

LOS CHAKRAS Y LAS GLÁNDULAS ENDOCRINAS

Profesorado de Yoga - Yoga Kai 2007

Autores: Diego Segura- Valeria Tiercin- Silvia Wencel

INDICE:

I. ¿Qué son los Chakras?

Descripción de los chakras pág. 2

II. Los Siete Chakras: Descripción de cada uno. pág 3 a 7

III. El Sistema Endocrino: Organización. pág. 9

IV. Las Glándulas Endocrinas:

Ubicación, función y relación con el sistema de Chakras. pág. 10 a 25

V. Relación entre el Yoga y las Glándulas. pág 26

VI. Conclusión: "Los beneficios de la práctica del Yoga en el buen funcionamiento del Sistema Endocrino" pág. 27 y 28

VII. Bibliografía pág 29

I. ¿QUÉ SON LOS CHAKRAS?

Comencemos por el significado de la palabra chakra: círculo o rueda, pero es más adecuado definir los chakras como vórtices o remolinos de "consciencia-energía", que enlazan las distintas envolturas del ser humano. Los chakras generan, acumulan, transforman y distribuyen la energía, siendo también puertas de intercambio entre el hombre y el Macrocosmos. Trabajan en estrecha relación con los nadis (canales psico-energéticos que se extienden por todo el cuerpo) y, al igual que estos, no pertenecen a la estructura del cuerpo denso, sino a la del cuerpo sutil. No obstante, tienen una total vinculación con el cuerpo físico, de manera que los principales chakras están asociados –no identificados- con los plexos nerviosos y glándulas endocrinas más importantes. La actividad del chakra rige el funcionamiento de sus glándulas y plexo asociados y estos, a su vez, también influyen en el chakra. En este hecho están basadas algunas prácticas de yoga, que actúan sobre plexos y glándulas, consiguiendo estimular los chakras.

ACTIVACIÓN DE LOS CHAKRAS:

Los chakras pueden activarse de dos formas: dirigiendo mentalmente al prana (energía vital que impregna todo el universo) a su localización física, o concentrando la mente en su lugar de ubicación y en su forma. Ambos medios crean el mismo efecto. Cuando se envía la energía al centro psíquico, aumenta la conciencia de su localización y se produce su activación. En el otro sentido, cuando se realiza la concentración directamente sobre el chakra, automáticamente se establece una corriente pránica hacia él y el consecuente incremento de su actividad.

El Chakra es, al mismo tiempo, un centro de energía vital y de energía psíquica, y está directamente conectado con el cerebro, donde tiene su centro correspondiente. Esto implica que la activación de un chakra o centro psíquico, produce la activación de su centro homólogo en el cerebro y, como resultado, un despertar o incremento del nivel de conciencia. Dicho en otras palabras, cuando un chakra despierta, es como un interruptor que pone en marcha un nivel de conciencia superior. Cada chakra está relacionado con un determinado nivel de conciencia, abarcando desde los aspectos más burdos e instintivos (chakras inferiores), a las cualidades más sutiles de la conciencia intuitiva (chakras superiores). La vibración energética también varía de uno a otro. La del

chakra base es la más lenta, aumentando la velocidad y sutilidad en cada centro, a medida que se asciende hacia el chakra superior

II. LOS SIETE CHAKRAS: descripción de cada uno

En la estructura del ser humano existen infinidad de chakras, pero siete u ocho son los más importantes, y con los que se trabaja en las prácticas de Hatha Yoga, Kundalini Yoga y Kriya Yoga. Estos chakras principales están alineados en el eje de la columna vertebral y son los siguientes:

Muladhara Chakra: El chakra Raíz

El nombre Sánscrito del primer chakra es MULADHARA, que significa "Raíz o Soporte", y se representa como una flor de Loto de cuatro pétalos de color carmesí. Cada pétalo tiene inscrita en oro su letra sánscrita correspondiente (VAN, SHAM, SHAM, Y SAM).

