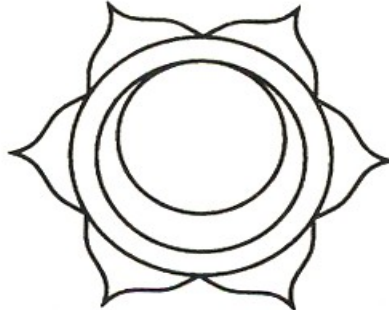


SEGUNDO CHAKRA El agua

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.

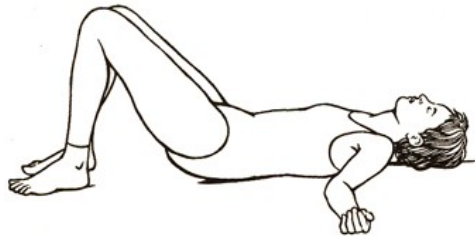
3. Junta luego las rodillas. Este movimiento debe ser también muy lento y suave, respirando hondo en todo momento y procurando conservar la relajación. De esta manera, nos ponemos en contacto con nuestra vulnerabilidad sexual, que paradójicamente debe ser entendida antes de que podamos abrirnos por entero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



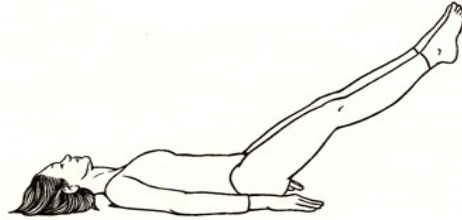
Elevación de piernas

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.