

'El primer chacra es de concentración, tienes que aprender a conseguir la concentración máxima. La mejor hora para practicar es la llamada 'madrugada de los muertos' el atardecer, intenta buscar una canción muy complicada para que no te la memorices, tienes que escucharla cada vez más bajo hasta que llegarás al volumen 2, 1, incluso al 0, si puedes escucharla claramente lograrás la concentración máxima.

suenan raro ya que suenan a NARUTO, pero si hablas en serio es con concentración y paz espiritual, lo cual es algo místico ya que es lo que usaban los ninjas (místicos). pero si en verdad quieres sacar tu "chakra, es de lo siguiente es el "chakra":

Los chakras se describen alineados en una columna ascendente desde la base de la columna hacia la parte superior de la cabeza. En las prácticas contemporáneas, a cada chacra se le asigna un color y son visualizados como flores de loto con distinta cantidad de pétalos en cada chacra.

Se piensa que los chakras vitalizan el cuerpo estando asociados con la naturaleza física, emocional y mental. La función de los chakras es mantener la salud espiritual, física, emocional y mental equilibradas.

La medicina tradicional china también se basa en un modelo similar del cuerpo humano como un sistema energético.

En la época actual ha surgido un creciente interés por los chakras. En este movimiento apuntan una correspondencia entre la posición y rol de cada chacra y aquellas de las glándulas del sistema endocrino.

Los chakras son descritos en los textos tántricos como Sat-Cakra-Nirupana, y el Pada-ka-Pancaka, como energía que emana de lo espiritual y que gradualmente se hace concreta, creando distintos niveles de chakras, y que eventualmente halla su reposo en el chacra Muladhara. Por lo tanto, son parte de una teoría emanacionista, como aquella del kabbalah en el oeste. La energía liberada en la creación, llamada Kundalini, yace dormida, entonces, en la base de la espina. Por ende, es el propósito del yoga tántrico o kundalini el manifestar esta energía, y hacerla elevar a través del canal central pasando por los chakras, hasta que la unión con el Absoluto sea lograda en el chacra Sahasrara en la cabeza.

Además de escritos de India, algunos autores occidentales han tratado de describir los chakras. Varios escritores contemporáneos han escrito su opinión acerca de los chakras en gran detalle, incluyendo la razón de su apariencia y función.

Se dice que los siete chakras reflejan como el sentido humano (el humano inmortal o el alma), es dividido para manejar distintos aspectos de la vida terrenal (cuerpo/instinto/energía vital/emociones/comunicación/contacto con lo Absoluto). Los chakras se asocian con diferentes niveles de delicadeza espiritual, con Sahasrara en la posición más alta relacionado con el puro sentido, y Muladhara en la menor posición estando relacionado con la materia.

Orígenes y desarrollo [editar]La mención más antigua de los chakras se encuentra en los Upanishad, incluyendo específicamente el Upanishad Brahman y el Upanishad Yogatattva. Estos modelos fueron adaptados en el Budismo Tibetano como la teoría Vajrayana, y en la teoría Tántrica Shakta.

Es la teoría shakta de siete chakras principales la cual la mayor cantidad de personas occidentales adhieren, en mayor parte gracias a la traducción de dos textos hindúes, el Sat-Cakra-Nirupana, y el Pada-ka-Pancaka, por Sir John Woodroffe, alias Arthur Avalon, en un libro titulado El poder de la Serpiente[2] (The Serpent Power

)

Este libro es extremadamente detallado y complejo, y luego las ideas fueron desarrolladas en lo que es la vista occidental predominante, y también al controvertido C. W. Leadbeater en su libro *Los chakras*, que son su propia reflexión sobre el tema.

Hay otros varios modelos de chakras en otras tradiciones, incluyendo la Medicina China y el Budismo Tibetano. Y también se pueden hacer interpretaciones del kabbalah judío y el sufismo islámico.