Los cuatro pétalos del loto simbolizan los cuatro elementos existentes en la naturaleza. La flor envuelve un cuadrado amarillo (yantra), que simboliza el elemento tierra, dentro del mismo se encuentra un triángulo invertido rojo, que denota el movimiento descendente de la energía, que nos mantiene enraizados en el suelo, relacionándonos con la gravedad y con la existencia material. El triángulo invertido simboliza a Shakti, la energía creativa, y Shivalingam (piedra ovalada), que representa el cuerpo astral, y en él está la serpiente Kundalini enroscada tres vueltas y media. Cada una de las vueltas simbolizan las tres Gunas: Sattva, Rajas, Tamas, y la media vuelta, el estado de Turriya, la trascendencia.

Dentro del cuadrado hay también un elefante con siete trompas, que representa la fuerza y la solidez. Las trompas simbolizan los siete componentes del cuerpo (Sapta dhatu): hueso, grasa, carne, sangre, piel, médula y semen-óvulo). Éste elefante sostiene, al mismo tiempo a la kundalini.

La deidad que se asocia con este centro es Ghanesa, el dios de la cabeza de elefante que los hindúes creen que nos ayuda a superar todos los obstáculos.

Muladhara se localiza en la base de la columna vertebral, en el perineo (zona que se encuentra entre el ano y los genitales). En los hombres, unido directamente a los testículos, asociándose con los nervios sensoriales que los alimenta. En el cuerpo femenino se haya en la cervix.

Muladhara está asociado al elemento aire y su bija mantra es Lam.

2-Swadhistana Chakra: El chakra sexual

El nombre Sánscrito del segundo chakra es SWADHISTHANA, que significa la "propia morada", pero también significa dulzura, y se representa como una flor de Loto de seis pétalos de color rojo anaranjado o bermellón. Cada pétalo tiene inscrita en su letra sánscrita correspondiente con el color de la luz (BAM, BHAM, MAN, YAM, RAM Y LAM). Dentro del loto hay dos círculos: uno inscripto en el otro y engendran una luna creciente, que es el (yanta) del elemento agua (Apas Tattwa) que rige éste chakra. El círculo exterior representa la dimensión consciente de la existencia; y el interior, el inconsciente: el depósito del Karma (condicionamientos acumulados en el pasado). En la luna creciente hay un cocodrilo que simboliza el movimiento de los karmas en la esfera inconsciente.

Hay que resaltar la vinculación entre Swadhisthana y el inconsciente, ya que los centros cerebrales conectados a éste chakra están asociados a la mente inconsciente, del cual regula muchos aspectos de nuestra vida sin que apenas nos demos cuenta. En la esfera inconsciente están enterrados nuestros Karmas, tanto los de nuestras vidas individuales como los de todas las experiencias que han contribuido a la evolución de la especie humana. El paso de Kundalini por éste chakra es muy delicado, porque los Karmas pueden activarse y crear confusión y problemas. La solución sería activar primero el Ajna chakra, el centro mental, lo que permite observar objetivamente la actividad de los karmas y manejarlos sin ninguna dificultad.

Swadhisthana se localiza en la parte baja del abdomen entre el ombligo y los genitales, está asociado al elemento agua y su bija mantra es Vam.

3-Manipura Chakra: El Chakra Umbilical

El nombre Sánscrito del tercer chakra es MANIPURA, traducida literalmente, significa "Ciudad de las Joyas".

Manipura chakra se representa con un loto de diez pétalos amarillos que llevan inscriptas sus correspondientes letras de color azul (DAM, DHAN, NAM, TAM, THAM, DAM, DHAM, NAM, PAM, PHAM). Un triángulo invertido rojo en el centro del loto, simboliza la región del fuego (AGNI TATTWA) y contiene su bija mantra Ram. Cada lado del triángulo tiene una esvástica.

Está situado en la espina dorsal, en el mismo nivel del ombligo. Los textos hablan de otros dos chakras relacionados con Manipura y que se encuentran cerca del ombligo. Son: Surya chakra (chakra solar), Chandra chakra (chakra lunar).

En el cuerpo físico, manipura está relacionado con el fuego digestivo, el plexo solar y las Glándulas Suprarrenales.

Manipura es el centro del dinamismo y la energía, un generador de Prana que distribuye la energía a toda la estructura corporal. También es el responsable de producir calor en el organismo. La tradición Budista Tibetana sitúa el comienzo de evolución espiritual en éste centro y no tiene en cuenta a: Muladhara ni a Swadhisthana, por estar relacionados con un nivel de vida más instintivo.

