

ॐ चक्राः

Para hablar de los chakras es necesario primero hablar del prana, "la fuerza de la vida". Es la energía en un nivel muy sutil. Fluye principalmente cuando es activada por el canal central llamado Sushumna nadi, además de los canales Ida (al lado izquierdo de sushumna) y Pingala (al lado izquierdo) estos dos últimos circulan en una espiral alrededor del canal central y además atraviesan cada chakra.

La palabra chakra significa "rueda" o "lotos". Y obtienen su nombre debido a su movimiento circular y de remolino, además por la forma en que las corrientes de prana salen o llegan a ellos.

Los chakras son centros psico-energeticos que se forman de la fuerza vital o prana, reuniéndose y fluyendo a través de canales o ríos llamado nadis.

El cuerpo sutil aparece como un campo de energía brillante y que se encuentra en movimiento constante y que además refleja los cambios en estados mentales y emocionales de las personas.

Debido a que pueden ser influenciados por la atención, la intención y además la visualización mental, son objeto de enfoque en las prácticas de meditación. A pesar de que hay divergencia entre autores y tradiciones acerca del número real de chakras esto no quiere decir que no existan o que algunas interpretaciones son absolutamente erróneas, simplemente cualquier acercamiento a los chakras a través de algún mapa es algo provisional, ya que su naturaleza no se puede captar exclusivamente con palabras, por lo cual es muy importante experimentar por cuenta propia y con la mente abierta, atenta e inocente, evitando así cualquier bloqueo mental.

En el modelo más común de los chakras se reconocen normalmente los siguiente centros psico-energeticos:

मूलाधार चक्र

Se encuentra situado en la base de la columna vertebral, dos dedos por encima del ano y un dedo por debajo del órgano genital.

Mula significa "centro" "raíz" y adhara quiere decir "soporte".

Es el centro de la fuerza vital. En el dibujo que representan **Muladhara Chakra** se puede ver un eje en el centro, que simboliza Sushumna nadi. En el centro del círculo formado por los cuatro pétalos de color **rojo**, se encuentra la sílaba **LAM**, que representa el elemento **tierra**.

Dentro del triángulo se encuentra una energía luminosa y enrollada, en forma de espiral o kundala de tres vueltas y media, de ahí su nombre Kundalini Shakti.

Los beneficios de meditar en este chakra son un cuerpo saludable y brillante.

Esencias Reequilibrantes: Cedro, clavo de olor.

Las zonas corporales sobre las que actúa son la columna vertebral, los huesos, las piernas, el recto, los intestinos, la sangre, las cápsulas suprarrenales y el sentido del olfato.

Propiedades:

Arraigamiento a la tierra, voluntad de lucha, coraje e instinto de conservación.

Alteraciones del flujo energético:

Deterioro de la capacidad regenerativa, agresividad, vida desordenada, dependencia exagerada de las cosas materiales, egoísmo, miedo, anomalías del metabolismo.



इन्द्रधनुश्चक्रा

Se encuentra situado exactamente detrás del órgano genital.

En el centro del círculo formado por los seis pétalos de color **naranja**, se encuentra la silaba **VAM**, que representa el elemento **agua**. Está asociado al sentido del gusto y al placer.

Esencias Reequilibrantes: Sándalo, ylang-ylang.

Este chakra está relacionado con los órganos de la procreación, los riñones ,la digestión, los ovarios, la próstata, los testículos.

Propiedades:

Alegría de vivir, conciencia de grupo, alegría, crecimiento, creatividad.

Alteraciones del flujo energético:

Miedo al contacto con los demás.

SECOND CHAKRA: SVADHISTHANA



manipura chakra

Se encuentra detrás del ombligo, en la columna vertebral, tiene diez pétalos de color **amarillo**, encontramos la silaba **RAM**, asociado al elemento **fuego**.

Mani significa "perla" y pura "ciudad". El lugar de las perlas, el sitio donde todo brilla.

Este centro energético se relaciona con la energía y el dinamismo.

Fortalece nuestra voluntad y fuerza. Es donde con fuerza controlamos nuestras grandes emociones y a kundalini, para ser depositada en el chakra del amor; se relaciona con la digestión.

Esencias Reequilibrantes: Lavanda, romero, bergamota.

