un par de veces las rodillas, sacude las piernas y quédate en postura de descanso, notando los efectos.

6. Repítelo las veces que te parezca conveniente.



Figura 2.10
El elefante

Pies en alto

Es asimismo un ejercicio bioenergético.

1. Tumbado de espaldas en el suelo, levanta las piernas al aire con las rodillas relativamente rectas, aunque no del todo.
2. Alza las piernas hasta que los pies lleguen casi a la vertical de la cabeza, y saca los talones.
3. Si localizas la postura que hace vibrar las piernas, quédate en ese punto y deja que prosiga la vibración, que carga de energía las piernas y las caderas.



La toma de fundamento según el sentido común

"Zapateado"

Excelente práctica por la mañana, al levantarnos, y mejor aún si va seguida de un masaje de pies realizado con rodillo, con una pelota de tenis o por tu pareja, si es posible.

1. Patea el suelo varias veces con un pie, y luego con el otro. Este ejercicio abre los chakras de los pies y nos ayuda a entrar en contacto con la solidez del suelo.

Saltar

Esto nos ayuda a entrar en contacto con el plano terrestre, por cuanto cedemos a la gravedad y nos dejamos caer como si quisiéramos sumergirnos. Es también un ejercicio útil para dar energía a las piernas, mejor sobre tierra natural, si hallamos la posibilidad de hacerlo, que sobre un pavimento o suelo duro, a fin de atenuar los impactos sobre las piernas.

1. Como si fueras una criatura, ponte a dar saltos en el aire, siempre en postura relajada y con los miembros muy sueltos. Al término de cada salto, aterrizar doblando las rodillas, acentuando el descenso hacia la Tierra.

Patear

Elimina la tensión de las piernas siempre y cuando no se nos ocurra dar puntapiés a ningún objeto sólido.

1. Tumbados en la carpa, pateamos rítmicamente con una y otra pierna. Inténtalo doblando las rodillas y con las piernas rectas para comparar los resultados en ambos casos.

Jogging

Confiere energía a los pies, las piernas y el torso, activa el metabolismo y acelera la respiración.

1. Correr al aire libre, o mejor aún por el campo, es un maravilloso ejercicio de toma de fundamento.

Circular en transporte Público

Un ejercicio interesante para los urbanícolas

1. Se trata de viajar en autobús o en tren pero sin buscar ningún apoyo para las manos. Con las rodillas ligeramente flexionadas, hay que aprovechar el propio peso para mantener el equilibrio. Así conocemos dónde se sitúa nuestro centro de gravedad.

Descansar

Hay mucho que decir sobre las grandes virtudes del descanso: arrellanarse en un sillón, relajarse y no hacer nada. Es, en la actualidad, el ejercicio de toma de fundamento más practicado en nuestro país.

Masajes

Cualquier género de masaje ayuda a eliminar tensiones del organismo y facilita la reconexión de la psiquis. Para la toma de fundamento se recomiendan especialmente los masajes en los pies.

Comer

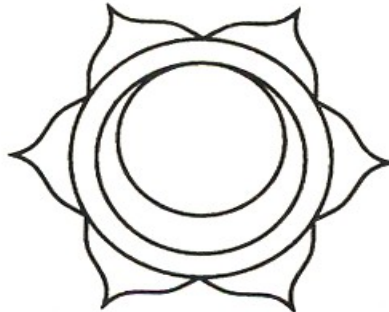
Muchos comen para adquirir fundamento y lo hacen porque es eficaz. Pero sin exageración, ya que entonces perdemos el sentido del propio cuerpo y el fundamento.

Dormir

Es devolver el cuerpo al reposo, al silencio y a la tranquilidad. Es la toma cotidiana de fundamento que nos restaura para la jornada siguiente. ¡Felices sueños!

SEGUNDO CHAKRA El agua

El cambio Las polaridades El movimiento El placer Las emociones La sexualidad
Protección Sensibilidad extrasensorial



Meditación de agua

Primera fase

1. El agua purifica tanto interior como exteriormente. Hazte con un vaso de agua y siéntate en silencio a bebértela. Nota como se derrama dentro de ti. Siente el frescor, el líquido, cómo cae en tu estómago. Imagina cómo empapa todo tu cuerpo, tus venas, tus músculos, tu sistema digestivo. Moja un dedo y pásatelo por la cara notando la humedad, la cualidad refrescante.

Segunda fase

1. Como paso siguiente vas a purificarte tú mismo. Es un ritual que debe ser completo y gozoso. Sirve para ello una ducha, una bañera, un lago, un río e incluso una sauna. Comprueba que todo lo que te rodea esté limpio; es difícil sentirse puro en un medio ambiente donde impere la saciedad.

2. Si eliges un baño o ducha, escoge las toallas, los jabones y las lociones de tu preferencia y tenlos a mano. Si vas a hacerlo en un río, busca un lugar despejado en la orilla donde puedas tenderte luego a secarte. Si es una sauna, procura reservarte un lugar donde luego puedas estar un rato a solas.

3. Cuando te hayas sumergido en el agua medita sobre cada una de las partes de tu cuerpo, diciendo «Ahora mis manos quedan limpias: ahora mis pies quedan limpios; ahora mi cara queda limpia, etc.», hasta hacerte uno con el agua. Hecho esto visualiza cómo el agua se lleva todas aquellas cosas que no deseas para ti. Si estás en un medio natural podrías arrojar algún objeto (no contaminante) al agua para significar que reniegas de esa negatividad que no quieres ver en tu vida. En un medio urbano, arroja por el desagüe alguna cosa provista de valor simbólico, que puede ser un líquido.

4. Mientras te recreas en el baño con el agua a tu alrededor, piensa en los ciclos de flujo y reflujo que ha tenido tu vida. Contéplate a ti mismo como un instrumento del movimiento. Si tomaras distancia para contemplarte desde otra dimensión, ¿qué pautas se observarían en tus movimientos a lo largo de la vida?

5. Piensa en las cosas de las que te gustaría librarte en este momento: hábitos adquiridos, tendencias, recuerdos dolorosos, temores. Mira cómo fluyen para salir de ti por el cordón, pasando por el fundamento, como un río que desemboca en el mar, y cómo la lluvia viene a restablecer el nivel del río rellenándolo de agua fresca.

6. Piensa luego en las cosas que te gustaría aportar a tu vida: nuevas pautas, nuevas amistades, o acontecimientos deseables. Imagina que cae sobre tu cabeza una catarata de agua que derrama sobre ti todas esas bendiciones. Absórbelas y deja que empapen todo tu cuerpo.

