

Asanas primer chakra

De los siete principales centros metafísicos de energía o Chakras el primero, Muladhara, es el que se ocupa de las necesidades físicas y de la supervivencia básica del ser humano. También conocido como chakra raíz, está situado en el plexo sacro, en la base de la columna vertebral (entre el ano y los genitales), tiene la tasa vibratoria inferior, y está asociado al sentido del olfato y al color rojo intenso. Están asociados a Muladhara los huesos, la estructura ósea, las glándulas suprarrenales, el sistema circulatorio (sanguíneo), el calor corporal...

El desequilibrio del Chakra Muladhara está relacionado con determinadas enfermedades como la osteoporosis, la ciática, las varices, el dolor crónico lumbar... y, entre las disfunciones emocionales, el letargo mental, el "vértigo", la mente descentrada, la inquietud y la dificultad para lograr objetivos. Por el contrario, cuando Muladhara está abierto, la persona tiene una gran fortaleza física y raramente enferma; además siente seguridad en sí misma, tiene un poderoso deseo de vivir en la realidad física y frecuentemente actúa dando energía a quienes le rodean.

Asanas para abrir el Chakra Muladhara



Asana Tadasana

Esta postura o asana, también conocida como la montaña o la palmera, consiste en mantenerse de pie, con las piernas y pies muy juntos (también se pueden mantener separadas al ancho de las caderas), las rodillas estiradas pero relajadas, los músculos abdominales (udhiyana bhanda) y suelo pélvico (mula bhanda) contraídos, la espalda y la pelvis neutra, los hombros hacia atrás, abajo y en línea. Tener la sensación de crecer hacia arriba desde la coronilla, alargando el torso desde los dos costados y estirando el cuello pero con la barbilla paralela al suelo. Mantener la posición durante 10 respiraciones con los brazos firmes al lado del cuerpo o con las manos situadas en posición de plegaria a la altura del pecho (namaste) No es recomendable practicar la asana Tadasana si se padece dolor de cabeza, insomnio y/o presión arterial alta.



Asana Uttanasana

Desde la posición anterior se puede practicar la asana Uttanasana o la postura de manos en los pies. Se trata de una flexión de la columna en la

que la espalda desciende recta hacia el suelo intentando mantener las piernas estiradas y llevando las manos al suelo o, en su defecto, a los pies o pantorrillas. En la asana Uttanasana (Ut: intensidad; Tan: alargar), es fundamental relajar la cabeza, el cuello y los hombros. Esta asana elimina las dolencias estomacales y abdominales (flatulencia, estreñimiento e indigestión) y, además, estimula los órganos sexuales y de eliminación. Está contraindicada para personas que padezcan problemas cardíacos, tensión alta o baja y afección ocular.



Asana Utthita Trikonasana

En la tradición hindú el triángulo es un poderoso símbolo de principio divino. En la asana Utthita Trikonasana el cuerpo adopta la forma de un triángulo ascendente, que tiene su base en los pies para conectar con los chakras menores mientras que su vértice se localiza, precisamente, en el Chakra Muladhara. La postura se realiza de pie, con las piernas estiradas y separadas unos 80-90 centímetros entre sí, con los pies girados hacia el mismo lado pero con las caderas orientadas al frente. Desde esta posición se levantan los brazos estirados hasta formar una sola línea en horizontal con los hombros; a continuación se dobla el costado izquierdo lentamente hasta llegar a tocar el pie izquierdo con la mano del mismo lado sin doblar las rodillas y sin girar las caderas. El brazo derecho permanece estirado hacia arriba con el hombro abierto y hacia atrás. La cabeza mira hacia arriba tanto como sea posible. La postura se mantiene unos 30 segundos y después se repite hacia el otro lado. En el caso de molestias en el cuello, se puede mirar al frente o hacia abajo. La asana Utthita Trikonasana tonifica los nervios espinales, flexibiliza la columna, mejora el lumbago, masajea los riñones, el bazo, hígado y páncreas, y aumenta los movimientos peristálticos.



