

## [Chakra](#)

Conoce tus chakras. El blog del chakra.

- [Inicio](#)
- [Envíanos tu ritual](#)
- [RSS](#)

# Asanas de Yoga: pasos para estimular las 7 posturas

[Compartir](#) |

29/09/2010

[Energía](#), [Información](#), [Tratamientos](#)



**En nuestro post anterior vimos cómo el yoga puede ser un medio de dinamizar, o estimular nuestros 7 chakras principales o centros de energía de nuestro organismo para mantener el equilibrio y hacer que estos funcionen correctamente.** Aquí les presentamos las 7 poses de yoga para dinamizar cada uno de los 7 chakras.

## 1. Muladhara (chakra raíz)

Setu Bandha Sarvangasana (Postura del Puente) – Este chakra está ubicado en la base de la columna vertebral es la fuerza que nos mantiene conectados a la Tierra y es la base de nuestra existencia. Se asocia con el sentimiento de arraigo. El salto mortal hacia atrás asana llamada Setu Bandha Sarvangasana o Puente, esta posición requiere que sus pies se asienten firmemente mientras que la columna vertebral quede levantada, esto hace que se abra y se centre la energía a este chakra de la raíz.

Pasos:

- Acostado sobre su espalda, coloque sus brazos estirados, eleve el torso luego flexione las rodillas y los pies, asegurarse de que sus pies estén paralelos.
- Pulsa los pies firmemente sobre el suelo, levante las caderas hacia el “techo”.
- entrelazado sus dedos de la mano debajo de usted, estire los brazos y presiónelos abajo sobre la colchoneta para elevar su espalda y pecho.
- Mueva los hombros y dirija su pecho hacia su barbilla.
- Permanezca temporalmente en esa posición y respire
- Suelte la pose, al liberar sus manos de nuevo con la posición de la palma hacia abajo junto a usted, levante suavemente el lado medio de su espalda media y luego baje las caderas. Las rodillas deben permanecer dobladas

- Sus rodillas harán básicamente el impulso de los movimientos.

## 2. Svadisthana (Chakra Sacro)

Bhujangasana (Postura de la Cobra) – El segundo chakra se conoce como el chakra del sacro, este se encuentra en la parte central y se conecta a su sensibilidad o sensación de tu “niño interior”. Está situado en el bajo vientre y la zona de útero. La posición Bhujangasana o cobra pone énfasis a esa región y contribuye a la apertura de este segundo chakra.



Pasos:

- Acuéstese sobre su estómago, con las palmas mirando hacia abajo a ambos lados justo debajo de sus hombros, con los codos tocando su cuerpo.
- Sin utilizar la ayuda de las manos, comience a levantar su frente, nariz, barbilla, los hombros y el pecho para arriba tanto como pueda usando los músculos de la espalda.
- Una vez que llegue a un punto en el que no puede ir más arriba, presione con las palmas hacia abajo en el suelo y use la ayuda del brazo para regresar a la posición inicial, hágalo lentamente y de forma suave. Los codos deben tocar los lados y estos no deben estar lejos de su cuerpo.
- Asegúrese de que el hueso de la pelvis y las piernas, no se eleven y que más bien estos toquen el suelo con firmeza.
- Haga movimientos circulares con los hombros hacia atrás, abriendo el pecho aún más, hacia arriba.
- Para liberar la pose, use los brazos de soporte de su cuerpo y llévelos hacia abajo, suave y lentamente boca abajo, flexionando los brazos y bajando sus hombros.

## 3. Manipura (chakra del plexo solar)

Dhanurasana (Postura del Arco) – El chakra Manipura está ubicado en la zona del ombligo se asocia con la voluntad y el poder. La pose de Dhanurasana o arco es una gran manera de dar energía a este chakra, ello porque funciona en la región del cuerpo donde se encuentra el páncreas, la glándula adrenal y el sistema digestivo.