Se guía la digestión; se trata de un centro nervioso en el que reside la intuición y la individualidad. Le corresponden el hígado ,el estómago, la bilis, el sistema nervioso ,el páncreas, y la capacidad visual

Propiedades:

Centro de las emociones, creatividad, fuerza de voluntad, comprensión, concentración y pensamiento.

Alteraciones del flujo energético:

Autoritarismo, depresión, descontento, desconfianza, envidia, afecciones estomacales, hepáticas o biliares.



anahata chakra

Se encuentra en posición paralela al corazón. El nombre esta formado por AN y AHATA. Ahata quiere decir "golpear" "hacer sonar", para lo cual se requieren dos objetos en el mundo exterior, se frotran uno con otro o se golpean. Un solo objeto no puede producir sonidos de por si. Pero AN-AHATA significa sin golpear, sin hacer sonar, proveniente de una sola fuente, se produce un sonido espontaneo y continuo. Es el sonido del OM.

Tiene doce pétalos, con la silaba central **YAM**, este chakra es relacionado al elemento **aire**. De color **verde**.

Este chakra ayuda armonizar a los demás y sus correspondientes estados de conciencia.

El centro del corazón puede ser activado a través de la bondad, la compasión, la calma y otras virtudes similares, que son fundamentales en el camino espiritual. Cabe mencionar que el corazón es considerado el verdadero puente entre la conciencia y el cuerpo. Algunos lo llaman el asiento del *jivatma* o del alma del ser humano.

Esencias Reequilibrantes: Rosa.

Se trata del plano del amor y la tolerancia. Desde éste se regulan el corazón, el timo; así mismo también está relacionado con los pulmones, el sistema circulatorio, la piel, las manos, y el sentido del gusto.

Propiedades:

Sentimiento de unidad, amor, reconciliación, tolerancia, pureza, alegría en el contacto, armonía.

Alteraciones del flujo energético:

Intolerancia, fanatismo, receptividad perturbada, frialdad, indiferencia, trastornos cardíacos y circulatorios, enfermedades pulmonares y trastornos del timo.

FOURTH CHAKRA: ANAHATA



चिह्नपूर्वा चक्रा

Se ubica a nivel de la garganta. Tiene 16 petalos color **azul**, encontramos en el centro la silaba **HAM**.

Es la rueda de la pureza y esta relacionado al elemento **éter**, el sonido y la audición.

Se considera que está relacionado con el balance, ya que se puede contemplar el ritmo de la respiración escuchando el sonido del aire al pasar por la garganta como en la respiración ujjai, buscando balance entre la inhalación y la exhalación. Significa también el balance entre dar y recibir, hablar y callar, el habla y el silencio, así como también el metabolismo.

Esencias Reequilibrantes: Salvia, eucalipto.

Gobierna la linfa y la tiroides, además, también corresponde a las cápsulas suprarrenales, la garganta ,la voz, el oído ,los bronquios, los pulmones. El chakra regula la manifestación de los sentimientos a través del lenguaje y la vibración.

Propiedades:

Manifestación de los sentimientos a través del lenguaje, la música, la palabra escrita, la verdad, la sabiduría, la inspiración y la creatividad.

Alteraciones del flujo energético:

Trastornos del habla y de la expresión, trastorno de la tiroides, conducta dominante, intuición perturbada.

FIFTH CHAKRA: VISHUDDHA



ajna chakra

El sexto chakra es muy importante. Ajna quiere decir "dominar" "regir" "controlar" y está situado detrás del entrecejo y tiene solo dos pétalos, uno a cada lado, en los que se encuentran las silabas HAM y KSHAM. La silaba central es **OM**.

La importancia radica en el hecho de que los tres Nadis, Ida, Pingala y Sushumna se unen aquí. Hasta alcanzar este punto Ida corría por el lado izquierdo, Pingala por el derecho y Sushumna por el centro. Aquí se funden los tres y solo el Nadi central asciende hasta el próximo y último punto.

Es representado con el color **indigo**.

Se conoce como el "tercer ojo".

Esencias Reequilibrantes: Menta, jazmin.

Regula los procesos del pensamiento y, a su vez, la intuición. Tiene asignados la nariz, las orejas, los ojos, el rostro, el cerebelo, la glándula pituitaria y las percepciones metafísicas.