Asana Virabhadrasana I

La postura de Virabhadrasana hace referencia a un guerrero, Arjuna, de una de los textos yóguicos más importantes, el Bhagavad-Gita. En esta asana hay tres posibles variantes. En la primera se comienza con la pierna derecha, dando con un gran paso hacia delante y girando las caderas hacia ese mismo lado. La pierna derecha se flexiona hasta un ángulo recto mientras que la izquierda se estira completamente. Los brazos se dirigen hacia el techo con las palmas enfrentadas o unidas. Se repite con la pierna contraria. En la asana Virabhadrasana I hay un juego de polaridad porque en las piernas se intenta conseguir fuerza y enraizamiento mientras que en el torso se busca proyección del tórax y expansión de los brazos. Esta asana

no está recomendada si se padece de presión sanguínea alta y/o problemas cardíacos.



Asana Virabhadrasana II

En la segunda versión de la asana Virabhadrasana las caderas no van a girar al mismo lado de la pierna que se flexiona sino que se van a quedar inmóviles al frente, con el tronco vertical, mientras que el pie derecho se sitúa abierto en 90 grados y el izquierdo gira hacia dentro unos 15 grados. La pierna derecha está flexionada formando un ángulo recto y los brazos se sitúan en una línea horizontal, con los hombros relajados. La mirada se dirige hacia la mano derecha. A continuación se repite la asana Virabhadrasana II hacia el lado contrario. Esta asana desarrolla la fuerza y flexibilidad de los tobillos, piernas, caderas, ingles, cintura, hombros y pecho. Estimula, además, los órganos abdominales y tonifica el aparato digestivo. Se debe evitar en personas con hipertensión y diarrea.

Postura de cuervo

En posición de pie, con tus talones en el piso, piernas separadas a la altura de las caderas y tus pies mirando al frente, siéntate en cuclillas manteniendo tu espalda derecha (perpendicular al piso). De ser necesario, amplía el ancho de apertura de tus piernas para realizar tus flexiones con mayor seguridad.

Si no puedes pegar tus talones al piso, puedes colocar algún soporte debajo de tus pies para sostenerte en equilibrio.

Postura de silla

En posición de pie con los pies mirando hacia el frente, separados al ancho de tus hombros, baja para sentarte en cuclillas hasta que tus muslos estén paralelos al piso. A continuación, pasa tus manos por el interior de tus piernas, colocando tus palmas encima de los pies mirando también hacia el frente.

Si el centro de tu corazón es flexible, levanta tu cabeza y mantén hacia el frente tu mirada. Aplica cerradura de cuello si no tienes dicha flexibilidad.

Postura de rana

Sentado en cuclillas, con la punta de tus pies pegados al piso y los talones elevados y tocándose, sostente con tus manos pero solo pegando la yema de tus manos entre las rodillas.

Con la mirada hacia el frente, inhala mientras elevas las caderas con dedos de pies y manos sosteniéndote en el piso, con los talones hacia arriba y las

rodillas rectas. Al ir hacia abajo, exhala y mira hacia el frente para colocarte en postura inicial.

Asanas Segundo Chakra

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.

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 bhanda) Desde esta posición practicar las siguientes:



Paschimottasana

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. Paschimottasana influye directamente en el chakra Svadhithana 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 Paschimottasana 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 alineados, 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 Svadhisthana, 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.

Asanas tercer chakra

De los siete principales centros metafísicos de energía el tercero, Manipura, está situado en el plexo solar, es decir, entre el ombligo y la base del esternón. Este centro de energía, cuyo nombre en sánscrito significa "gema brillante", se relaciona con los órganos del sistema digestivo y está vinculado con Agni, el dios del fuego, que transforma el metal en objetos útiles y/o de gran belleza.

