

Cómo activar el quinto chakra

Activación a través de la experiencia natural

El azul claro y transparente de un cielo despejado evoca una resonancia en tu chakra del cuello. Para acogerlo íntegramente en ti, lo mejor es que te tumbes relajado al aire libre y que abras tu ser interior a la amplitud infinita de la bóveda celeste. Notarás cómo tu espíritu se abre y se hace transparente y cómo se disuelve paulatinamente cualquier estrechez o rigidez en tu chakra del cuello y en su ámbito de irradiación. Estarás interiormente dispuesto para recibir los «mensajes celestiales».

El reflejo del cielo azul en un curso de agua cristalina tiene además el efecto de ampliar y liberar tus sentimientos. El ligero murmullo de las olas porta los mensajes de tus emociones y sensaciones ocultas hasta tu consciente. Déjate penetrar completamente por la energía vibratoria del cielo y del agua, y espíritu y sentimientos se unirán en una fuerza complementaria.

Terapia por el sonido

Forma musical: Música y canto ricos en tonos superiores, así como danzas sagradas y meditativas acompañadas del canto, actuarán con un efecto enormemente vivificador sobre el chakra del cuello. Para armonizar y relajar el quinto chakra la música más eficaz es la «Nueva Era» con efectos acústicos. Aporta liberación y amplitud y abre el oído interior.

Vocal: La vocal «e» activa el chakra del cuello. Se entona en la clave de sol de la escala. Si con la voz vas pasando lentamente de una «a» a una «i», en un momento determinado surgirá el sonido «e». Al igual que el cuello representa un canal de unión entre la cabeza y el resto de cuerpo, la «e» del chakra del cuello une el corazón y el entendimiento, «a. e «i», y canaliza sus fuerzas hacia el exterior. Al cantar la «e», observarás que este sonido exige la máxima presión de la voz. Fortalece la energía de la expresión en tu quinto chakra.

Mantra: HAM

Cromoterapia

Al chakra del cuello se asigna un azul claro y transparente. Este color propicia tranquilidad y amplitud y te abre para la inspiración espiritual.

Gemoterapia

Aguamarina: El color azul luminoso de la aguamarina es como el mar en el que se refleja un cielo despejado. La aguamarina ayuda al alma a convertirse en un espejo para la infinita amplitud del espíritu. Favorece la comunicación con el yo más interior y aporta luz y transparencia a los Ancones más ocultos del alma. Sus vibraciones aportan al alma pureza, libertad y amplitud, con lo que aquella puede abrirse a una clarividencia visionaria y a un entendimiento intuitivo, y también ayuda a expresar libre y creativamente este saber. Bajo la influencia de la aguamarina, el alma puede convertirse en un canal para el amor desinteresado y la fuerza curativa.

Turquesa: La turquesa, en cuyo color se aúnan el azul del cielo y el verde de la tierra, conjuga los ideales elevados del espíritu con la fuerza original de nuestro planeta. Ayuda a expresar ideas

y conocimientos intelectuales y a integrarlos en la vida sobre la Tierra. Además, atrae energías positivas y protege al cuerpo y al alma de los influjos negativos.

Calcedonia: La calcedonia blanca y azul tiene un efecto positivo sobre la glándula tiroides. Posee una influencia sedante y equilibradora sobre el estado de ánimo, reduce la irritabilidad y la hipersensibilidad. Gracias a su influencia sedante, abre el acceso a la inspiración interior y propicia la automanifestación por medio del lenguaje y la escritura.

Activación mediante aromaterapia

Salvia: El aroma fresco y áspero de la salvia envía vibraciones curativas al «ámbito donde mora el lenguaje». Disuelve las contracciones convulsivas del chakra del cuello, de forma que nuestras palabras se expresan armónicamente y con vigor, y pueden transmitir de la forma más eficaz posible la intención de nuestra alma.

Eucalipto: El aroma refrescante del eucalipto lleva la transparencia y la amplitud al ámbito del quinto chakra. Sus vibraciones nos abren para la inspiración interior y nos dotan para la automanifestación, la originalidad y la creatividad.

Forma de yoga que actúa primariamente sobre. el quinto chakra

Yoga mántrico: Los mantras son sílabas meditativas que reflejan en su forma de vibración específica determinados aspectos de lo divino. En el yoga mántrico los mantras se repiten mentalmente de forma ininterrumpida, se recitan en alto o se cantan. Al hacerlo, la vibración del mantra va transformando paulatinamente el pensamiento y el sentimiento del practicante y entra en resonancia con la potencia cósmica y divina que se manifiesta en el mantra.

Una excepción la constituye la meditación trascendental. En esta forma de meditación se enseña una técnica, con cuya ayuda el mantra va experimentándose en planos de consciencia cada vez menos materiales y más sutiles, hasta que el meditante supera incluso el aspecto más sutil del mantra, trasciende y alcanza la vivencia del ser puro. Este proceso se consume varias veces durante cada meditación.

TERAPIAS PARA LOS CHAKRAS - OTRAS TERAPIAS RELACIONADAS CON EL SONIDO

Existen otras dos terapias relacionadas con el sonido, que también te serán muy útiles.