Pasos:

- Acuéstese sobre su estómago, con los brazos extendidos a los lados.
- Lleve los brazos hacia atrás, agarrándose los tobillos y respire normalmente.
- En una inhalación, levante sus piernas sobre sus muslos y el tronco. Trate de no usar sus brazos para tirar de las piernas.
- Levante el torso superior, abriendo el pecho y respirando profundamente mientras mantiene la postura.
- Para liberar la postura, lleve los muslos hasta que estos toquen el suelo y luego suelte el tobillo y el resto, descanse.

## 4. Anahata (chakra del corazón)

Ustrasana (Postura del camello) – El chakra del corazón es la energía del hombre, la alimentación del sistema energético del ser humano, el centro del amor y la curación. También es su relación entre cuerpo y espíritu. La pose de Ustrasana o postura del camello, es cuando se levanta el pecho hacia el sol (cielo), esta pose es excelente para la apertura de este chakra.



Pasos:

- Inicie su posición desde las rodillas
- Extienda los brazos detrás de usted y abra su pecho mirando hacia arriba y después vaya hacia atrás
- Sostenga los talones manteniendo las caderas empujando las caderas hacia adelante para que estén en línea con las rodillas.
- Deje caer su cabeza hacia atrás y abra (estire) su garganta, pecho hacia el cielo y respire.
- Para liberarse de esta posición, eleve suavemente su cabeza y deje de lado los talones, uno por uno viene hacia adelante hasta que esté nuevamente posesionado sobre sus rodillas.
- El descanso hágalo en posición vajrasana sentado sobre los talones.

## 5. Visuddha (Chakra de la Garganta)

Matsyasana (Postura de pez) – El chakra de la garganta es el centro de nuestra comunicación y establece las normas de la región del cuello como la tiroides, garganta, tráquea, vértebras del cuello y la boca. También se asocia con los hombros, los brazos y las manos, pues La Matsyasana o la postura de pez es una buena postura para las áreas del cuello y la garganta. Estas zonas y las posiciones adoptadas son las que dan la apertura a este chakra.

Pasos:

- Descanse sobre su espalda, tenga los brazos a los lados y poco a poco llegue a los codos.
- Coloque sus brazos en la espalda tan cerca como sea posible, presionándolos hacia abajo con las palmas tocando el suelo y que vayan cerca o incluso debajo de la nalga, con su peso sobre los codos, baje su torso hacia atrás mientras estira su pecho.
- Mirando hacia atrás deje caer la corona de su cabeza atrás y estire su garganta.
- Mantenga esa posición y respire, presione su antebrazo y los codos para levantar y estirar su pecho hacia arriba.
- Para soltarse, empuje hacia arriba en los antebrazos y los codos para levantar su cabeza del suelo. Luego baje suavemente su torso y la cabeza a una posición como si estuviera durmiendo normalmente.

## 6. Ajna (Chakra del tercer ojo)

Yoga Mudra (posición del loto) – El chakra del tercer ojo está situado en la frente, entre los ojos, es la clave de nuestra sabiduría, el aprendizaje y pone las cosas en perspectiva. Este mudra (sentado) ayuda a abrir nuestro tercer ojo y estimula el chakra de la frente.



Pasos:

- Comience en Vajrasana (sentado sobre los talones) con la espalda recta.
- Tenga en sus manos detrás de usted y entrelace los dedos de sus manos tirándolos desde los brazos hacia abajo y estire su pecho. Además de su pecho y omóplatos.
- Ahora inclínese hacia delante desde las caderas manteniendo la parte inferior firmemente asentada sus brazos deben permanecer todavía detrás de usted. Ponga su frente (tercer ojo) como mirando el suelo.
- Levante lentamente los brazos detrás de usted hacia arriba de manera que sus manos las lleve hacia el techo, los hombros aún deben permanecer enrolladas a la espalda y los brazos rectos.
- Mantenga esta posición y respire
- Para liberarse de esta posición como quien se da un descanso, primero baje los brazos hacia atrás y suavemente levante lentamente su torso de vuelta a la posición de sentado.