Satyananda afirma que cuando Kundalini alcanza a Manipura, ya no vuelve a descender, siendo la confirmación de su despertar.

La actividad de Manipura condiciona al individuo aspectos como: la vitalidad, la voluntad, la decisión, la iniciativa, la perseverancia, etc. Y la tendencia a la autoafirmación y a manipular el mundo según los propios deseos: conseguir riqueza, fama, poder, etc. mediante la práctica yoguista se produce en Manipura un acontecimiento importante conocido como la "Unión de Prana y Apana".

4- Anahata Chakra: El chakra del corazón

El nombre Sánscrito del cuarto chakra es ANAHATA, ésta palabra expresa el sonido cósmico que no es producido por el contacto entre dos objetos. No es un sonido físico y su naturaleza es trascendental, suele manifestarse en los estados de meditación profunda y para el Yogui es una señal de progreso. Anahata es el cuarto centro psíquico y tiene por debajo de él otro chakra menor llamado Anandakanda, relacionado con la despertar de la devoción.

Anahata se representa como un loto azul de doce pétalos. Sus letras están inscriptas en color bermellón (KAM, KHAM, GAM, GHAM, ANGA CHAM, CHHAM, JAM, JHA, NYAM, TAM, THAM). En el interior del loto se encuentran dos triángulos entrelazados formando una estrella de dos puntas, las cuales conforman en su exterior un hexágono regular que es el yantra del elemento aire (vayu tattwa). El triángulo invertido es el símbolo de la energía (shakti) y el que está hacia arriba representa la consciencia (Shiva). La fusión de los dos triángulos representa la unión de los dos principios. Un antílope negro dentro de la estrella representa la bondad, la certeza, el estado de alerta, y la rapidez. En el centro del loto hay un pequeño triángulo invertido que contiene en su interior la llama eterna, akandajyotir, símbolo del Ser Individual (*Jivatman*). Encima del triángulo está inscripto, en gris, el bijamantra Yam.

Anahata está situado en la espina dorsal a la altura del corazón y su kshetram, enfrente de él, en el centro del pecho. Se dice que en éste chakra reside *Jivatman*, el alma individual, y éste es uno de los motivos por lo que muchas escuelas lo han elegido como centro de concentración en sus prácticas. Una de sus principales características es que es el asiento de los sentimientos. Si la energía emocional se encausa debidamente en éste chakra, se transforma en amor puro y devoción (bhakti).

En el nivel del anahata nacen la aceptación y el amor incondicional hacia los demás y hacia todas las cosas, un amor puro y sin expectativas. El individuo comienza a desidentificarse de su cuerpo-mente, desarrollando una consciencia más objetiva de sí mismo y del mundo que le rodea.

5-Vishuddi Chakra : El Chakra laríngeo

El nombre Sánscrito del quinto chakra es VISHUDDHI, se lo conoce como el centro del néctar o centro de la purificación. Vishuddhi se representa con un loto de dieciséis pétalos morados, con sus correspondientes letras inscriptas en color carmesí (AM, AAM, IM, EEM, UM, OOM, RIM, REEM, LRIM, LREEM, EM, AIM, OM, AUM, AM, AH). En el interior del loto está el yantra del elemento éter (akasha tattwa): un círculo blanco del color de la luna llena. Dentro del círculo hay una gota de néctar, el bijamantra Ham y un elefante blanco que también simboliza al elemento éter. Según dice la tradición, bindu visarga (chakra de la coronilla) segrega un fluido llamado *amrit* (ambrosía) o néctar de la inmortalidad. El néctar (fluido trascendental) que gotea desde *bindu* se almacena primero en *lalana chakra*, donde permanece inactivo; más tarde desciende hasta vishuddhi y, si este chakra no está despierto, sigue su descenso hasta el chakra del ombligo donde es consumido por el "fuego de manipura", dando como resultado el proceso de degeneración del cuerpo, el envejecimiento y la muerte. Cuando vishuddhi está despierto retiene el fluido y lo transforma en el néctar de la inmortalidad, que produce efectos como la regeneración corporal y la elevación del nivel de consciencia.

Vishuddhi está situado en las vértebras cervicales a la altura de la nuez y su kshetram está enfrente, en la misma nuez.