7. Yemaya (Yemonja) es la diosa del mar en África, la Gran Madre. «La visualizamos como una mujer alta y hermosa, radiante y oscura, protectora y devoradora, clara como el cristal y misteriosamente profunda.» Es la protectora, la consoladora, la sanadora, la maternal, con un vientre tan ancho que le cabe toda la vida. Sumergido en tu baño, imagina que te acuna y te protege esa gran madre oceánica. Contéplate en el útero de la diosa, como si estuvieras a punto de nacer. Pregúntale qué designios alberga para ti en este nacimiento, y suplícale que sea suave y fácil. Acepta su protección, absórbela, imagina que la compartes con otros. Dale gracias por haber nacido.

8. Vístete con prendas limpias. Sírrete otro vaso de agua clara y bébelo despacio, en silencio, meditando sobre la naturaleza cíclica del agua y en tu propia posición dentro de esos cielos. Si te es posible, visita cuanto antes una gran extensión de agua.

La postura de la diosa

1. Túmbate de espaldas y relájate. Relaja especialmente las piernas, la pelvis y la parte baja de la espalda. Flexiona las rodillas para acercar los pies a las nalgas.

2. Deja que las rodillas se separen poco a poco, y abre los muslos como cediendo al peso de las piernas. Procura relajarte, y no separes las piernas más de lo que te consienta la comodidad de la postura, que mantendrás durante dos minutos o más.

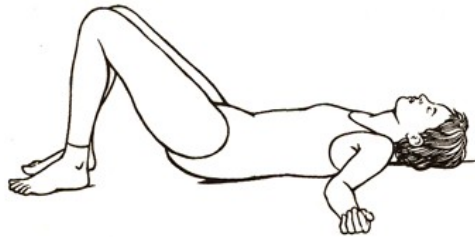
3. Junta luego las rodillas. Este movimiento debe ser también muy lento y suave, respirando hondo en todo momento y procurando conservar la relajación. De esta manera, nos ponemos en contacto con nuestra vulnerabilidad sexual, que paradójicamente debe ser entendida antes de que podamos abrirnos por entero a este nivel.

4. Partiendo de esta postura, abre poco a poco y luego cierra las piernas, inhalando al abrir y exhalando al cerrar, lo que quizá suscite una especie de temblor o vibración en las piernas y la pelvis.



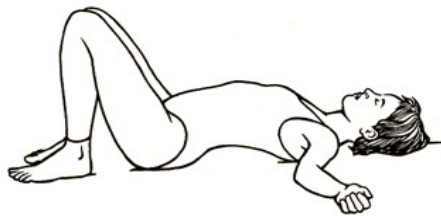
Mecedora pélvica primera

1. Empieza de espaldas, con las piernas flexionadas. Balancea la pelvis arriba y abajo al compás de la respiración, inhalando plenamente con el pecho y el estómago, y exhalando a fondo. Hacia el final de cada exhalación, empuja ligeramente con los pies en el suelo para que la pelvis se levante un poco, apoyando en el piso la parte baja de la espalda.



Mecedora pélvica segunda

1. Sobre una superficie blanda, como una colchoneta, realizar la misma serie de movimientos pero con gran rapidez. En esta variante la pelvis sube y baja con celeridad y aplicando toda la fuerza posible. Al mismo tiempo puedes exhalar cualquier sonido que te parezca natural. Esto ayuda a descargar la energía bloqueada.



Círculos de cadera

1. En pie, flexiona ligeramente las rodillas y adelanta la pelvis hasta situarla en coincidencia con el eje que pasa por tu centro de gravedad.
2. Manteniendo las rodillas en postura flexible, haz girar la pelvis en círculos primero pequeños, y luego cada vez más amplios. Hay que tratar de no mover la cabeza ni los pies, y realizar la rotación sólo con las caderas, procurando que el movimiento se produzca con la mayor suavidad posible.



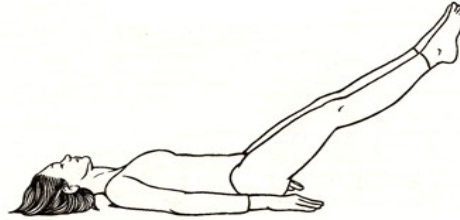
Elevación de piernas

Es un ejercicio que ayuda a movilizar la energía a través de la pelvis, subiendo a veces hasta los chakras superiores. Es un clásico ejercicio Kundalini, y tonifica maravillosamente. Es importante no tensionar los músculos a fin de evitar las molestas agujetas. Procura permanecer en sintonía con tu cuerpo.

1. Túmbate de espaldas y relájate. Eleva las piernas del suelo entre un palmo y dos y sepáralas sin dejar de mantenerlas a esa altura.

2. Júntalas, reposa, repite el movimiento. Seguramente querrás descansar después de unas cinco repeticiones.

3. Después del descanso, sin embargo, levantarás las piernas juntas (y con las rodillas rectas) hasta la perpendicular, y después las abrirás hacia los lados. Repite el movimiento hasta que empieces a sentir cansancio. Hay que inhalar cuando levantes las piernas y exhalar mientras descienden hacia el suelo.



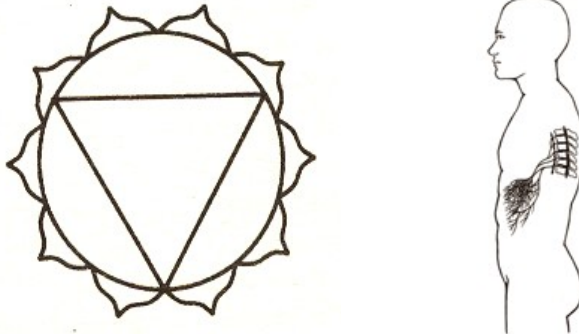
Andar con la pelvis

¿Has visto alguna vez bailarines de jazz? Se trata de andar emulando los movimientos de los bailes negros.

1. Con las rodillas algo flexionadas y manteniendo muy flexible la pelvis, camina notando muy bajo tu centro de gravedad y meneando con exageración las caderas. ¿Te parece cómoda esta manera de moverse? ¿Qué sensaciones produce en tu cuerpo? Deja que se contonee todo mientras andas.

TERCER CHAKRA El fuego

El poder La autonomía La voluntad La energía El metabolismo La técnica Transformación La autoestima



Ejercicios para el tercer chakra

El aliento de fuego

Es una respiración diafragmática rápida orientada a eliminar las toxinas del organismo y estimular la corriente ascendente.

