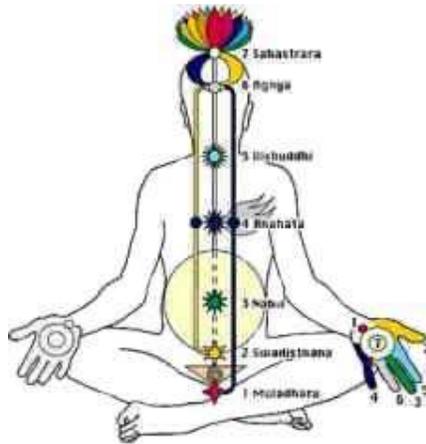


LOS CHAKRAS



Chakra es una palabra que viene del sánscrito, antigua lengua hablada por los pueblos indios de Asia y utilizada además para redactar los textos más antiguos de su literatura, los Vedas. Chakra significa rueda, círculo, y designa el disco solar, atributo del dios hinduista Vishnu. Según el yoga, en el ser humano existen 74 puntos vitales o chakras situados entre el cuerpo etéreo y la envoltura carnal, cuyo objetivo es activar para alcanzar ciertos poderes físicos, la felicidad y finalmente llegar a despertar la conciencia. Así estarían unidos a los diversos cuerpos (mental, emocional, etérico, ...) a través de una serie de canales denominados nadis, una especie de carreteras o autopistas.

La función principal de los chakras es absorber la energía universal, metabolizarla alimentando los distintos cuerpos del ser humano para finalmente irradiar energía hacia el exterior. Pero dentro de este conjunto existen 7 chakras básicos o principales que se distribuyen desde la parte más baja de la columna vertebral donde se encontraría la kundalinî (energía enroscada en forma de serpiente, que se debe despertar) hasta la parte más alta de la cabeza (donde si está desarrollada, aparecería lo que denominamos halo). La energía discurriría por ellos con movimientos ascendentes y descendentes, a la vez que formaría una especie de espiral, girando como una rueda. De estos siete chakras el inferior y el superior son simples, mientras que los cinco restantes son compuestos por una parte anterior (ej. entrecejo) y su correspondiente posterior (coronilla).

Los chakras están representados en forma de una flor de loto para darle significación de su función. Así se diferenciarán en el número de pétalos de los que dispongan. Pero a su vez también existen otras significaciones relacionadas con ellos como notas musicales, mantrams, yantras (símbolos condensados del cosmos, utilizados para la meditación), colores, dibujos, elementos, letras, ... y cual es su

función sobre el hombre.

Aquí nos disponemos a describir cada uno de los chakras y dar algunas de sus significaciones y características más utilizadas, así como algunas enfermedades que pudieran tener como causa el mal desarrollo de cada chakra. En el gráfico que te proponemos podrás ir viendo con más claridad estos siete puntos vitales.

ABRIENDO TUS CHAKRAS

Sería fantástico poder mantener abiertos nuestros chakras todo el tiempo pues viviríamos en un perfecto equilibrio físico y espiritual, pero lamentablemente nuestra actividad diaria, los contratiempos, nuestra educación, nuestros problemas, etc. provocan que nuestros puntos vitales se ensucien, o taponen o se cierren provocándonos diversos malestares tanto físicos como emocionales. Es importante que le vuelvas a echar un vistazo a la descripción que te hemos dado sobre los 7 chakras principales que son los que vamos a trabajar, para que te hagas una idea de dónde necesitas sobre todo una limpieza, o si simplemente deseas ir abriéndolos todos poco a poco, para que tengas consciencia de lo que estás haciendo. En la lección de los chakras aparece además la localización de los mismos, así que aquí ya no volveremos a tocar el tema, dando por supuesto que sabes perfectamente a qué lugar nos referimos.

Los chakras pueden abrirse con diversas técnicas, terapias y también un poco de imaginación por tu parte, porque nadie mejor que tu para saber qué es lo que más te conviene. De modo que aquí vamos a comentarte algunos métodos para limpiar o abrir cada uno de nuestro chakra y de ti dependerá lo que desees hacer.

1º MÛLÂDHÂRA - CHAKRA

Yantra: Loto amarillo de cuatro pétalos, con un triángulo rojo invertido dentro de cuadrado
Posición: Base de la columna vertebral

Color: Rojo

Elemento: Tierra

Sentido: Tacto

Gemas: Amatista, aguamarina, coral, diamante, agata fuego, jade y rubí

Órganos físicos asociados: Glándulas suprarrenales, columna vertebral, riñones, vejiga, y parte final del intestino

Nota musical: Do

Mantra: Lam

Se considera el centro de las energías psíquicas y pulsionales y es el chakra de la base o la raíz, por lo que está vinculado a nuestra existencia terrenal en el plano físico. Es el que activa nuestra conexión con la tierra y todo lo material. En él reside la kundalinî, la energía principal que el yogui debe despertar y dominar para vencer su apego a la vida terrestre y su miedo instintivo a morir.