Vishuddhi es el centro del habla, y a través de él se materializan los pensamientos. También actúa como canal por donde se reciben las vibraciones mentales o pensamientos de las otras personas. En el nivel de vishuddhi el hombre se abre a la vida con una plena aceptación de la dualidad, se trascienden los pares de opuestos y aparece un elevado conocimiento discriminador. En este estadio, el mundo se convierte en el propio hogar y todas las experiencias que depara (negativas o positivas) son asimiladas y aprovechadas como un medio de evolución consciente. También se despierta la creatividad y el ingenio.

6-Ajna Chakra: El Chakra mental

El nombre Sánscrito del sexto chakra es AJNA, y tiene el poder de influir y controlar a los demás centros, por lo que se le considera el más importante. Ajna representa el centro de la consciencia más elevado del hombre. Es el chakra mental donde reside *buddhi* (el intelecto, la discriminación). A través de él es posible la percepción extrasensorial y la comunicación mental de las personas. Cuando despierta aparece la intuición y la sabiduría, se abre una puerta a la esencia invisible que subyace detrás de todo lo manifestado.

Ajna se representa mediante un loto de dos pétalos que tiene un color intangible (gris humo). En los pétalos están inscriptos, en color plateado, los bijamantras de Shiva y Shakti (HAM Y KSHAM). El pétalo izquierdo representa a la luna: ida nadi; el pétalo derecho al sol: pingala nadi. Dentro del loto hay un círculo que simboliza el vacío (shunya). En su interior se encuentra un triángulo invertido (símbolo de la energía creativa) que contiene un shivaligam (símbolo de la consciencia), sobre el cual está el signo del mantra OM, que es el bijamantra de este chakra.

Ajna está situado en el centro del cerebro, donde se encuentra la médula oblonga. Su situación física coincide con la glándula pineal, que es su contraparte física. A este centro se lo conoce con muchos nombres, como: el ojo de la intuición, ojo divino, tercer ojo, Guru chakra, etc. La traducción es mando y expresa su función de control sobre los demás chakras.

Bhrumadhya o Trikuti son los nombres de su kshetram, que está localizado en el entrecejo. Ajna chakra y ajna kshetram están conectados directamente por un canal psíquico llamado maha nadi (gran sendero) y constituyen, para todos los efectos, el mismo centro. De hecho, en muchas de las prácticas para activar ajna, el practicante suele concentrarse en el entrecejo, pues resulta mucho más fácil y el efecto es el mismo porque la estimulación se transmite instantáneamente a ajna chakra. Trikuti quiere decir "el lugar donde se juntan los tres nadis": sushumna, ida y pingala. Desde aquí sushumna emprende en solitario su camino hacia sahasrara chakra (chakra superior)

Ajna esta relacionado con la consciencia superior. Mediante la activación de ajna se establece la "consciencia testigo" que permite ser un observador imparcial y desidentificado del propio cuerpo-mente y del mundo interno.

7-Bindu Visarga: El Chakra de la coronilla.

La palabra Bindu significa "punto o gota" y bindu visarga quiere decir "el descenso de la gota", simbolizando el néctar (*amrit*) que cae a vishuddhi chakra y posteriormente vitaliza y preserva su cuerpo. Se lo representa con una luna creciente o llena, en medio del cielo nocturno. Esta simbología quiere expresar el cíclico transcurso de las distintas fases lunares que, en determinado momento, posibilita la visión plena del cielo, sahasrara chakra (chakra superior). Bindu realmente no es un chakra; su naturaleza es mucho mas sutil y se dice que pertenece al cuerpo causal (anandamaya kosha). El es la fuente de la creación, la semilla cósmica desde donde todas las cosas se manifiestan y desarrollan. Es la puerta por donde la existencia material retorna a su origen; una especie de escotilla a través de la cual aparece y desaparece el mundo manifestado.

Bindu visarga está situado por encima de ajna chakra, en el área de la coronilla.

Da origen a toda la estructura del hombre y es la fuente primaria de la manifestación de los chakras. Los chakras se mantienen ligados a la mente, mientras que bindu está más allá de ella. Cuando se produce el despertar de vishuddhi, ocurre simultáneamente el despertar de lalana y de bindu. Al despertar bindu visarga el practicante escucha el sonido cósmico OM que le pone en contacto con la fuente de toda la creación.