1. Siéntate en postura erguida, con la espalda recta y las piernas relajadas.
2. Utilizando los músculos del abdomen, contrae el diafragma bruscamente para producir una rápida exhalación de aire a través de la nariz, manteniendo la boca bien cerrada.
3. Cuando relajés el abdomen el aire penetrará de forma natural por la nariz produciéndose la inhalación, que no debe ser forzada. Una vez familiarizados con este proceso lo repetiremos varias veces en rápida sucesión.
5. Se practica en series de cincuenta aproximadamente, con una inhalación lenta y prolongada al término de cada serie. Tres series de cincuenta serían un buen ejercicio para empezar. El ritmo adecuado lo establece uno mismo al cabo de un rato, de acuerdo con la propia comodidad. Una vez acostumbrados los músculos, se aumentará el número de series.

Correr

Has ido siempre un ejercicio atlético intenso que tonifica el corazón y activa los pulmones y la circulación. De todos los sistemas energizantes físicos, el Jogging es probablemente lo mejor para dinamizar el tercer chakra.

Abdominales

Aunque sean un ejercicio clásico de la gimnasia occidental y no de yoga las sentadillas mejoran el tono muscular en la región del tercer chakra ayudan a regular la digestión.

1. Comenzamos en el decúbito supino, las rodillas flexionadas y los pies paralelos, Entrelazamos los dedos detrás de la nuca.
2. Tensar la musculatura abdominal y elevar la cabeza unos dedos del suelo: no es necesario sentarse del todo. Los músculos hacen su trabajo en los primeros centímetros de contracción.
3. Inhalar para bajar la cabeza exhalar para levantarla. Repítelo tantas veces como puedas, aumentando las repeticiones con la práctica.

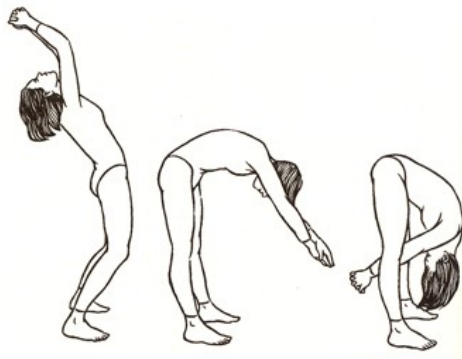
El leñador

El sonido asociado con el tercer chakra y viene a ser como un "**ah**" fuerte. Con él acompañaremos los movimientos del ejercicio siguiente:

1. De pie, con los pies firmemente plantados en el suelo y separados algo más de medio metro. Eleva los brazos juntos por encima de la cabeza, con las manos unidas. Dobla ligeramente la espalda hacia atrás.

2. Exhalando el sonido "**ah**" baja hacia delante toda la parte superior del cuerpo para meter los brazos entre las piernas e incluso más atrás en un solo movimiento que debe ser fluido y rápido, al tiempo que emites tanta fuerza y poder como te sea posible.

3. Repítelo de cinco a diez veces en cada sesión. Notarás cómo "**rompe**" la energía a través de la parte superior de tu cuerpo.



La postura del arco

1. Túmbate boca abajo, con los brazos junto a los costados, y relájate. Respira hondo y dobla las rodillas de manera que puedas aferrar los tobillos con las manos (al principio, si no llegas puedes ayudarte con una correa).

2. Inhala, levanta la cabeza, aprieta hacia abajo con el sacro y arquea la espalda levantando el pecho y tirando de los tobillos. Deja que los brazos tiren de los hombros hacia atrás y quedarás en equilibrio sobre la barriga. Respira profundamente.

3. Deja que sean las manos quienes se encarguen de la tarea de mantener la postura en arco mientras procuras relajar el resto del cuerpo cuanto te sea posible en tan extraña postura.



Sacar barriga

Partiendo de la postura sentada, estira las piernas por delante, con las manos apoyadas en el suelo junto a las caderas.

1. Levanta la pelvis hacia delante, formando arco desde los pies hasta la cabeza, sin exagerar y sacando sobre todo el plexo solar.
2. Luego relájate poco a poco y retorna a la postura sedente.

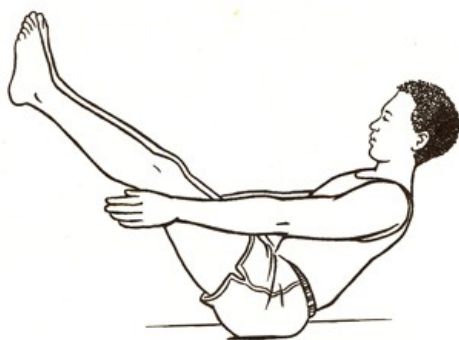


Punta de lanza

De ejecución difícil hasta que hayas adquirido algo de práctica, es una pequeña joya que fortalece los músculos abdominales y desarrolla el sentido del equilibrio.

1. Partiendo del decúbito supino, levanta piernas y brazos (con las rodillas tan estiradas como te sea posible) tratando de dibujar una "V" con el cuerpo. Mantén la postura mientras te sea posible y luego relájate.

Hay una versión fácil, levantando solo una pierna cada vez o buscando apoyo con ambos pies en una pared haciendo trabajar más los músculos abdominales que los de los muslos que quizá no tengan fuerza suficiente.



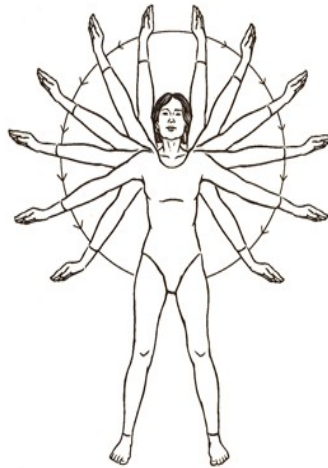
Hacer el sol

Los brazos desempeñan un papel importante por lo que se refiere a la activación de tu poder ya que son ellos quienes habitualmente se encargan del contacto con el mundo. Con los brazos actuamos, y la acción es el dominio del tercer chakra. El interés de este ejercicio radica tanto en la visualización como en los movimientos físicos. Su función consiste en trasladar energía del corazón y del plexo solar a los brazos y manos.

1. De pie, con los brazos levantados sobre la cabeza, los pies separados una distancia igual a la anchura de tus hombros.

2. Inhala hondo y estira brazos y dedos poniéndolos tan rígidos como puedas; luego bájalos despacio hasta las caderas, con las palmas de las manos vueltas hacia abajo y los brazos siempre bien estirados.