Si está abierto nos dota de nuestros deseos de vivir, viviendo con determinación y constancia, así como que nos dotará de una gran fuerza física.

Si está cerrado o con un mal funcionamiento determinará el abatimiento físico y moral, y por extensión la falta de ganas de seguir viviendo. Así como puede ser causa directa de posibles problemas físicos como el aborto natural, alcoholismo, anemia, ciática, cólicos renales, diarrea, esterilidad, hemorroides, e impotencia.

a) A través de Reiki: una de las técnicas más utilizadas es el Reiki, y aunque más adelante profundizaremos en el tema para que vayas practicando puedes empezar por lo siguiente. Primero te pones las manos en el corazón con los dedos juntos, mientras se recargan de energía, tras unos breves minutos, o cuando sientas que ya están cargadas, dirige las palmas de forma vertical como si las orientaras a la pared que tienes en frente. Después de unos segundos, sitúa tus manos en la parte de tu cuerpo donde se sitúa tu primer chakra, que coincide con nuestros órganos genitales. Estate así hasta que sientas que debes retirar las manos. Prácticalo como máximo una vez al día. Recuerda que cuando halas terminado de utilizar el rei ki debes frotarte las manos para quitártelo.

b) A través de Mantrams: otra técnica muy utilizada es la de los mantram. También en este sentido iremos profundizando en estas semanas pero aunque todavía no sepas muy bien lo que son puedes intentar lo siguiente. En la posición del loto o similar, respiramos profundamente tres veces. Después de procurar estar relajados emitiremos el sonido "laaaaaammmmmm" que saldrá de nuestro interior como un Do de la escala musical. De todas formas si sientes que no tiene porque ser como un Do, realízalo en el tono que te salga del cuerpo.

c) A través del Yoga y la respiración: a los amantes del ejercicio físico, el Yoga del cual también hablaremos más adelante, propone diversas posturas para los chakras. Para el primero puede hacerse lo siguiente. Nos sentaremos en el suelo con una pierna extendida y la otra flexionada de modo que nuestro talón toque nuestra pelvis. Después

llevaremos con cuidado nuestro torso hacia adelante agarrándonos la pierna extendida. Estaremos durante uno o dos minutos y después cambiaremos de pierna para realizar exactamente lo mismo.

Otro ejercicio en este sentido se ejecutaría de la siguiente manera. Siéntate en el suelo y dobla ambas piernas hasta que se toquen las plantas de los pies. Luego dobla tu torso hacia ellas y agarra los pies con las dos manos. Respira tranquilamente y aguanta hasta donde puedas y el tiempo que puedas.

d) A través de la música y el baile: para los que disfrutan con la música ésta puede ser una herramienta muy poderosa. En este caso para el primer chakra necesitaremos una música primitiva, estimulante. Por ejemplo el sonido de los tambores, o aquello que nos lleve incluso a realizar una especie de baile indígena. El movimiento pélvico también es muy bueno.

c) A través de las piedras y gemas o el color o los aromas: también puedes utilizar alguna de estas tres técnicas que últimamente están bastante en auge y de las que también tendremos el gusto de hablar. Respecto a las piedras o gemas es recomendable utilizar un Cuarzo Ahumado, de modo que lo situaremos de vez en cuando en el lugar correspondiente a nuestro primer chakra. Respecto a la cromoterapia se trata de que te hagas por ejemplo unas hojas de los colores que ayudan a tus chakras y las mires durante un tiempo. En el caso del primero se correspondería con el Rojo brillante, no sangre. Ejemplo. Y si lo que prefieres es utilizar los aromas entonces respira profundamente el olor del cedro, para aumentar tu conexión con la tierra.

2º SVÂDISHTÂNA - CHAKRA

Yantra: Loto blanco de seis pétalos con media luna horizontal dentro de un círculo Posición: A la altura de las vértebras sacras Color: Naranja

Elemento: Agua

Sentido: Gusto

Gemas: Citrino, diamante, jade, opalo, perla, cuarzo claro, turmalina verde

Órganos físicos asociados: Gónadas, órganos reproductores y nervio ciático

Nota musical: Re

Mantra: Svam

Se trata del chakra ligado al sistema reproductivo.

Si está abierto denotará un sano comportamiento sexual. Pero también estará en relación con nuestra búsqueda del placer material a nivel

creativo como en el arte, la emotividad, ... A su vez también es muy importante en su significación de poderes psíquicos, intuiciones y dominio total de los sentidos.