El símbolo de Manipura es un loto de diez pétalos que posee en su interior un triángulo invertido y rodeado por tres cruces esvásticas que simbolizan el fuego (agni) Este chakra es el centro de la fuerza de voluntad, transformación del ser y el poder que reconoce las diferencias. En Manipura se trascienden los desafíos de la polaridad, relacionados con el segundo chakra para obtener un nuevo punto de equilibrio.

El chakra Manipura, que vibra con el color amarillo, al estar bloqueado puede provocar problemas digestivos, además de úlceras de estómago, fatiga crónica, alergias y diabetes. Emocionalmente el desequilibrio de este chakra se manifiesta en personas con baja autoestima, que necesitan tener el control sobre todo, que son hipersensibles a las críticas y el rechazo de los demás, y tienen tendencias adictivas y reacciones de agresividad.

Asanas para abrir el Chakra Manipura



Dhanurasana

Tendido boca abajo, con la frente apoyada en el suelo, doblar las piernas por las rodillas y agarrar los tobillos con las manos correspondientes. Tensionar los músculos de las piernas y arquear la espalda. Al mismo tiempo levantar la cabeza, el pecho y los muslos todo lo posible manteniendo los brazos rectos y llevando la cabeza hacia atrás, con el peso del cuerpo en el abdomen.

No repetir la asana mientras no se normalice la respiración. En la postura final se puede retener el aliento dentro o respirar lenta y profundamente; y balancearse hacia adelante y Dhanurasana no debe de ser practicada por personas que padezcan artrosis de las vértebras cervicales, hernia abdominal, tuberculosis intestinal y lesiones en la columna. Algunos de los beneficios de Dhanurasana, además de tonificar y estimular el plexo solar, son:

- Masaje de los músculos y órganos abdominales, y de la región lumbar.
- Flexibiliza y fortalece la columna vertebral.
- Previene los trastornos del hígado, páncreas e intestinos.
- Mejora el funcionamiento renal.
- Favorece el funcionamiento de las glándulas suprarrenales, y la secreción de adrenalina se acrecienta.



Ustrasana

De rodillas, estirar los brazos a los costados y comenzar a curvar lentamente la espina dorsal hacia atrás, ensanchando las costillas, hasta llegar a sujetar el talón izquierdo con la misma mano. Llevar despacio la cabeza hacia atrás y bascular la pelvis manteniendo los muslos perpendiculares al plano del suelo.

Contraer los glúteos y extender aún más la región dorsal y el cóccix, con el cuello flexionado suavemente hacia atrás y sin tensión. Después repetir el proceso al lado contrario y, posteriormente y de forma gradual, intentar acercar al mismo tiempo las dos manos a sus correspondientes talones.

Ustrasana favorece el estiramiento de los músculos del cuádriceps, flexores de la cadera, abdomen, pecho, cuello y hombros, masajea la región lumbar, y fortalece la pelvis. Además de ser una asana muy indicada para embarazadas, beneficia el sistema digestivo, excretorio y de reproducción.



Bhujangasana

Tendido boca abajo, con la frente en el suelo, los pies y las rodillas juntos, y los empeines estirados, apoyar las palmas de las manos debajo de los hombros, con los brazos cerca del cuerpo y los codos orientados al techo. Inspirar profundamente y tratando de utilizar sólo los músculos de la espalda primero, deslizar la nariz por el suelo, luego la barbilla y continuar levantando la cabeza y el pecho lentamente hasta que sólo la cintura a partir del ombligo y las piernas toquen el suelo, con el vientre y la pelvis presionando el suelo. Los codos quedan semiflexionados cerca del cuerpo y los hombros bajos. Para descender, exhalar y bajar lentamente el pecho, los hombros, el mentón y, por último, apoyar la frente en el suelo.

Bhujangasana mantiene la flexibilidad de la columna vertebral, fortalece los músculos de la espalda y abdominales, especialmente para el hígado y los riñones. Además, esta asana aumenta el calor corporal, tonifica el útero y los ovarios.