3. Hacia la mitad del recorrido sentirás como si estuvieras empujando contra alguna fuerza invisible. Mientras lo haces imagina que tú eres el centro del sol y que tus brazos describen la circunferencia. Mientras notas la fuerza que se te opone, imagina que se trata de un bloqueo que quieres resolver. Nota cómo lo apartas con tus manos alejándolo de ti. Imagina los haces de energía que irradian de tus brazos, y cuando hayas completado el círculo trata de visualizar el halo solar luminoso a tu alrededor.



Pisando con fuerza

1. De pie, con los codos flexionados y los puños apoyados en el pecho.

2. Adelántate un paso barriendo con un brazo hacia fuera, como si apartaras de ti algún obstáculo. Hazlo luego con el otro brazo.

3. Repite los movimientos varias veces.

4. Finge estar quitando bloqueos de tu camino y alrededores, y aunque te parezca un poco ridículo, exprésalo en voz alta con palabras como vete o fuera de aquí para subrayar la acción.

CUARTO CHAKRA El amor

El aire La respiración El equilibrio Las relaciones Las afinidades La unidad Curación

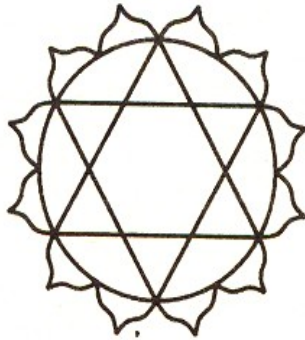


Figura 3.2
El cuarto chakra, o corazón central

Ejercicios de respiración

Los ejercicios respiratorios pranayama son muchos y muy diversos. Si realmente quieres familiarizarte a fondo con la utilización de tan poderoso instrumento, puedes recurrir a uno de los numerosos tratados de yoga disponibles que describen más ejercicios de los que caben aquí. Paso a describir, no obstante, algunos de los más elementales:

Respiración profunda, o completa

Es verdaderamente tan sencillo como su nombre indica. Siéntate en cualquier postura que te resulte cómoda y vigila el vaivén de tu respiración, procurando que sea lo más amplia y profunda posible. Respira como si quisieras llenar a fondo el estómago, luego el pecho y por último los hombros y la garganta. Exhala con arreglo a la secuencia inversa y repítelo así varias veces.

El aliento de fuego

Es una respiración diafragmática acelerada, que se obtiene mediante una rápida sucesión de contracciones y expansiones abdominales. La inhalación es entonces el mero resultado de relajar el diafragma.

Respiración nasal alternativa

Es una respiración lenta y metódica, que actúa sobre el sistema nervioso central y produce una relajación profunda así como sueños tranquilos. Cierra el orificio derecho de la nariz con la mano derecha e inhala profundamente por el izquierdo; una vez llenos los pulmones, cierra el orificio izquierdo y exhala a través del orificio derecho. Cuando hayan quedado vacíos los pulmones, inhala a través del derecho, cambia y exhala por el izquierdo. Así pues, la pauta es inhalar, cambiar, exhalar, inhalar, cambiar, exhalar, continuando en series de hasta 20 veces por cada lado. La práctica de este ejercicio produce cambios profundos de conciencia.

Bandhas

La palabra **bandha** significa cerradura y los bandhas del pranayama son métodos para retener la respiración y confinarla en determinadas partes del cuerpo. Existen tres bandhas básicos: el cerrojo del mentón, el cerrojo abdominal y el cerrojo anal, cada uno de los cuales se funda en la retención del aliento en una de estas regiones principales del organismo.

1. El cerrojo del mentón o **jalandhara-bandha** envía la energía hacia el cráneo, suprime las sensaciones corporales y disminuye la frecuencia del latido cardíaco. Es sencillo: inhala a fondo y baja la cabeza hasta apoyar la barbilla en el pecho, sin inclinar la espalda, conteniendo el aliento hasta que empieces a sentir incomodidad. Pero sin exagerar, o notarás la sensación de que estás a punto de desmayarte.

2. Para el cerrojo abdominal o **uddiyana-bandha** hay que ponerse en pie. Inhala a fondo y exhala en profundidad. Cuando el cuerpo quede vacío, mete el vientre y el estómago tanto como puedas, procurando no inhalar al mismo tiempo. Contén el aliento hasta que se presente la sensación de incomodidad, y entonces inhala relajando los músculos abdominales.

3. El **mulabandha** o cerrojo anal se ejecuta apretando el perineo y el esfínter anal en coincidencia con la inspiración. Sirve para estimular el chakra Muladhara y tonifica el vientre. Estimula también la Kundalini durmiente.

Ejercicios para el cuarto chakra

Apertura del pecho

1. Con los brazos a la espalda, une las manos y gira los brazos tratando de juntar los codos, al tiempo que echas los hombros hacia atrás y sacas pecho. Respira hondo. Echa la cabeza atrás y date impulso con los brazos para realizar rotaciones con el torso, que relajarán todos los músculos agarrotados siempre sin olvidar la respiración profunda.

2. Para mayor tracción y apertura de los músculos pectorales nos ayudaremos con una toalla, un cinturón o una corbata que sostendremos en tensión sobre la cabeza, dibujando un triángulo, los codos rectos y los brazos hacia atrás, siempre tensionando bien. En caso de dificultad para mantener los codos rectos podemos separar más las manos: por el contrario, si no llegamos a notar un estiramiento suficiente significa que hay que juntarlas más.



La cobra

Es un ejercicio de yoga estupendo para ejecutarlo a primera hora de la mañana. Ejercita las vértebras torácicas superiores y ayuda a combatir los defectos de postura que encorvan la espalda.

1. Túmbate plano en el suelo, boca abajo y con los brazos flexionados, las palmas de las manos descansando en el piso junto a las orejas. Sin servirte de los brazos como apoyo, levanta poco a poco la cabeza, los hombros y la espalda, elevándote tanto como puedas sin que el esfuerzo resulte doloroso. Luego retomarás a la postura de reposo. Levántate otra vez hasta donde puedas, y esta vez un poco más con la ayuda de los brazos. Tensa el estómago y el tórax, respira hondo y relájate. Repítelo las veces que quieras.



El pez

1. Éste es otro ejercicio de yoga que tiende a dilatar la cavidad torácica. Túmbate de espaldas en el suelo y luego, partiendo de una postura semisentada, apoya los codos en el suelo, con las manos en las caderas. Ahora echa la cabeza atrás, arqueando la espalda, hasta tocar con la cabeza en el suelo, si puedes. Respiración profunda, manteniendo la postura mientras no resulte molesta, seguido de relajación y respiración profunda final.

2. (En caso de dificultad excesiva podemos colocar un apoyo bajo los omóplatos para que nos ayude a arquear la parte superior de la espalda.)

