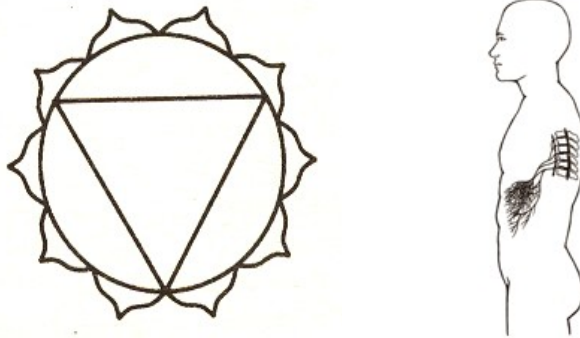


## TERCER CHAKRA El fuego

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 relajes 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.

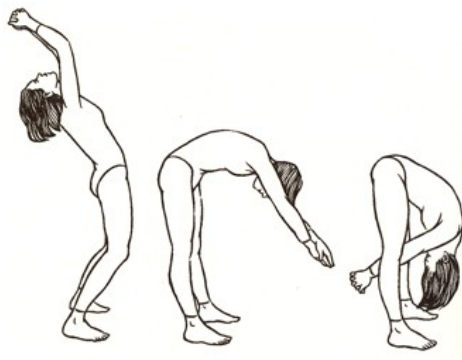
## **El leñador**

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.

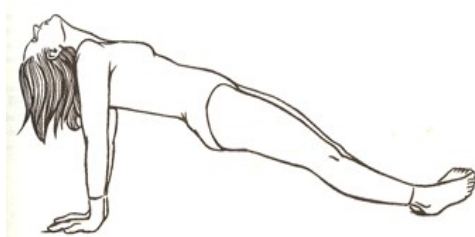
3. Deja que sean las manos quienes se encarguen de la tarea de mantener la postura en arco mientras procuras relajar el resto del cuerpo cuanto te sea posible en tan extraña postura.



## **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.

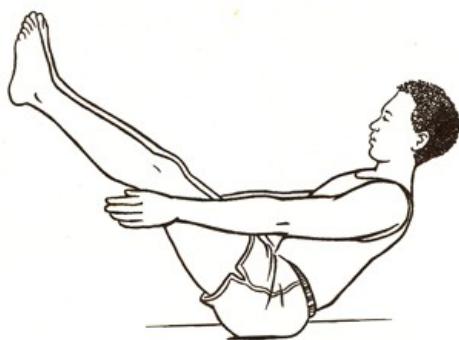


## **Punta de lanza**

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.



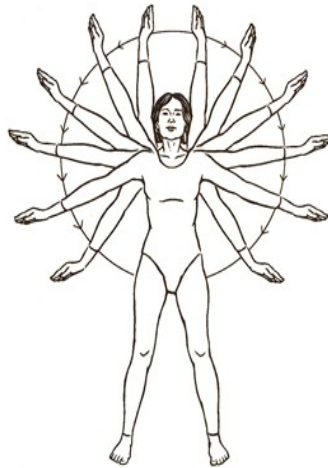
## **Hacer el sol**

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.