En la postura final es muy importante que la columna vertebral forme una línea curva mientras los brazos soportan todo el peso. respiración ha de ser preferentemente torácica y profunda. También puede respirarse abdominalmente. Las personas que sufren de presión alta, úlcera péptica, hernia, tuberculosis intestinal o hipertiroidismo no deben practicar Bhujangasana.



Setubandhasana

Tendido boca arriba, con las piernas flexionadas y separadas al ancho de las caderas y con los talones cerca de las nalgas, inspirar y levantar las nalgas arqueando la espalda, con los hombros firmes sobre el suelo y la barbilla hacia el pecho. Se puede intentar llegar a coger los talones con las manos.

En la posición es importante no sacar el vientre ni separar las rodillas. Setubandhasana masajea los órganos abdominales, especialmente el colon, descongiona el hígado, tonifica los órganos sexuales femeninos, flexibiliza las lumbares, estira los cuádriceps, y alivia los dolores de hombros y cervicales.

Otros beneficios de Setubandhasana son:

- Fortalece la musculatura de los brazos, los hombros (deltoides) y el trapecio.
- Incrementa la circulación sanguínea hacia el cerebro.
- Aumenta la elasticidad pulmonar.

Asanas cuarto Chakra

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 el 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.

Asanas quinto chakra

De los siete principales centros metafísicos de energía el quinto, está situado en el plexo laríngeo, en la base del cuello. Vishuddha significa en sánscrito "pureza", es decir, la purificación lograda con el trabajo cumplido en los cuatro chakras anteriores, que ha generado ideas dignas de ser expresadas.

Vishuddha, que vibra con los tonos claros del color azul (similar al turquesa) está relacionado con la comunicación, con saber expresarse y también con la capacidad de escuchar. Lo importante es la comunicación en sí misma y el mensaje que dichas palabras contienen. Las partes del cuerpo relacionadas con Vishuddha son la garganta, los oídos, la nariz, las muelas, la boca y el cuello.

Entre los problemas de salud asociados al bloqueo del chakra Vishuddha se citan el dolor de garganta, el dolor de cuello, el mal funcionamiento de las glándulas tiroides, la hipoacusia, zumbidos en los oídos y el asma. Las disfunciones emocionales propias de Vishuddha son el perfeccionismo, la incapacidad para expresar emociones y la verborrea. Entre otras asanas para abrir el Chakra Vishuddha explicamos con detalle Halasana, el Arado, que también influye en el último Chakra principal, el de la coronilla.



Halasana, El Arado

Colocarse tumbado boca arriba, con los brazos rectos y a ambos lados del cuerpo, las palmas contra el suelo firmemente y el mentón hacia el pecho.

Con un movimiento lento y continuo levantar despacio las piernas, estiradas y juntas, hasta que queden verticales; al mismo tiempo levantar y doblar las caderas, separando la espalda del suelo con los muslos hacia el pecho. Tratar de llevar las piernas por detrás de la cabeza para tocar el suelo con los pies.

Una vez en la postura alejar los pies de la cabeza para acentuar la curvatura de la parte superior de la espalda y, especialmente, de la nuca. Mantener las piernas rectas y relajar todo el cuerpo. En el caso de que los pies no bajen hasta el suelo apoyar las manos en la zona lumbar, con los codos fijos en el suelo, para que los brazos mantengan el peso de la espalda con seguridad.

Para deshacer la postura llevar los pies hacia la cabeza e invertir los movimientos anteriores (flexionar las piernas hasta tocar el pecho con los muslos, llevar las piernas a la vertical y luego bajar muy lentamente las piernas, haciendo que primero baje el tronco).

Tras salir de la postura relajarse en la postura de Savasana.