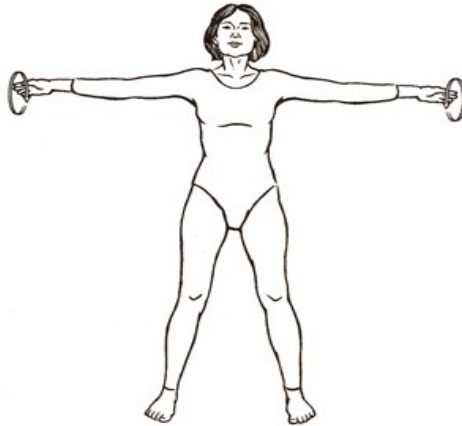


El molino de viento

1. Todos hemos realizado este ejercicio durante nuestros juegos infantiles. De pie, con los brazos estirados hacia los lados, girar el torso sobre el eje de la columna vertebral. Esta práctica transfiere la energía del cuerpo hacia los brazos y manos, y relaja la tensión de los músculos del pecho y el abdomen.

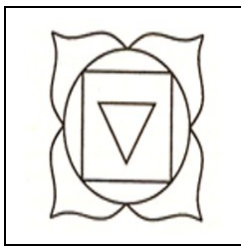
Círculos con los brazos

1. Este ejercicio estimula los músculos de los brazos y de la parte alta de la espalda (las alas). Estira los brazos en cruz y dibuja pequeños círculos en una dirección: ve aumentando gradualmente su perímetro. Luego cambia de dirección y repite el mismo proceso. Para el elemento aire, también puedes imaginar que estas batiendo unas alas y que estás volando. A medida que lo haces debes tomar grandes bocanadas de aire.



QUINTO CHAKRA. El sonido

El éter La vibración La comunicación Los mantras
Telepatía Creatividad



Rotaciones de cuello

El cuello es la parte más estrecha del torso y suele actuar como un filtro entre el caudal abundante de energía que circula entre la mente y el cuerpo. Por eso es muy propenso a sufrir tensiones y tortícolis. La relajación del cuello es indispensable para cualquier trabajo sobre el quinto chakra.

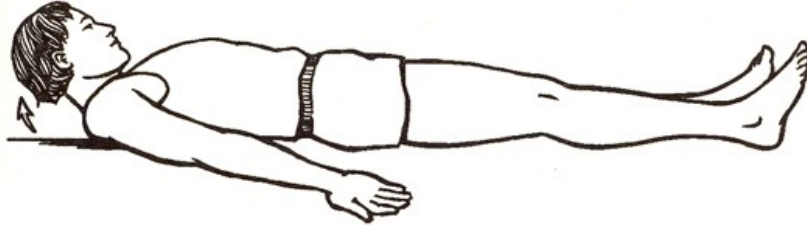
1. Haz rodar lentamente la cabeza en movimiento circular sobre los hombros. Abandona el ejercicio si empiezas a sentir malestar o incomodidad. Date un poco de masaje con los dedos y mantén la cabeza en posición erguida hasta que se relaje un poco. Entonces puedes reanudar el ejercicio, alternando los sentidos de rotación.



Alzar la cabeza

Esta práctica tonifica la glándula tiroides y ayuda a reforzar el cuello.

1. Échate de espaldas en el suelo y relájate. Levanta la cabeza poco a poco, sin despegar los hombros del suelo, hasta ver la punta de tus pies. Mantén la postura hasta notar el flujo de la energía a través de la nuca.

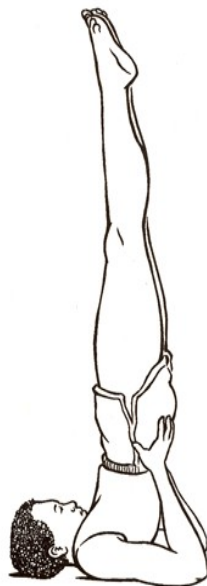


El candelabro

Para facilitar la ejecución es útil ayudarse con una manta o una toalla, doblando a unos 5-8 centímetros de espesor: en el decúbito supino la cabeza descansa en el suelo, pero las vértebras torácicas superiores se apoyan sobre ese colchón.

1. Túmbate de espaldas, los brazos paralelos a los costados, y relájate. Dobla las rodillas y levanta las piernas hacia el pecho, doblando la espalda.

2. Eleva las caderas y las piernas por encima de los hombros, ayudándote con las manos en las caderas y los codos apoyados en el suelo. Prolonga la postura mientras no cause malestar.



El arado

Si se te ha dado bien la postura del candelabro quizá quieras intentar la del arado.

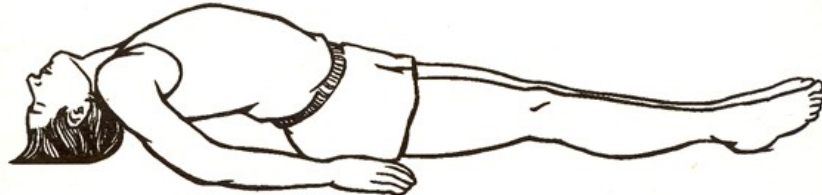
1. Ejecuta de nuevo la postura del candelabro.
2. Llevar las piernas hacia atrás por encima de la cabeza, hasta que los dedos de los pies toquen el suelo, las rodillas tan rectas como te sea posible.
3. Las personas menos flexibles pueden colocar una silla detrás de su cabeza para apoyar las piernas.



La postura del pez

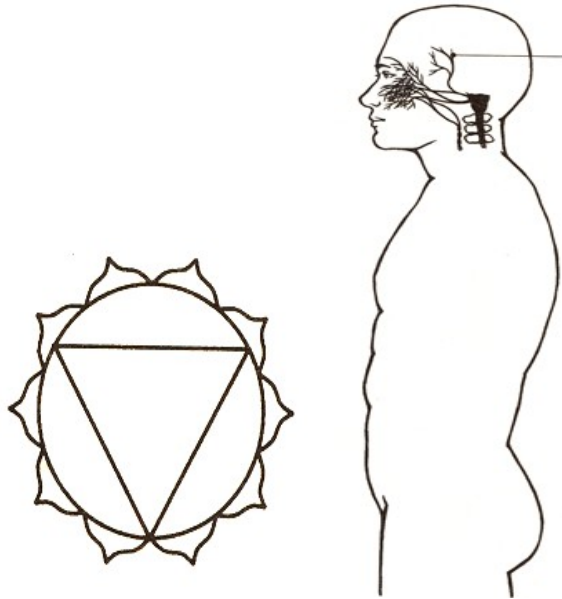
Suele practicarse después del candelabro o el arado, ya que proporciona al cuello una tracción complementaria. Este ejercicio ayuda a abrir la cavidad torácica y tonifica la tiroides.