Propiedades:

Centro de la visión espiritual y la intuición, la capacidad de concentración, la sabiduría, las percepciones extrasensitivas y la concepción de los objetivos.

Alteraciones del flujo energético:

Inseguridad, pérdida de control, caos, incapacidad de disfrutar de la vida, agotamiento, trastornos de la visión y falta de memoria.

SIXTH CHAKRA: AJNA



साहस्रारा चक्रा

Palabra formada por SAHASRA "mil" y ARA "pétalo", pues se dice que su aspecto es semejante a una flor de loto con mil pétalos. Representado con el color violeta.

Se ubica exactamente en la parte superior de la cabeza y cuando uno alcanza este punto a través de la diversas practicas, de inmediato entra en Samadhi. Es la realización. No hay mas allá, puesto que hemos llegado al extremo del cuerpo; para trascenderlo habrá que abandonar este.

Es responsable del discernimiento.

Esencia Reequilibrantes: loto.

Exterioriza la espiritualidad y la unidad cósmica. Tiene asignados el cráneo, el cerebro, la glándula pineal y la unión con el cosmos.

Propiedades:

Contacto con el yo superior, espiritualidad, acceso al inconsciente.

Alteraciones del flujo energético:

Abatimiento, miedo a la muerte, hiperactividad, migraña y cefaleas.



एकतुल्यता के तीस चक्राई

Si pensamos en los chakras como si fueran una estructura, entenderemos que cada una de estas energías están interrelacionadas. Por tanto, el adecuado funcionamiento de cada una depende de la solidez de las anteriores, de manera que un desbalance en los primeros chakras repercutirá en una disfunción en las energías de otros planos. Y si miramos cada una de cerca, nos daremos cuenta de que, al igual que los cuerpos sutiles que nos conforman, los chakras están organizados de menor a mayor relación con la conciencia universal, siendo los tres primeros chakras los más básicos y luego de manera ascendente, hacia los más sutiles y espirituales.

Observarnos a través de cada uno de los siete chakras principales nos da una perspectiva diferente, cada una de las cuales es parte fundamental de las energías que nos conforman. Sin embargo, por lo general no tenemos una conciencia de estos aspectos en nuestras vidas y algunos los negamos porque sencillamente creemos que no forman parte de nuestra personalidad, aunque en cada uno de nosotros estén presentes. Conectarnos con cada chakra nos ayuda a activarlo, a hacer los cambios de vida y percepción necesarios para que la energía fluya normalmente, lo cual redundará en un entorno que lo favorezca.

¿Cómo podemos activar nuestros chakras, equilibrarlos y desbloquearlos?

Podemos hacerlo entrando en contacto con cada una de estas energías a través de sencillos ejercicios de visualización, meditaciones y afirmaciones positivas. También con estimulación a través de prácticas artísticas, el yoga y otras técnicas como el uso de los colores o los cristales. Pero algunas veces esto implica hacer cambios en nuestra vida, cuestionar nuestras creencias, nuestro concepto de nosotros mismos, las dinámicas que hemos establecido, los patrones que no son saludables para desplegar nuestro ser y tener cada energía vital en su justa medida.

Yoga para alinear los chakras

Cada chakra se corresponde con un determinado nivel de conciencia y está asociado a determinadas estructuras físicas. Los tres primeros chakras (triángulo inferior) manejan principalmente las necesidades físicas y las básicas de la vida, mientras que el quinto, sexto y séptimo (triángulo superior) se relacionan con los aspectos más espirituales del ser. El cuarto centro, el del corazón es el punto de Equilibrio entre los dos triángulos.

Cuando la energía fluye libremente por todos los chakras se produce un cambio definitivo en la conciencia. Vemos y sentimos la vida de manera diferente, nos sentimos mejor y sobre todo mejoramos nuestra relación con nosotros mismos y por ende con el resto del mundo.

Primer chakra Muladhara: Seguridad



Postura del cuervo: brazos adelante, pulgares a 90° hacia arriba, concentración visual en los pulgares. Respiración de fuego de 1 a 3 minutos. Para terminar, inhala, aplica Mulabandha (Una de las bhandas usada en yoga, se realiza contrayendo ano genitales y punto del ombligo). Exhala. Relájate.

