

PEDAGOGÍA DE LOS CHAKRAS

UNA AVENTURA PARA TODA LA VIDA

INTRODUCCIÓN ¿De donde venimos?

- La individualización de la conciencia (Historia)
- Kundalini, el descenso de la serpiente, la expulsión del paraíso, el ángel caído (Mitos)

EL PEREGRINAJE ¿Hacia donde vamos?

- El camino a Jerusalem, El camino de Santiago, El camino Inca, La Meca, El monte Kailas, EL arquetipo del vagabundo Maestro Sun Wun Kung.
(Práctica de Calistenia Evolutiva)

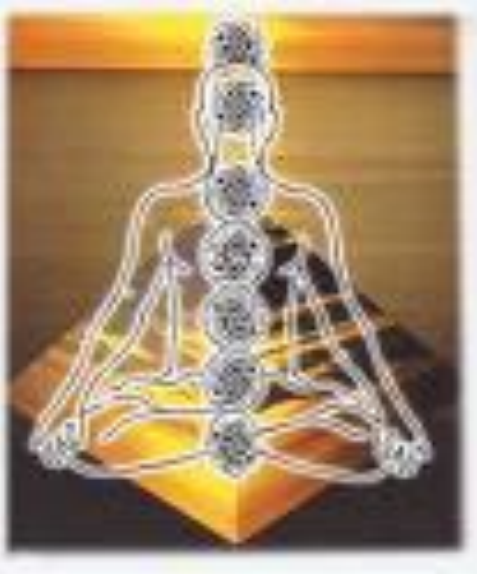
PREPARACIÓN PARA EL CAMINO (Salud y Consciencia)

- Alimentación, ejercicio, higiene
 - Romper paradigmas, la moral del servicio
 - Entendimiento y comprensión
 - Vencer los temores
 - Los guías del camino
- colaborador –
 - voluntario –
 - genuino –
 - Valor –

MANDALA CHAKRA

- Color: Vibración energética
- Nº de pétalos: Nadis que emanan del Chakra
- Yentram: Forma geométrica que representa el elemento
- Bijamantram: Letra sanscrita que representa la vibración sonora
- Animal: Evolución instintiva y cualidades de la fuerza sutil que actúa
- Divinidad: Estado de conciencia superior

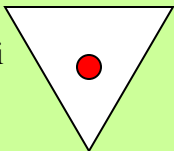




LOS PODERES

Icha Sakthi - Voluntad

Guyana Sakthi
Conocimiento

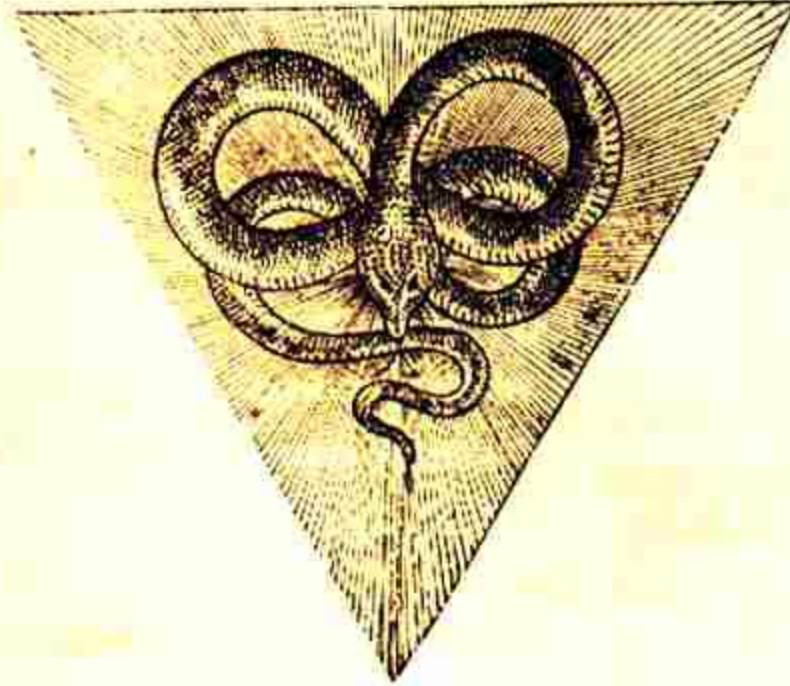


Kriya Sakth
Acción



कंदोर्ध्वं कुंडली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ।
बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥

कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ।
सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥



PISTAS Y SEÑALES DEL CAMINO



Pedagogía de la concordancia

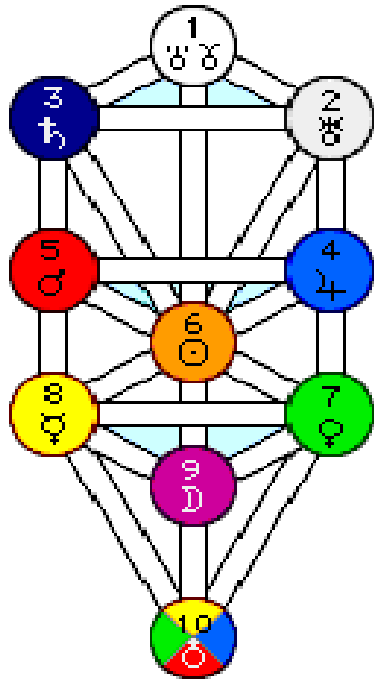
Chakra significa rueda, hay 7 principales y varios secundarios; son centros que se extienden en forma de remolinos por el campo energético que rodea el cuerpo físico y está compuesto por capas sucesivas de energía que vibran a frecuencias cada vez más elevadas. Cada uno de los chakras tiene una parte frontal y una parte posterior, excepto el primero y el séptimo.

Todos ellos están unidos por un canal energético que corre a lo largo de toda la espina dorsal.

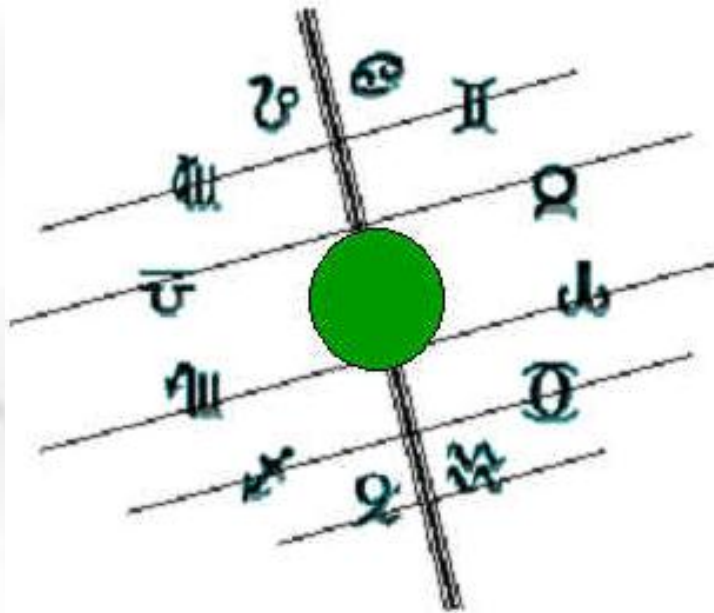
Funciones principales de los Chakras:

Transmitir energía entre el cuerpo astral y físico, provocar el desarrollo de distintos aspectos de la autoconciencia, pues cada chakra está relacionado con una función psicológica específica.

CONCORDANCIAS



CONCORDANCIAS



MULADAHARA (Raíz, Fundamento)

PRIMERO (Centro coccígeo): Energía física instintos y voluntad de vivir. **Localización:** En el perineo, entre el ano y los genitales (Kanda). **Elemento** Tierra. **Planeta** Saturno. **Letra** LAM **Glándulas:** Gónadas. Está relacionado con la cantidad de energía física los instintos y el deseo de vivir en la realidad física. Es el emplazamiento de la primera manifestación de la fuerza vital en el plano físico.



PRACTICAS:

Conectar con la sabiduría instintiva

- Acumulación de energía por la oposición **Brazos en cruz, sujetar y soltar o**
- Dialogar con el cuerpo **Ludoterapia, Estiramientos, posturas de Yoga**
- Conservar la vida individual **Escuchar el Corazón, Relajación pulsante, Wu Shu**
- Conservar la especie **¿Qué atrae del otro sexo? Lo Físico, Emocional o Mental**
- La selección natural o enamoramiento **Vendar ojos y elegir pareja**

Transmutar la energía sexual

Taller sobre sexualidad hierática o ritual

SWADHISTHANA (Soplo vital)

SEGUNDO (Región subumbilical):
Transformación de la energía instintiva en belleza y armonía. **Localización:** 5ª vértebra lumbar. **Elemento** Agua. **Planeta** Júpiter. **Letra** VAM
Glándulas: Suprarrenales.
Superación del Zodiaco mental y conexión con el Maestro. Es el emplazamiento de la sexualidad y las emociones.