1. Échate de espaldas y con las manos en las caderas, apóyate en los codos para arquear el torso, doblando el cuello hacia atrás hasta tocar el suelo con la coronilla.



SEXTO CHAKRA La luz

El color La visión La intuición Visualización Imaginación
Clarividencia Visión



Ejercicio yóguico de ojos

Este ejercicio sirve para tonificar y centrar los ojos físicos; es recomendable en caso de fatiga visual, para mejorar la visión, y para remediar la fatiga general debida a muchas horas de trabajo con papeles o lectura continua.

1. En posición sentada de meditación, con la espalda erguida. Cierra tus ojos y báñalos en la oscuridad. Lleva tu conciencia al punto situado entre los ojos, en el centro de la cabeza. Nota la oscuridad y sosiégate disfrutando esa calma tranquila.

2. Cuando notes que has recobrado tu centro, abre los ojos y mira de frente. Poco a poco volverás la vista hacia arriba, como buscando el cielo, pero sin mover la cabeza. Luego trazarás una línea recta hacia abajo, volviendo la mirada tan baja como te sea posible sin mover la cabeza. Repítelo otra vez hacia arriba, y luego hacia abajo, retorna los ojos al centro y ciérralos, regresando a la oscuridad.

3. Abre los ojos de nuevo y céntralos. A continuación, repite los movimientos anteriores, pero esta vez en diagonal, primero de arriba a la derecha abajo a la izquierda, dos veces, y luego de arriba a la izquierda abajo a la derecha, también dos veces, seguidas del regreso a la oscuridad.

4. Repite otra vez, ahora del extremo izquierdo al extremo derecho, volviendo a la oscuridad después de dos repeticiones. Y por último, después de centrar los ojos, describirás semicírculos, primero por arriba y luego por abajo, para terminar con una serie de rotaciones completas de los ojos, siempre llevándolos hacia la posición más extrema en todas direcciones.

5. Retorna a la oscuridad. Frótate con fuerza las palmas de las manos hasta que las notes calientes. Una vez hayas calentado suficientemente las manos, coloca las palmas sobre los párpados y deja que los ojos se bañen en el calor y la oscuridad. Cuando el calor empieza a disiparse, frótate los párpados con suavidad, dando masaje a la frente y al rostro. La sesión puede terminar con un ejercicio de meditación profunda, o simplemente retornando al mundo exterior.

Meditación sobre los colores

Es una visualización sencilla que sirve para sanear y purificar los chakras: al mismo tiempo desarrolla la facultad del tercer ojo para crear y percibir los colores.

1. Comienza en postura de meditación, a ser posible sentada. Empezaremos tomando fundamento y centrando nuestras energías.

2. Cuando nos parezca que esto se ha logrado suficientemente, imaginaremos un disco brillante de luz que flota sobre nuestra cabeza y del que podemos ir tomando los colores.

3. Sea el rojo el primer color. Tiraremos de él haciéndolo pasar por el chakra corona y en sentido descendente por toda la columna vertebral hasta que el primer chakra se llene de vibrante color rojo. Conserva ese color en tu primer chakra durante algunos momentos. Observa como se siente tu cuerpo con ese color, ¿le agrada? ¿La sensación es de energía o de ligera incomodidad?

4. A continuación retornarás al chakra corona para extraer del disco blanco la luz anaranjada. Envíala en sentido descendente por tu organismo, sin dejar de observar el efecto que te causa ese color. Llévalo hacia tu segundo chakra, y llena tu vientre de ese vibrante color anaranjado.

5. Vuelve luego a la corona para buscar una luz amarilla-dorada y recorrer con ella el organismo hasta el tercer chakra. Imagina un resplandor cálido y dorado que irradia de tu cuerpo a la altura del plexo solar, inundando con sus rayos todas las partes de tu persona, a la que colman y caldean. Por cuanto el tercer chakra se asocia con la distribución de la energía en el organismo, esa irradiación es importante para que se generalice la sensación de un fuego interior.

6. Pasamos seguidamente al corazón y al color verde. Deja que ese color te inunde, aportando un sentimiento de amor y de afinidad hacia el mundo en derredor. Visualízalo como un cálido resplandor esmeralda alrededor de tu centro cordial.

7. En seguida buscaremos en nuestro disco blanco el color azul, y haremos que descienda hacia el chakra de la garganta la cual suavizará al tiempo que relaja los brazos y los hombros. Nota cómo los rayos azules se prolongan lateralmente alrededor de tu garganta y establecen comunicaciones con todo lo que te rodea.

8. Ahora se pasa al tercer ojo, visualizado por lo general como un azul índigo brillante. Nota la frialdad refrescante de este color mientras baña tu tercer ojo. Que se lleve todas las imágenes ajenas y que purifique y regenere tu pantalla interior.

9. Por último, el chakra corona se visualiza como un violeta muy intenso, muy vibrante. Nota ese color violeta como corona toda tu aura y confiere energía y equilibrio a cada uno de los chakras.

10. Pasa revista a todos los chakras para ver si retienen sus colores. Intenta visualizar todo tu cuerpo y «ver» si aparece como un arco iris completo. Al hacerlo, observa cuáles son los colores que aparecen más fuertes o más brillantes. Toma nota de las sensaciones que cada uno de ellos ha suscitado en ti, y de cuál te ha parecido más nutritivo y vigorizante. Los colores mejor recibidos habrán sido, probablemente, los correspondientes a las energías que más necesitabas en este momento. Los más problemáticos sin duda corresponden a las regiones que típicamente evitas o donde tal vez se esconda alguna dificultad. Unos colores pálidos o desvaídos indican una debilidad; los colores fuertes prometen vigor y solidez. Juega interiormente con esos colores hasta que te parezcan equilibrados: esto ayuda a equilibrar tu aura también.

El destello fotográfico

Este ejercicio es un procedimiento sencillo para captar una impresión del aura de otra persona, si te parece que normalmente tú no ves las auras. Ayuda también a mejorar el sentido de observación visual.

1. Hallándose colocada delante de ti la persona a quien deseas observar, a unos dos o tres metros de distancia, cierra los ojos y despeja tu pantalla mental. Espera a sentirte centrado y arraigado en tu fundamento, sin que ocupe tu mente ningún pensamiento ni ninguna imagen concreta.