8-Sahasrara Chakra: El Chakra Superior

Sahasrara no es un chakra y, cualquier cosa que se diga sobre él lo limita. Está más allá de toda descripción; es un concepto que trasciende la lógica. Los tántricos lo representan como un loto del mil pétalos, un símbolo que quiere indicar lo inexpresable. En el tantra, sahasrara representa la culminación del ascenso de kundalini (energía espiritual) a través de los chakras. Es la meta final y se encuentra en la parte superior de la cabeza, también llamada brahmarandra (puerta de Brahman). Cuando la conciencia y energía (Shiva y Shakti) se funden allí en un abrazo eterno, el hombre muere a la conciencia mundana y nace la Consciencia Trascendental. El estado de consciencia asociado a sahasrara se conoce en otros sistemas con diferentes nombres como, samadhi, moksha, kaivalya, nirvana, iluminación, autorrealización, etc. todas éstas palabras simbolizan la esencia última, Brahman: el absoluto, la totalidad, el vacío pleno donde existe todo y nada.

III. El Sistema Endocrino: Función y Organización.

Es uno de los principales sistemas que tiene el cuerpo para comunicar, controlar y coordinar el funcionamiento del organismo.

Sus funciones se basan en el mantenimiento y control de:

☐ los niveles de energía del cuerpo

- ☐ la reproducción
- ☐ el crecimiento y desarrollo
- ☐ el equilibrio interno de los sistemas del cuerpo (llamado homeostasis)
- ☐ las reacciones a las condiciones al ambiente (por ejemplo, la temperatura), al estrés y a las lesiones

El sistema *endocrino* desempeña estas tareas por medio de una red de glándulas y órganos que producen, almacenan o secretan ciertas hormonas.

Las hormonas son sustancias químicas cuyas funciones en el organismo son variadas; las mismas son secretadas por las glándulas hacia la sangre y por medio del sistema circulatorio llegan hasta los órganos "blanco". Podemos comparar de esta manera a las hormonas con "dardos". Una de las propiedades de las hormonas es su especificidad de acción, esto significa que actuarán única y específicamente sobre las células "blanco", en las que producirán determinado efecto.

En nuestro cuerpo también existe otro sistema glandular llamado *exocrino*, el cual está constituido por glándulas exocrinas. Producen diversos tipos de sustancias que son liberadas hacia el exterior del cuerpo, de ahí su nombre. Ejemplos de este grupo son: glándulas sudoríparas y glándulas sebáceas, dispuestas en la piel, producen sustancias de excreción que deben ser liberadas del organismo. Las glándulas salivales y todas las que se encuentran distribuidas a lo largo del tubo digestivo, también forman parte de este grupo.

Un tercer grupo de glándulas son mixtas en su función, ya que por un lado producen y segregan hormonas (función endocrina), y por otro, producen sustancias que vuelcan hacia el exterior (función exocrina). Pertenecen a este grupo el páncreas y las glándulas sexuales.

Las Glándulas endocrinas son: (orden descendente: gráfico 1)

- A. Glándula Pineal o Epífisis
- B. Hipotálamo
- C. Hipófisis o Pituitaria

- D. Tiroides
- E. Paratiroides
- F. Timo
- G. Páncreas
- H. Suprarrenales o Adrenales
- I. Ovarios
- J. Testículos

A. Glándula Pineal o Epíffisis

Ubicación:

La glándula pineal, epífnis o "tercer ojo", está situada en el techo del di encéfalo (parte del encéfalo situada entre el cerebro y el cerebro medio) entre los tubérculos cuadrigéminos craneales, en la denominada fosa pineal.

Función:

Está estrechamente relacionada con la función foto sensorial. Se relaciona por medio de una red nerviosa a la retina del ojo, convirtiendo la información lumínica en secreción hormonal.

Las células de esta glándula, llamadas pinealocitos, producen una hormona llamada melatonina. Una de las características más sobresalientes respecto de la producción de esta hormona es su variabilidad a lo largo del ciclo de 24 horas, y su respuesta precisa a cambios en la iluminación ambiental. Esta glándula se activa y produce melatonina cuando no hay luz.

Mide unos 5 mm de diámetro y pesa alrededor de 150 miligramos.

De esta manera, la epífnis está relacionada con la regulación de los ciclos de vigilia y sueño (ritmo circadiano).