Entre los beneficios de Halasana destacan

- Estimula los órganos abdominales, masajeando en especial los riñones, el hígado, el bazo y el páncreas.
- Activa la digestión.
- Normaliza el ciclo menstrual.
- Flexibiliza las vértebras y tonifica los nervios de la espina dorsal. Estira las regiones cervical y torácica.
- Fortalece el cuello, tórax y piernas.
- Beneficia la glándula tiroides y paratiroides.
- Reestablece del cansancio, dolores de cabeza o jaquecas.

Precauciones para Halasana

Halasana no debe ser ejecutada en ningún caso por personas de edad avanzada, con lesiones en vértebras cervicales o con problemas graves de la columna lumbar. Las personas con trastornos cardíacos pueden realizar pero con especial precaución.

Además, hay que tener cuidado para que, durante la ejecución de Halasana la cabeza no abandone el suelo en ningún momento. Las piernas, al deshacer la postura, no deben caer pesadamente sino apoyarse progresivamente para que los músculos abdominales controlen el movimiento; tampoco hay que tensar los hombros ni las cervicales.

Círculos con el cuello

En postura fácil (sentado con las piernas flexionadas al frente y espalda derecha), gire la cabeza lentamente hacia la derecha formando siete

círculos, inhale profundamente con el cuello recto al frente y comience a girar la cabeza lentamente hacia la izquierda formando siete círculos.

Este sencillo ejercicio relaja además la tensión que pudiera existir en los hombros.

Postura de vela

Recostado sobre el suelo, eleve las piernas y el torso por encima de la cabeza mientras con los codos apoyados en el piso, las manos suben su cintura estirando sus piernas firmemente en línea recta. Mantenga esta posición inhalando y exhalando por la nariz pausadamente por dos minutos.

Para salir de la postura descienda las piernas poco a poco procurando que vertebra por vertebra toquen el piso mientras desciende.

Asanas para sexto chakra

Nivel Físico

Rige los ojos, la nariz, el cerebelo, el sistema nervioso y la glándula pineal. La **glandula pineal** es el centro de Ajna, en ella se genera la sensación de sueño y vigilia, y los cambios horarios, también se encarga de dar imagen a nuestros sueños... y en las aves, es la encargada de darles la capacidad de volar. Esto me da que pensar algo... podríamos volar nosotros si desarrollamos toda la capacidad que tiene nuestra mente?? Los extraños casos de levitación que parecen mas de pelicula que otra cosa, se relacionan con el despertar de la conciencia???

Nivel Mental

El 6º Chakra como digo mas arriba, es también conocido como el Tercer Ojo, por el que percibimos lo que no es tangible, lo que llamamos **intuición** o **Sexto Sentido**. Es la sede de nuestro **poder mental**. Nuestra mente es muy poderosa pero la verdad que le sacamos poco provecho y la llenamos de pensamientos que la agotan... no somos conscientes muchas veces, de darle un mínimo descanso. Y sobre todo estamos acostumbrando a nuestra mente a llenarla de pensamientos negativos, y eso acaba por pasarnos factura no solo a nivel mental, si no también físico... las **enfermedades somatizadas** son el claro ejemplo, y lo triste es que cada dia nos encontramos mas casos.

El estres, la ansiedad, la ira, la rabia, los celos, el egoismo, la falta de humanidad, la pena por cosas pasadas, el miedo al futuro.... **Tu mente tiene que descansar**, solo aplica una máxima básica... el **pasado**, pasado está y no merece la pena ser removido porque eso nos ancla en él y no nos

deja avanzar, y el **futuro** aun no existe, si hasta la vida mas planeada puede dar un giro de 360º!! El futuro es algo que no podemos controlar, no está en nuestra mano.