2. Abre muy rápidamente los ojos una vez y vuelve a cerrarlos (lo contrario de un parpadeo), de manera que recibas una breve impresión de la persona que está frente a ti, y con objeto de grabar en tu mente una especie de «instantánea» fotográfica. Procura retener esa imagen y examínala. ¿Qué características destacan? ¿Estás viendo una imagen remanente o como un resplandor alrededor de la figura? ¿Te ha llamado la atención algún color, alguna postura corporal? Cuando la imagen empiece a desvanecerse, abre y cierra otra vez los ojos para refrescarla. Mira si puedes descifrar más detalles después de esta «sobreimpresión»: ¿qué partes se desvanecen más pronto, y qué características persisten? Todos estos detalles informan acerca de los puntos fuertes y los puntos débiles del aura de esa persona.

Meditación

El ejercicio más útil para vigorizar el tercer ojo es la simple meditación, durante la cual conviene llevar la atención al centro del cráneo, o al entrecejo. Podemos añadir visualizaciones de colores o de figuras, o sencillamente dedicarnos a despejar la pantalla mental hasta que nos parezca limpia y vacía.

1. Una vez conseguido esto, podemos invocar visualizaciones en respuesta a cualquier cuestión que deseemos formular. Si queremos hacer averiguaciones acerca de la salud de una persona, por ejemplo, visualizaremos el cuerpo del sujeto y dejaremos que el blanco y el negro nos muestren las regiones sanas y las enfermas. Hay que ser imaginativos para dar con una metáfora visual que nos ayude a precisar la cuestión. ¡El sistema en sí no conoce más limitaciones que las de nuestra imaginación, y cuanto más abramos este centro más potenciaremos esa facultad!

2. Otra manera de concretar lo que sentimos en cuanto a determinada decisión consiste en parafrasear la pregunta de manera que se pueda contestar a ella por un simple sí o no. Ensayaremos una visualización que represente cada una de estas respuestas, por ejemplo colocando una de ellas a la derecha de nuestra pantalla y la otra a la izquierda. Luego imagináramos una aguja de escala, o fiel de balanza, apuntada verticalmente hacia arriba; contamos hasta tres y miramos de qué lado se inclina nuestro indicador. No intentes controlar la aguja, deja que ella misma vaya adonde quiera: ¡iconocerás más de una sorpresa!

Nota: el éxito de los intentos de visualización depende de la perseverancia, lo mismo que un músculo. Acostúmbrate a imaginar una cara antes de descolgar el teléfono: reconstruye todos tus pasos cuando sales por la mañana como si fueses un espectador ajeno; evoca con asiduidad los recuerdos de tu habitación infantil, tus compañeros de juegos o tu primer amor.

Cuando te dispongas a iniciar una nueva tarea, visualízala terminada y verás cómo la ejecución resulta mucho más fácil; visualiza cifras abundantes en tus extractos del banco; visualiza el encuentro con una persona nueva.

Visualizar es soñar activamente. Cuanto más lo practiquemos, más vívidas y más acertadas serán las creaciones de nuestra mente. Las oportunidades para practicar son incontables; una vez convertido en hábito pasa a ser una segunda naturaleza.

SÉPTIMO CHAKRA El pensamiento

La conciencia El conocimiento La información
Entendimiento Trascendencia Inmanencia Meditación



Seguir los propios pensamientos

1. Echados o sentados en una postura cómoda de meditación, permitiremos que nuestra mente se calme relativamente y se sosiegue por medio de la técnica que cada uno considere más eficaz.

2. Poco a poco, vuelve tu atención a los pensamientos que atraviesan tu mente. Escoge uno y pregúntate de dónde ha salido, o qué pensamientos le precedieron. Rastrea luego el origen de ese pensamiento; puede ser algo que ocurrió hace años, o algo que te está preocupando ahora mismo. A continuación, sigue otra vez ese pensamiento hasta su origen, y hasta el origen de cada uno de los demás. No tardaremos en llegar a una especie de fuente infinita que no tiene un origen objetivo.

3. Retorna y elige otro de esos pensamientos pasajeros. Repite la misma operación, retro trayéndote cuanto sea posible. Intenta descubrir si varios de tus pensamientos provienen de una fuente similar, bien sea una cuestión que te está dando quehacer en el momento actual de tu vida, o un maestro de otros tiempos, o incluso tu propio lugar de conexión con el infinito.

4. Después de reseguir algunos pensamientos hasta su origen, deja que los demás pasen, contemplándolos pero sin tratar de seguirlos, sin negarlos ni retenerlos. Deja que retornen a su fuente hasta que empiecen a escasear y pasen pocos o ninguno, y tú mismo te hayas remontado también hasta esa fuente. Así permanecerás el rato que te parezca adecuado, y luego retornarás poco a poco hacia la conciencia normal.

Viaje a los registros akáshicos

Debe realizarse como meditación orientada.

1. Túmbate cómodamente en el suelo, boca arriba, con la cabeza y el cuello relajados, y relaja también, poco a poco, todos los miembros del cuerpo. Deja que el suelo te sirva de descanso mientras tú relajas tus piernas... tu espalda... tu vientre..., tus brazos y hombros. Cierra los puños y luego abre las manos, flexionando dedo a dedo. Apunta con los dedos de los pies y relájalos luego, removiéndolos. Despacio, ve fijándote en el ritmo de tu respiración..., inhala..., exhala..., inhala..., exhala... Deja que tu cuerpo quede como flotante en el suelo, mientras se descarga la tensión músculo a músculo.

2. Mientras controlas tu respiración, presta atención a tus pensamientos. Contémplalos mientras desfilan poco a poco por tu mente, y juega libremente con las imágenes a través de tu visión mental. Y mientras contemplas tus pensamientos, conciénciate de alguna información que desearías saber, alguna cuestión que haya permanecido sepultada en tu fuero interno. Puede ser un asunto de amor, un dilema actual, un dato de una existencia anterior. Emplea unos momentos en dilucidar tu pregunta, en formarte una idea clara de lo que quieres saber.

3. Cuando la pregunta se haya formulado con claridad en tu mente, abandónala. Ella sabrá volver en el momento oportuno.

4. Mientras yaces en el suelo sin realizar ningún esfuerzo, imagina que tu cuerpo empieza a perder peso. La masa sólida de su carne se está haciendo cada vez más ligera y empiezas a sentir un leve vértigo, como si volaras en medio de una niebla. Te elevas en medio de esa niebla informe e impenetrable, girando, hasta que poco a poco la niebla empieza a cobrar forma y divisas una escalera de caracol que conduce más arriba. Enfilas por ella, y te parece más sólida a cada peldaño que subes. Cada paso te comunica la sensación de estar siguiendo tu propio destino; cada peldaño te acerca más a lo que deseabas averiguar.