Segundo chakra Svadisthana: Deseo y relaciones.



A) 15 ranas

En cuclillas, mantén los talones juntos, los brazos entre las rodillas.

Inhala mientras te levantas estirando las rodillas, exhala al volver a la posición inicial.



B) mariposa

Plantas de los pies juntas tomadas firmemente con las manos. Mantén los talones lo más cerca posible del perineo y sube y baja las rodillas. Respiración de fuego. 30 segundos y repite (A) y (B)

Tercer chakra Manipura: Voluntad, acción

Postura de estiramiento: Túmbate sobre la espalda, levanta los pies y la cabeza a 10 cm del suelo. Concentración visual en los dedos gordos de los pies. Estira los brazos a lo largo del cuerpo de forma que las palmas queden una frente a otra. Haz respiración de fuego.

Tiempo de 1 a 3 minutos. Para terminar inhala, aplica mulabandha y relájate.

Cuarto chakra Anhata : Amor

En sukhasana, manos en anjali mudra, entona el mantra OM (ॐ) de 1 a 3 minutos. Inhala, entona A, luego presiona los músculos abdominales superiores y el diafragma hacia adentro y arriba entonando HU, vibra en los labios el sonido MMM. Entre cada mantra inhala corto y por la nariz.

Al completar, inhala, aplica Mulabhandha y exhala. Relájate.

Quinto chakra Visuddha: Comunicación

Sentado, estirar pierna y pies juntos, con los empeines estirados y los dedos hacia delante. Coloca tus manos apoyadas detrás del cuerpo, dedos hacia fuera, torso inclinado 60 grados hacia atrás, cabeza inclinada hacia atrás de modo que miras a un punto fijo en el techo. Respiración larga y profunda 1 minutos, seguida de respiración de fuego 1 minuto y seguido por último de respiración larga y profunda 1 minuto. Al completar, inhala, aplica Mulabhandha y exhala.

Endereza el cuello. No sueltes la postura. Lleva el mentón hasta el pecho y manteniendo el mentón rozando el pecho, muévelo de izquierda a derecha y de regreso 30 segundos. Relaja.

Sexto chakra Ajna: Intuición, sabiduría

En sukhasana, con las palmas juntas, levanta las manos a la altura del entrecejo y presiona con la yema de los pulgares la hendidura del hueso ocular, debajo de las cejas, cerca de la base de la nariz. Cierra los ojos y gíralos hacia arriba. Concéntrate en el entrecejo. Quiebra la inhalación en 8 inhalaciones y la exhalación en 8 exhalaciones de 1 a 3 minutos.

Al completar, inhala, aplica Mulabhandha y exhala. Relájate.

Séptimo chakra: Sahasrara Trascendencia, conexión con la fuente.

En Sukhasana, ubica las manos con dedos entrelazados por encima de la cabeza a unos 10 centímetros de la coronilla. Hace círculos con los brazos hacia un lado y con la cintura hacia el lado contrario de 1 a 3 minutos.

Focalízate en la coronilla. Al completar, inhala, aplica Mulabhandha y exhala. Relájate.

Octavo chakra:

Postura de erradicador del ego con respiración de fuego, concentración en entrecejo a un arco de luz dorada entre los pulgares. Continúa de 1 a 3 minutos. Al completar, inhala, aplica Mulabhandha y exhala. Relájate.

CHAKRA	PETALOS	MANTRA	YANTRA	COLOR	HOMBRE	MUJER	PLANETA	YOGA
Sahasrara	1008	Aum ॐ	Sin forma	Violeta	Favor reloj	Contra reloj	Neptuno	Raja
Ajna	96	Ksam	Infinito	Indigo	Contra reloj	Favor reloj	Urano	Jnana
Vishudda	16	Ham	Loto	Azul	Favor reloj	Contra reloj	Saturno	Mantra
Anahata	12	Yam	Estrella	Verde	Contra reloj	Favor reloj	Júpiter	Bhakti
Mani pura	10	Ram	Triangulo	Amarillo	Favor reloj	Contra reloj	Marte	Karma
Svadis thana	6	Vam	Creciente	Naranja	Contra reloj	Favor reloj	Venus	Tantra
Mula dhara	4	Lam	Cuadrado	Rojo	Favor reloj	Contra reloj	Mercurio	Hatha