PRÁCTICAS:

Dar belleza y armonía a las emociones y la sexualidad

- Afecto **La primera impresión, pesar con el vientre, 2 círculos, aceptación o rechazo**
- Cariño **Producido por el trato, bendiciones**
- Admiración **Producido por el conocimiento, comunicación abierta**
- Nidrayoga **Recordar los sueños**
- Yoga **Kala Hamsa Yoga y relajación en pareja**

MANIPURA (Ciudad de la Joya)

TERCERO (Plexo Solar): La belleza y armonía, dan soporte para una inteligencia activa.

Localización: Últimas vértebras dorsales, bajo el diafragma.

Elemento Fuego. **Planeta** Marte.

Letra RAM **Glándulas:** Páncreas.

Preparación para la maestría, dar sin esperar recompensa. Centro de proyección de la energía, el guerrero místico.



PRÁCTICAS:

Conseguir una inteligencia activa o aplicada, superando los temores

- Del pasado aceptación reconciliación
 - Del presente
 - Temor al futuro
- gustaría**
- Actuar sin esfuerzo

Límites: Yo necesito, soy incapaz

Afirmación: Yo puedo, yo tengo, yo soy

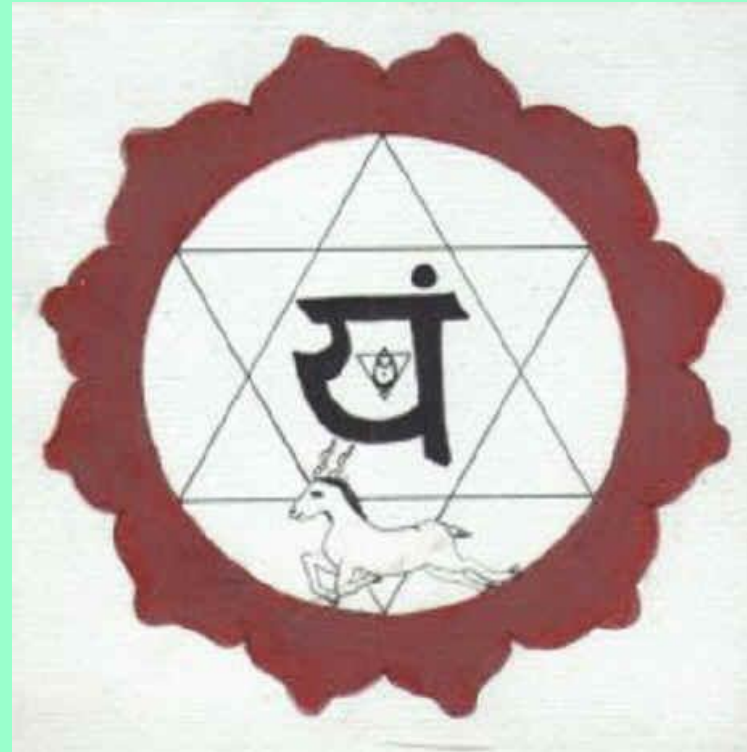
Aspiraciones: Si yo pudiera, me

Forma básica de Wu Wei

ANAHATA (Música de las Esféricas)

CUARTO (Plexo Cardíaco): La inteligencia se activa, para el amor y la sabiduría. **Localización:** Región del Corazón. **Elemento** Aire. **Planeta** Venus. **Letra** PAM **Glándulas:** Timo.

El Chakra del centro que une el mundo inferior y superior, que acepta a todo y así mismo incondicionalmente, el Maestro.



PRÁCTICAS: Desarrollo del amor lúcido, saber ser en el otro y en todo

- Hacer vibrar el torax
- Meditación en pareja
- Yoga comunitario
- Compartir experiencias

Brahamari
Kala Hamsa Dharana
Sanghayoga
La Tabla Redonda

VISHUDDHA (Pureza)

QUINTO (Plexo Laríngeo): El amor y la sabiduría permiten el conocimiento y la comunicación.