Los siete chakras básicos [editar] Los antiguos tratados hablan de siete chakras principales, situados a lo largo de la columna vertebral, o, más exactamente en un nadi central a lo largo del raquis y hasta la mollera o vértex, llamada abadhuti, por donde asciende la serpiente llamada kundalini o sakti, hasta encontrarse con el Brahma (en el chakra superior), de gran importancia en el tantra:

Sahasrara [editar] Sahasrara o Chakra Corona o Coronario es el chakra del sentido, el chakra maestro que controla a los demás. Su rol sería parecido al de la glándula pituitaria, que segrega hormonas para controlar el resto del sistema endocrinológico, y que también se conecta con el sistema nervioso central a través del hipotálamo. Simbolizado por un loto con mil pétalos, de color blanco o violeta, se localiza en la cabeza, fuera del cuerpo. Su piedra es el cuarzo transparente.

Ajna [editar] Ajna o Chakra Tercer Ojo o Frontal se relaciona con la glándula pineal. Ajna es el chakra del tiempo, la percepción y luz. La glándula pineal es una glándula sensitiva, que produce la hormona melatonina, que regula los mecanismos del sueño. Simbolizado por un loto con dos pétalos, de color índigo.

Vishuddha [editar] Vishuddha o Chakra Garganta o Faríngeo se relaciona con la comunicación y el crecimiento; siendo el crecimiento una forma de expresión. Este chakra se paralela con la glándula tiroides, una glándula en la garganta.

La respiración

Aunque parezca insólito, los seres humanos por lo general, no respiramos de manera correcta, aunque esta sea una de las actividades vitales de nuestro organismo. La respiración habitual es torácica, es decir que inhalamos el aire y este llega hasta el tórax y regresa. Es una respiración incompleta, agitada, y angustiosa, (la forma más exagerada de este tipo de respiración se da en un ataque de llanto que provoca sacudidas o cuando suspiramos) En realidad, la inspiración debe dirigir el aire hasta el abdomen y expandir nuestras costillas. De esta forma tendremos mayor control y mejoraremos nuestra salud, ya que permitiremos que el organismo se libere de toxinas.

Proponemos que practique un ejercicio de respiración sencillo que los ayudara en el camino hacia la apertura de los chakras. La técnica se denomina pranayama, y consiste en ejercicios de respiración profunda para alcanzar el prana (energía vital). Cuando la respiración es profunda, y pausada, se relaja nuestro cuerpo y nuestro cuerpo nos prepara para comunicarnos con nuestros centros de energía vital.

1 Ponga las manos suavemente sobre su abdomen.

2 Inhale profunda y lentamente por la nariz, dirija el aire hacia su abdomen y sienta como se hincha

3 Exhale por la nariz, con el mismo ritmo y permita que el abdomen se contraiga.

Puede hacer este ejercicio durante 5 minutos, tratando de profundizar cada vez más la respiración. Además del reciente ejercicio, usted puede hacer un ejercicio para sentir los chakras, aunque necesitara la ayuda de otra persona.

Lo que debe tener presente es que esta es una práctica espiritual y no un juego. Por eso, tanto usted como su acompañante deben concentrarse y realizar ejercicios de respiración antes de comenzar. También es recomendable ducharse previamente para aumentar el campo aurico. Para sentir los chakras, coloque las palmas de sus manos a unos diez centímetros del cuerpo de su amigo y sin tocarlo desplácelas desde la posición del chakra raíz hasta el chakra corona. Sienta la energía de cada zona, las temperaturas, las vibraciones. Al finalizar agite las manos hacia abajo para desprenderse de las energías de su amigo e intercambien los roles.

La Alimentación

La energía vital entra en nuestro cuerpo a través de los chakras pero también a través del aire y de los alimentos que ingerimos. Por eso, es importante una alimentación sana, basada exclusivamente en el consumo de alimentos naturales.

Si consume los vegetales de todos los colores correspondientes a los chakras, será otra influencia mas que contribuirá a mantenerlos equilibrados.