5. Pronto tus pasos se hacen más largos y te acercas a un inmenso edificio, que se extiende a lo alto y a lo ancho hasta donde alcanza la mirada. Tiene un portal grandioso, que cruzas sin ninguna dificultad. Aparecen ante ti nuevas escaleras, largos corredores e infinidad de habitaciones cuyas puertas pueden abrirse. Tú, de pie en el atrio, declamas tu pregunta y oyes cómo repercuten los ecos de tu voz en todo el monumental edificio. Así la pregunta retorna hacia ti.

6. Echas a andar, mientras escuchas el eco de tu pregunta y enfilando siempre la dirección de donde proviene el eco más fuerte y más claro. Deja que tus pasos te lleven adonde quieran, sin dejar de repetir la pregunta mientras caminas. Al cabo de cierto tiempo te hallarás en una habitación. Observa el suelo, los muebles. ¿Hay alguna leyenda sobre la jamba de la puerta? ¿De qué color es el mobiliario, de qué época?

7. Mirando a tu alrededor verás una gran estantería repleta de libros y más libros. Examina esa biblioteca y fíjate si algún lomo sobresale un poco, casi como si el libro te invitase a abrirlo. Busca el que lleva tu nombre. Quizá no sea el nombre al que respondes en tu vida actual, pero el libro caerá en tus manos sin esfuerzo. Declama tu pregunta una vez más y deja que el libro se abra por una página cualquiera. Lee una frase de esa página. Detente un momento y reflexiona sobre su sentido. Hojea luego el libro, leyendo por aquí y por allá. Abre tu entendimiento a la información que te rodea: las habitaciones llenas de libros, la sabiduría ancestral que almacena este gran palacio, y lleva ese entendimiento hacia tu corazón. Sin analizarlo, tal como viene.

8. Luego, cuando te notes en disposición, devuelve el libro a su estante. Sabes que podrás volver a por él siempre que quieras. Vuélvete poco a poco y sal de la habitación, rehaciendo el camino hasta salir otra vez al atrio principal con sus múltiples pasillos. Sal afuera, meditando al mismo tiempo sobre el extraordinario panorama que vas a poder divisar desde tan gran elevación. En este lugar verás el flujo y el reflujo de los patrones donde se arremolinan todos los colores, y las formas, y los ritmos que puedas imaginar. Asimila ese vertiginoso paisaje y comienza el descenso, saltando sin esfuerzo a través del éter. Poco a poco tu cuerpo va recobrando la pesadez, y su masa amortigua la caída mientras atraviesas la atmósfera. Vuelves en ti poco a poco, bajando hacia la Tierra, donde tu cuerpo está ahora durmiendo cómodamente echado en el suelo. Examina lo que traes contigo, y cuando estés a punto, regresa a tu habitación.

Nota: El significado actual de la información hallada no siempre aparece al primer examen. Es posible que debas reflexionar algún tiempo, tal vez algunos días incluso, antes de comentarla con nadie.

Ejercicios preliminares

Alineación

Para la máxima armonía del funcionamiento de los chakras es preciso que éstos se hallen ajustados entre sí. La puesta en sintonía se realiza con la espina dorsal relativamente recta (una espalda demasiado erguida produce envaramiento y tensión, lo que bloquea la apertura de los chakras).

1. En pie con las piernas separadas como medio metro, e-s-t-i-r-a las manos por arriba de la cabeza, tensando al hacerlo todo el cuerpo, como si quisieras estirar cada uno de tus chakras. Observa cómo esta postura recta favorece la alineación de todos ellos.
2. Cuando retornes a la postura erguida normal intenta conservar esta sensación de elevación, rectificando el cuerpo de manera que el centro de cada sección principal (pelvis, plexo solar, pecho, garganta, cabeza) se encuentre en línea con el eje central del organismo. Que los pies conecten sólidamente entre ti y el núcleo central (Sushumna) que articula todos los chakras.
3. Practica la misma alineación en posición sentada, bien sea en una silla o en el suelo con las piernas cruzadas. Vuelca el cuerpo hacia delante y luego vuelve a erguirte, y observa la diferencia que ello produce en cuanto a energía física y claridad mental.

Establecimiento de las corrientes

La corriente manifestadora

1. De pie o cómodamente sentado, con la espalda recta, los pies descalzos plantados con firmeza en el suelo. Sintoniza con el eje vertical de tu cuerpo. Concédete una postura cómoda de equilibrio que mantenga en calma y centrado sin esfuerzo este eje vertical. Respira despacio y profundamente.
2. Elévate mentalmente por encima de tu cabeza y sube hacia las inmensidades del cielo y el espacio. Respira en esta extensión, imagina que absorbes a través de tu cabeza los espacios infinitos y que caen sobre ti como una catarata que te inunda la cara, los oídos, la nuca, los hombros y los brazos.
3. Haz que tu cabeza se llene otra vez con esa energía «cósmica» y deja que se derrame sobre tu cuello y descienda hasta tu pecho y llene tus pulmones mientras aspiras.... exhalas..., aspiras.... exhalas... Mientras se llena el tórax, relaja el abdomen para dejar que esa energía llene el plexo solar, el vientre, los genitales y las nalgas, las piernas y los pies, hasta que se transmita al seno de la Tierra.
4. Vuelve a concentrarte en la cima del cráneo y repite. Mientras reanudas el proceso puedes tratar de imaginar esa energía bajo una forma concreta: como luz, como un color determinado, como una divinidad de alguna especie, como un remolino de aire o una corriente, o sencillamente como un movimiento. Repite la operación hasta que las imágenes acudan con facilidad y se establezca fácilmente el ilujo desde lo alto, pasando por tu cabeza, hasta la tierra bajo tus pies.

La corriente liberadora

Cuando hayas practicado el ejercicio anterior hasta familiarizarte con él, podrás empezar a trabajar la corriente ascendente de una manera parecida.

1. Imagina que recibes la energía de la Tierra (roja, parda o verde, sólida pero vibrante) a través de tus pies, pasando por las piernas y yendo a rellenar el primer chakra, para invadir luego los genitales y el abdomen, el plexo solar y finalmente el corazón, el pecho, los hombros y el cuello, la cabeza y la cara, hasta salir por arriba y eliminar toda tensión externa y por encima. Trabaja también con esta corriente hasta que discurra con soltura.
2. Cuando hayas aprendido a suscitar con facilidad estas corrientes, intenta que fluyan ambas a la vez. Ensaya diferentes combinaciones y mezclas en los planos de cada uno de los chakras (si te gusta trabajar con los colores, hallarás una meditación adecuada al final del capítulo 7, donde tratamos del sexto chakra).