

## ¿como puedo abrir las 7 puertas de chakra?

veraz según la doctrina del yoga, **hay 74 chakras o puntos vitales**. Aunque la mayoría de ellos se fijan en puntos o zonas del cuerpo humano correspondientes a determinados órganos, **no deben confundirse con ellos**. En efecto, los chakras son centros vitales situados entre el cuerpo sutil o etéreo y la envoltura camal, y unen uno con otra. Distinguimos 7 Chakras principales, cada uno de ellos con su función específica, pero unidos unos con otros. Se superponen a lo largo del sushumná, el canal más importante en cuyo interior circulan las energías físicas y psíquicas del hombre, a lo largo de la columna vertebral, desde la parte más baja de la espalda hasta la parte más alta de la cabeza. Las técnicas del yoga consisten en despertar cada uno de estos chakras, para desarrollar los poderes físicos, *conseguir cierta felicidad y llegar finalmente al despertar de la conciencia*.

### Te explico sobre los chakras principales

#### El Múládhára-Chakra

Situado entre los órganos genitales y el ano, se considera el centro de las energías psíquicas y pulsionales. Se representa con una Serpiente enroscada sobre sí misma o una flor de loto. Está en relación con el olfato y su elemento es la Tierra, la fuerza de la inercia de la materia. Es en él donde reposa la Kundalini ofuerza de la serpiente, la energía principal, que el yogui debe despertar y dominar para vencer su apego a la vida terrestre y su miedo instintivo a la muerte. Al hacerlo, adquiere la capacidad de levitar, el control de su respiración y su mente, y accede a la clarividencia que le permitirá conocer el pasado, así como el presente y el futuro.

#### El Svádishthána-Chakra

Situado debajo de los órganos genitales, un poco más arriba del Múiádhára-Chakra, se relaciona con los órganos excretores y reproductores, así como con el sentido del tacto. Su elemento es el Agua y se representa con una media luna horizontal. Al activar este chakra, el yogui desarrolla sus poderes psíquicos, sus intuiciones y consigue un total dominio de sus sentidos..A partir de aquí, ya no será víctima de sentimientos excesivos y contradictorios.

#### El Manipúra-Chakra

Situado en la región lumbar, a la altura del ombligo, está en relación con el hígado, el bazo, el estómago y los riñones, pero también con la vista. Su elemento es el Fuego. Se representa mediante un triángulo con la punta hacia abajo. Al despertar este chakra, los yoguis de la India consiguen caminar sobre brasas sin sentir la quemadura. En efecto, permite liberarse del dolor y la enfermedad.

### **El Anáhata-Chakra**

Situado en la región del corazón, controla este órgano, pero también el sentido del tacto. Su elemento es el Aire. Se simboliza con una estrella de seis puntas. El yogui que consigue dominar este chakra desarrolla su capacidad de amor, su sentido de la armonía y adquiere la capacidad de volar como un pájaro.

### **El Vishuddha-Chakra**

Situado a la altura de la garganta o en la base del cuello, se relaciona con el plexo laríngeo y faríngeo y con la piel. Su elemento sutil es el éter y su símbolo un círculo dentro de un triángulo boca abajo. El yogui que se concentra en este chakra puede alcanzar la inmortalidad, ya que vive a partir de este momento fuera del tiempo, más allá del pasado, el presente y el futuro, a los cuales domina.

### **El Ajná-Chakra**

Está situado entre las cejas, en la base de la frente; en Occidente se le ha llamado el “tercer ojo”. Está en relación tanto con los ojos como con la vista y la visión interior, los sueños y la vida psíquica. Reside en la conciencia. Se le representa mediante un loto de dos pétalos que contiene un triángulo al revés, en cuyo interior figura el símbolo J OM de la verdad y la conciencia absolutas. Al dominar este chakra, el yogui adquiere todos los poderes enumerados en los 5 chakras precedentes, obtenidos gracias al despertar de su conciencia.

### **El Sahasrára-Chakra**

Situado en la parte superior del cráneo, se relaciona con las facultades más elevadas del espíritu. Se le llama el loto de mil pétalos, ya que Sahasra significa “mil” en sánscrito. Es así como se representa, con el OM en el centro. El yogui que consiga activar este chakra llega a tener una supraconciencia, un conocimiento absoluto, un grado de felicidad suprema que le libera definitivamente de la vida terrestre y de sus contingencias materiales.

Para poder dar apertura a tus chakras puedes empezar por practicar yoga pero es preciso que tus chakras deben estar alineados antes de comenzar , se realiza con la espina dorsal relativamente recta ya que una espalda muy erguida produce envaramiento y tension, una columna vertebral encorvada dificulta la circulacion de la energia kundalini, lo que bloquea la apertura de los chakras.

*Para finalizar debo decirte que tomes con mucha responsabilidad esto , ya que no es un juego , conforme tengas mas informacion veraz a lo que me refiero.....*

**Si el ser que desea activar sus centros por estos métodos, no vive en la ley del amor, critica a sus semejantes, no es honesto, se regodea en la lujuria y la corrupción, puede tener serias consecuencias en su intento de despertar sus centros de conciencia.**

Ciertamente practicando Yoga se consigue , pero como sabrás nuestro concepto de Yoga es penoso.. , es mas bien armonia fisica y mental , algo muy básico y no se consigue gran cosa..

// por cierto no ahy 70 Puntos , ahy mas de 200 //

Neutral si buscas despertar los 7 Chacras , buscas la realización de ti mismo..  
No es algo de un dia para otro , requiere fuertes cambios en ti mismo..

Si buscas el camino directo , prueba con el tantra negro..=p , es puramente yoguico.. para ello deberás iniciarte en dos cosas antes..

Meditación e Control

Para la meditación deberás empezar por conocerte a ti mismo .. ¿ Cómo ?  
Dividete en vida en una persona que actua y otra que observa , es decir auto -  
observacion... para estudiar las reacciones fisicas y psicicas de tu cuerpo..  
asi mismo te acercas mas a tu propio Ser..

Cuando ya lo domines , aprende a ser conciente de cuanto de rodea y de ti mismo , en  
TODO MOMENTO...

Prueba con la clave S.O.L // Sujeto , Objeto , Lugar // es decir,.. ¿ Donde estoy ? Observa y  
siente , ¿ Que hago ? , estudialo , ¿ Quien Soy ? , sientelo..

Basicamente , encontrado cierto control en tus pasiones mas animales y psicicas separate de tus afectos , sentimientos , miedos , etc..... Debes de estar por encima.. estoy requiere TIEMPO y evolución..

Cuando estes preparado deberás aprender a meditar y ver mas allá de esto , que es aprender a ser hombre y no animal intelectual..

Aprende Asanas , es decir postura , te recomiendo el Loto y el Dragon

Luego aprende a respirar , Prayana...

Y luego a concentrarte... Prayama..

En esos instantes , empieza de base con el Ham- Saj , inspiras y pronuncias en el matrans Ham mentalmente , y concéntrate en tu ultimo chacra para empezar a.. sentirlo ...

Con tu voluntad al inspirar asciende cuando conoscias la energia del primer chacra ya que es la base