## 7. Sahasrara (chakra de la Corona)

Esta es una continuación del Yoga Mudra (Pose del sexto Chakra) – El Chakra de la Corona es nuestra conexión con nuestra naturaleza espiritual y estas se conectan con todo el sistema nervioso central. La meditación se hace en posición de loto o la mitad de este e incluso en parada de cabeza, esta llamada Salamba Sirsasana (postura invertida sobre la cabeza) esta pose ayuda a estimular el chakra de la coronilla. Sin embargo, desde el mudra en posición sentada es como se explica el 6to chakra, para ello puede seguir los siguientes pasos, enfocándonos en el séptimo chakra, el Chakra de la Corona.

Pasos:

- Antes de soltar los brazos hacia abajo como la pose anterior, desde la misma posición levante sus nalgas arriba de los talones para entrar en las rodillas.
- Dele vuelta a su cabeza desde la frente hasta entrar en la corona de la cabeza, siga manteniendo los brazos en alto y estirados.
- Enfóquese en la corona de su cabeza mientras mantiene la postura y respiración.
- Para liberarse de esta posición, regrese su frente hacia usted así como la parte inferior trasera hacia los talones en posición sentada, algo similar como la postura del sexto chakra.

**Los ejercicios con el yoga no solo estimulan los chakras sino que también mejoran nuestra salud!**

Etiquetado como: [7 chakras](#), [Chakras](#), [Consejos para el yoga](#), [Ejercicios con Yoga](#), [Estimular el chakra](#), [Posturas de yoga](#), [Salud con el yoga](#), [Yoga](#)

Escribe un Comentario

Nombre \*

E-mail \*

## Website

Artículo anterior: [Jala Neti: Una técnica de irrigación nasal en el Yoga – Parte II](#)

Siguiente artículo: [Yoga vs Pilates: ¿Cuál es la diferencia?](#)



- 

- **Categorías**

- [Energía](#)
- [Enfermedades](#)
- [Información](#)
- [Sin categoría](#)
- [Tratamientos](#)

- **Enlaces**

- [Numerología](#)
- [Rituales](#)



- 

- **Etiquetas**

[Asanas](#) [Asanas de yoga](#) [Asna](#) [Aura](#) [Beneficios del yoga chakra](#) [Chakra del Corazón](#) [Chakra Raíz](#) [Chakras](#) [Clases de yoga](#) [Conociendo nuestros Chakras](#) [Consejos para el Chakra](#) [Consejos para el yoga](#) [Cuello rígido](#) [Desarrollo Personal](#) [Dieta](#) [Ejercicios de Yoga](#) [El poder del yoga](#) [El yoga](#) [Energía](#) [Energía del chakra](#) [Enfermedades](#) [Hatha Yoga](#) [Historia del yoga](#) [Los siete Chakras](#) [Meditación](#) [Origen de los chakras](#) [Piedras para el Chakra](#) [Poses del yoga](#) [Poses de yoga](#) [Posiciones del yoga](#) [Posturas del yoga](#) [Posturas de yoga](#) [Pranayama](#) [Práctica del yoga](#) [Respiración de yoga](#) [Salud](#) [Significado de los chakras](#) [Tipos de yoga](#) [Tipos de yoga](#) [Posiciones de yoga](#) [Tratamientos](#)

[Tratamientos alternativos](#) [Técnica de Yoga](#) [Yoga](#) [Yoga para ganar peso](#)



Tarot de Laly, la  
verdad ante todo

**806 403 445,**

**llámame**  
Con tarjeta

**964 680 299**



[www.tarotdelaly.es](http://www.tarotdelaly.es)

•

**Tarot de  
Nazaret**  
Juntos,  
encontraremos la  
solución a tus  
problemas de amor



**Lláname,  
Teléfonos**  
**806 403 361**  
y el  
**902 502 689**  
para pagos con  
tarjeta de crédito

© Chakra - Los teléfonos anunciados son un servicio de tarot y horóscopo ofrecido por [IEDELAPUENTE SL](#)

Ap. Correos 3032, 24080 León. Precio Máx. €min 1,21 Red Fija y 1,57 Red Móvil. IVA Incluido.  
Mayores de 18 años.

[WordPress Admin](#)