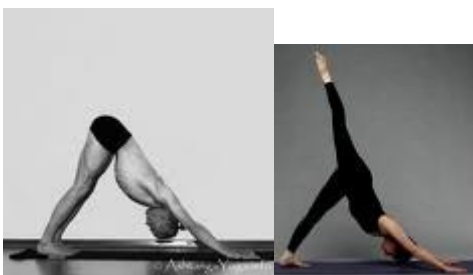
Prasarita Padottanasana: Esta es una versión un poco más fácil de la original. Aquí simplemente hay que mantener una buena apertura de piernas y que no se flexionen las rodillas. Vas dejando que se relaje la respiración y así se relajará la musculatura.



Esta otra versión te permite también trabajar Anahata, el chakra del corazón, y así ir despejando esos sentimientos y emociones que sobrecargan tu mente. Al llevar los brazos atrás y unir las palmas de las manos, creas una expansión del pecho que libera tu respiración y Anahata.



Esta es la versión original de Prasarita... un poco mas dura y en la que hace falta un poco mas de flexibilidad. Las manos en la misma linea que los pies, o solo un poco avanzadas. Flexionamos los codos hacia atrás pero con los dedos de las manos siempre hacia delante, y llevamos la cabeza al suelo. No hay que empujar con la cabeza, sino que hay que equilibrar el esfuerzo con brazos y piernas.

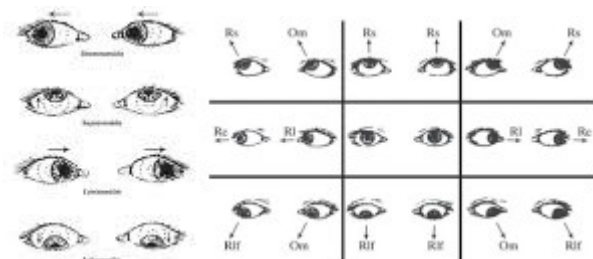


Adho Mukha: es raro que no la hagamos en cada clase, a mi es que es de las asanas que mas me gustan, la veo muy

completa y me descansa mucho. Hasta la versión mas durilla me gusta, con una de las piernas arriba. Ya sabes piernas a la anchura de tu cadera y forma una V invertida, como un perro cuando se estira, de ahí su nombre. Da igual que los talones se eleven, pero las manos siempre apoyadas.



Shirshasana: postura sobre la cabeza, literalmente, aunque los brazos son el verdadero soporte... bueno al final siempre hay que buscar el equilibrio en todo el cuerpo ya lo sabeis. Si aun no tienes fuerza para elevarte ve practicando como en la segunda imagen, y si te va saliendo es mejor empezar siempre con las rodillas flexionadas. Digo siempre que la fuerza parta del abdomen, que desde ahí controlamos todo. Es la postura mas completa, y la verdad que llegar a dominarla te llena de alegría y satisfacción... para mucha gente es como volver a la infancia.



Ejercicio Ocular: en clase trabajamos también con los ojos. En la primera tabla teneis los movimientos, derecha, arriba, izquierda, abajo. Ejercicios:

1. Movimiento de mirada horizontal, derecha-izquierda e izquierda-derecha. Se recomienda hacer los cambios con la respiración, por ejemplo, inspira mirando a la derecha, espira mirando a la izquierda. Es necesario que siempre fijemos la mirada en algún objeto o algo de referencia, para que el trabajo sea más profundo, no tiene el mismo efecto si solo hacemos el movimiento.

2. Movimiento de mirada vertical, arriba-abajo y abajo-arriba. Con las mismas recomendaciones de fijar la mirada en algo, y mantengamos la unión movimiento y respiración.

3. Movimiento circular, parando en cada uno de los ejes. Derecha-arriba-izquierda-abajo... y después en sentido contrario, izquierda-abajo-derecha-arriba. Igual, que antes, fijando la mirada y uniendo la respiración al ejercicio.

Después de hacer los ejercicios, calienta tus manos frotándolas una contra otra, y cuando obtengas todo el calor posible, las ponemos sobre nuestros ojos cerrados para calentar la musculatura ocular... Es una zona que no se suele trabajar nunca conscientemente, así que le viene bien este calentamiento para eliminar la fatiga.