Otro factor al que responde la producción de melatonina es el stress. El nivel de la misma disminuye con la edad.

Relación con el Sistema de Chakras:

Esta glándula está estrechamente relacionada con el chakra Ajña y el Bindu-Visarga (centro psíquico menor). Este último, según la tradición, se encuentra situado cerca de la parte superior del cerebro, hacia la parte posterior de la cabeza. Allí se encuentra un pequeño hoyo o depresión, que contiene una reducida cantidad de secreción líquida. Dentro de este hoyo hay una suave elevación, que corresponde a la localización fisiológica del Bindu. Los nervios

craneales emanan de este punto, incluyendo los que se encuentran conectados con el sistema óptico.

El significado de Bindu es "gota" o "punto", y Bindu- Visarga significa literalmente "la caída de la gota". De ahí la similitud entre su nombre y la función del mismo.

El néctar que secreta el Bindu, se encuentra almacenado en el chakra Lalana del orificio nasal, y ha sido purificado por el chakra Vishuddha. Bindu y Lalana son centros psíquicos menores que se hallan directamente conectados con el Vishuddha. No pueden ser despertados independientemente de los chakras mayores con los que se encuentran vinculados. Por esta razón, solamente se llaman "chakras del despertar" a los seis chakras mayores, desde el Mulhadara hasta el Ajna.

Cuando el néctar divino, purificado por el funcionamiento armonioso del Bindu, Lalana y Vishuddha, empieza a descender y penetra todo el cuerpo, se hacen posibles hechos extraordinarios. Por ejemplo, la persona puede subsistir durante largos períodos sin aire, alimento o bebida. Esto se debe a que la energía astral penetra en el cuerpo físico desde el Bindu, y puede inducirse mediante una técnica de detención de la respiración conocida como Khechari Mudra. Entonces la energía astral se materializa como Oxígeno, proteínas, grasas, etc., necesarias para el mantenimiento de la vida, permitiendo que la persona se mantenga viva aún en períodos de inanición.

Encontramos aún una mayor coincidencia entre el Bindu y la glándula Pineal a partir de la teoría del maestro Satyananda, quien sostiene que el centro psíquico controla la percepción visual. Los nervios craneales lo conectan con el sistema óptico. Por tanto, una anomalía en el Bindu puede llevar a enfermedades oftalmológicas. (Ver funciones de la glándula Pineal en relación a la vigilia y sueño). Por otro lado, también manifiesta que la glándula pineal es "el puente de unión entre el cuerpo físico burdo y el más sutil cuerpo psíquico" (Manual de Yoga, Satyananda).

B. Hipotálamo

Ubicación:

Se ubica en el centro de los hemisferios cerebrales. Debajo del Tálamo. Por debajo, se conecta con la glándula Hipófisis o Pituitaria, con la cual está íntimamente relacionada.

Gráfico 3

Función:

Esta glándula es, en realidad, una neuroglándula, ya que recibe la información procedente del cerebro (relación con la función nerviosa vegetativa o autónoma) respecto a diversos factores orgánicos, y responde a los mismos, produciendo y liberando neurohormonas que vuelca directamente a la sangre o envía hacia la Glándula Hipófisis o Pituitaria (relación con el Sistema endocrino). De esta manera, suele considerarse el centro integrador del sistema nervioso vegetativo o autónomo

Libera al menos nueve hormonas que actúan como inhibidoras o estimulantes en la secreción de otras hormonas producidas en la hipófisis anterior, por lo que se puede decir que trabaja en conjunto con esta. Sus funciones generales están relacionadas con la regulación del apetito, de la temperatura corporal, y los ritmos de vigilia y sueño (relación con la Glándula Pineal).

ACCIÓN

El Hipotálamo, en cuanto órgano endocrino, tiene dos funciones, una es la de producir y liberar neurosecreciones, que actúan en la neurohipófisis. La función de las mismas se resume en el siguiente cuadro:

(Neurosecreciones)
Antidiurética (ADH) o Vasopresina

HORMONAS

Se almacenan en la parte posterior de la glándula pituitaria (neurohipófisis) y es liberada a la corriente sanguínea (secreción) a partir de la hipófisis anterior.

Actúa en los riñones. Provocando un aumento de

+