Localización: Región de la Garganta. **Elemento** Eter .

Planeta Mercurio. **Letra** HAM
Glándulas: Tiroides.

Camina sobre las pasiones, es el discípulo del Absoluto, El Sat Chela.



PRÁCTICAS:

Habilidad para la comunicación con el propio Ser, con los otros

- Comunicación con el próximo
- Comunicación con uno mismo

Yoga Fluido

- Comunicación con la Fuente

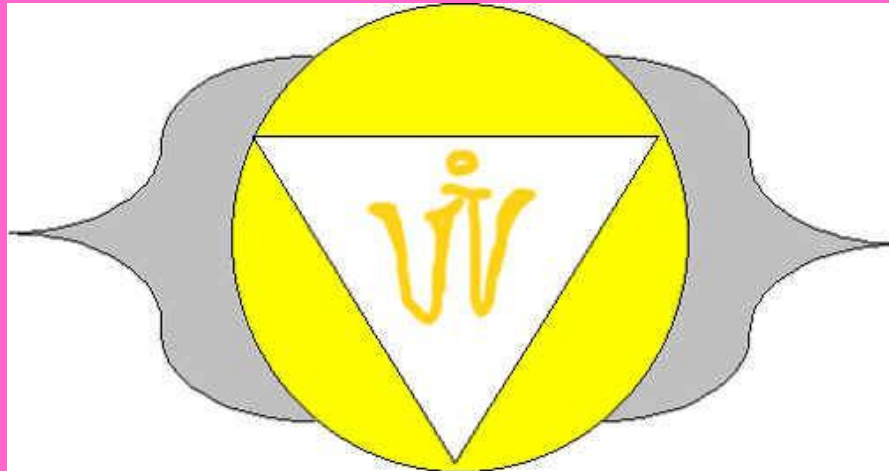
Cámara Interna

La

AGNA (Mando)

SEXTO (Plexo Cavernoso): El conocimiento y la comunicación, postulan a la mente intuitiva **Localización:** Entrecejo. **Elemento** Mente. **Planeta** Luna. **Letra** AUM
Glándula: Pituitaria.

Las polaridades se funden, la mente racional cesa y el mundo de la unidad aparece en la conciencia, El Sat Arhat, el rompe olas.



PRÁCTICAS: (Para despertar la intuición por la creatividad)

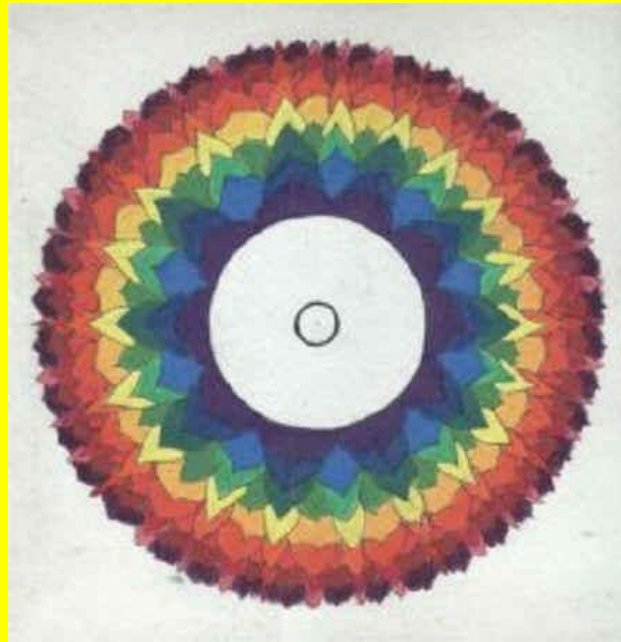
- Yoga de Ashram
- Taller de Yoga y Creatividad



SAHASRARA (Absoluto)

SEPTIMO (Plexo Coronareo): La mente intuitiva celebra la Iluminación
Localización: Coronilla. **Elemento** Absoluto. **Planeta** El Sol. **Letra** El sonido del silencio **Glándula:** Pineal.

El Liberado, El Sat Guru. El Maestro de Maestros, Maestre.



PRÁCTICAS: (Ceremonial)

· Concentración Armónica