En estas, el único instrumento es tu propia voz, de forma que las vibraciones te penetren por dentro y por fuera. Además, cada vez entonarás un solo tono para revitalizar cada uno de los chakras individualmente.

Por la teoría de los armónicos se sabe que en cada tono están contenidos todos los demás, aunque el ser humano normalmente no los percibe conscientemente. Cuando vibra una cuerda (y también nuestras cuerdas vocales son como las cuerdas de un instrumento), no vibra sólo la cuerda entera, es decir, el tono fundamental, sino que resuena también la mitad de la cuerda, o sea, la siguiente octava superior; y también resuenan los dos tercios de la cuerda, es decir, la quinta; y resuenan tres cuartos de la cuerda (la cuarta), y un quinto de la cuerda (la sexta mayor), y cuatro quintos de la cuerda (la tercera mayor), y cinco sextos de la cuerda (la tercera menor), etcétera. Esto significa que toda la escala resuena como series de armónicos. En la India existen varios instrumentos, que destacan y acentúan de manera muy especial los armónicos, de forma que puedan ser percibidos conscientemente por el oído humano. Algo similar sucede en el canto armónico.

Conocer los armónicos que resuenan involuntariamente, implica saber que, con cada tono que entonamos para un determinado centro energético, también se producirá un efecto sobre todos los demás centros, de forma que cada vez, además de estimular un chakra individual, surgirá una armonía con todos los restantes centros energéticos.

Ambas formas de la terapia por el sonido puedes efectuarlas sentado o de pie: si estás sentado, preferentemente en la posición de loto, o en la posición del sastre o del diamante (de rodillas, con el trasero apoyado sobre los talones).

La primera de las formas de terapia por el sonido, aprovecha los tonos de la escala que están asignados a los chakras, así como las vocales del alfabeto, teniendo en cuenta que en la India la «m» también se considera vocal.

Entona las vocales al espirar. Canta cada vocal tres veces con intensidad normal, dirigiendo tu atención al chakra correspondiente, y deja que el tono entre en resonancia con esa zona.

Comienza con el chakra radical y canta las vocales en el siguiente orden:

Primer chakra	U en DO profundo
Segundo chakra	O cerrada en RE
Tercer chakra	O abierta en MI
Cuarto chakra	A en FA
Quinto chakra	E en SOL
Sexto chakra	I en LA
Séptimo chakra	M en SI

En las vocales del alfabeto está contenido todo el cosmos. Te conducen hacia el interior y hacia el exterior, hacia abajo y hacia arriba, y están coronadas por la «m» de la unidad perpetua.

Puedes recorrer la escala entera una vez hacia abajo y una vez hacia arriba. Después, permanece un rato en silencio, y deja que resuenen las experiencias.

La última forma de terapia por el sonido utiliza en lugar de las vocales los mantras radicales asignados a los chakras. Los mantras son sílabas meditativas que actúan a través de vibración. Expresan determinados aspectos de la unidad indivisa divina y unen a los meditantes con esta fuerza cósmica.

Para la meditación con los chakras se utilizan los denominados mantras bija o mantras radicales. «Bija» significa energía simiente, fuerza radical, la fuerza que hay detrás de toda manifestación material. En ellos se concentran en gran medida las manifestaciones especiales de la unidad suprema. Estos son los mantras bija que activan cada uno de los chakras.

Primer chakra	LAM
Segundo chakra	VAM
Tercer chakra	RAM
Cuarto chakra	YAM
Quinto chakra	HAM
Sexto chakra	KSHAM
Séptimo chakra	OM

Es posible recitar los mantras interiormente, sin sonido audible.

Dado que tanto la terapia-meditación de las vocales y tonos como la de mantras radicales requieren muy poco tiempo, puedes practicarlas con facilidad todos los días. Al hacerlo es mejor que, al igual que en todas las demás formas de terapia, lleves puestas ropas lo más naturales posible, y que te rodees de plantas naturales.

Todas las cosas generan su propia música. Estas vibraciones repercuten sobre nosotros igual que las vibraciones de la música audible y de los ruidos perceptibles, si bien en una media menor. Generan en nosotros una resonancia que modifica nuestros propios patrones de vibración o que puede perturbar su funcionamiento armónico. Podemos suponer que todas las cosas crecidas y surgidas de forma natural, provocan sonidos armónicos en consonancia entre sí y que nos ponen en sintonía con la gran sinfonía de la creación. Por contra, las sustancias y materiales creados artificialmente, generarán casi siempre disonancias, comparables con a los ruidos, con frecuencia desagradables, que generan las máquinas creadas por el hombre. Esto puede ser una de las razones por las que las personas sensibles no se sienten bien ni en el mundo del plástico ni con ropa sintética.

Si practicas regularmente una cualquiera de las terapias por el sonido, sentirás cómo te vas abriendo cada vez más a la música de la vida.

«La experiencia de la armonía y de la unicidad puede hallarla un hombre en todas partes: en la belleza de la naturaleza, en los colores de las flores, en todo en cuanto ve, y en todo cuanto encuentra a su paso. En las horas de meditación y de soledad y en las horas en las que está inmerso en el mundo. Dondequiera que oiga música experimenta una alegría y armonía plenas. Al derribar los muros que le rodean, experimenta la unicidad con lo absoluto. Este ser uno, es una manifestación de la música de las esferas».