Si está cerrado o con un mal uso da a lugar a todas las fantasías y temores negativos de la sexualidad e incluso de los placeres de la vida. Y a nivel físico puede ser causa directa de la anorexia, problemas en el bazo, ciática, cólicos renales, diarrea, dolores lumbares, esterilidad, frigidez, gota, hernias, impotencia, obesidad, calambres, quemaduras, quistes ováricos, retención hídrica, tiroides, y vómitos.

a) A través de Reiki: la técnica es la misma que para el anterior, sólo que ahora te aplicarás las manos durante el tiempo que sientas adecuado en el lugar donde se sitúa el segundo chakra, debajo del ombligo. Recuerda no separar los dedos y poner una mano al lado de la otra.

b) A través de Mantrams: si sigues interesado en utilizar los mantrams, el ejercicio es el mismo, pero esta vez el sonido que emitirás es "sssvvaaaaaammmmm". El tono tradicional correspondería con la nota musical Re, pero recuerda que puedes hacerlo como te pida tu cuerpo.

c) A través del Yoga y la respiración: así para los que prefieren el ejercicio físico podemos utilizar dos posiciones. La primera es la del gato, y se trata de estando de pie o a cuatro patas, tomemos aire profundamente a la vez que nos encorvamos. Después exhalaremos lentamente levantando el torso y la cabeza hasta estirarnos.

d) A través de la música y el baile: si sigues interesado en la musicoterapia entonces para este segundo chakra deberás utilizar la música y sonidos del agua en cualquiera de sus formas, ríos, cataratas, chapoteo, ...Y si deseas moverte los movimientos pélvicos como las ondas del agua serían fantásticos.

c) A través de las piedras y gemas o el color o los aromas: si te interesa mejor la utilización de las gemas una de ellas puede ser el coral. Situándolo en el lugar donde se encuentra tu segundo chakra durante el tiempo que desees. Respecto al color lo mejor es que te hicieras una hojita de color naranja y la miras durante un ratito. Ejemplo. Con respecto a la aromaterapia, oler durante un ratito sándalo es fabuloso, recuerda que también lo puedes adquirir en forma de incienso.

3º MANIPŪRA - CHAKRA

Yantra: Loto rojo de diez pétalos con un triángulo rojo invertido dentro de un círculo
Posición: Plexoclíaco-cúpula del diafragma
Color: Amarillo

Elemento: Fuego

Sentido: Vista

Gemas: Aguamarina, citrino, diamante, esmeralda, jade, perla, y turquesa

Órganos físicos asociados: Páncreas, hígado, vejiga de la hiel, bazo, estómago, duodeno, colon, e intestino delgado

Nota musical: Mi

Mantra: Ram

Este chakra permite liberarse del dolor y de la enfermedad. Está relacionado con la mente racional, la voluntad, el poder, y la autocuración. Juega un papel muy importante en las relaciones interpersonales. Es por lo tanto, el chakra que más se relaciona con nuestro ego. La diferencia de este chakra con otros es la consistencia y uniformidad de la energía irradiada.

Si está abierto, las características anteriores estarán equilibradas y sin problemas.

Si está cerrado resaltaría de ello un sentimiento de inferioridad, confusión e inseguridad. Además también puede hacer que aumenten los deseos de posesión, poder, ... perdiendo el respeto por los demás. A nivel físico pudiera ser causa de anemia, anorexia, ansia, arteriosclerosis, artritis, bulimia, dolor de cabeza, cáncer, calambres, cólicos biliares, diabetes, esterilidad, gastritis, gota, hernias, hígado, osteoporosis, retención hídrica, reumatismos crónicos, úlcera duodenal, y vómito.

a) A través de Reiki: la técnica es la misma que para los anteriores, sólo que ahora te aplicarás las manos durante el tiempo que sientas adecuado en el lugar donde se sitúa el tercer chakra, encima del ombligo. Recuerda no separar los dedos y poner una mano al lado de la otra. Y sacudírtelas cuando hayas terminado.

b) A través de Mantrams: si sigues interesado en utilizar los mantrams, el ejercicio es el mismo, pero esta vez el sonido que emitirás es "rrraaaaaammm" (la "r" es suave). El tono tradicional correspondería con la nota musical Mi, pero recuerda que puedes hacerlo como te pida tu cuerpo.

c) A través del Yoga y la respiración: así para los que prefieren el ejercicio físico podemos utilizar otras dos posiciones. Primero nos sentaremos sobre nuestros talones con las manos en las rodillas. Echaremos el cuerpo hacia adelante con los brazos extendidos y extendiendo bien la espalda respiraremos profundamente. Una vez

tomado el aire lo exhalaremos mientras vamos subiendo e incorporándonos hasta estar con la espalda encorvada.

d) A través de la música y el baile: respecto a la música para el tercer chakra, se aconseja toda la relacionada con la música orquestal, especialmente la relacionada con instrumentos de cuerda como "Las cuatro estaciones" de Vivaldi. Si te apetece moverte encoge y expande el estómago.

c) A través de las piedras y gemas o el color o los aromas: en gemoterapia para el tercer chakra es bueno utilizar la esmeralda de la manera que se te indica en los otros chakras pero adecuada a la posición del tercero. Respecto a la cromoterapia lo ideal sería observar durante un ratito una hojita de color amarillo claro. Ejemplo. Para aromaterapia utiliza el limón.

4º ANÂHATA - CHAKRA

Yantra: Loto gris de doce pétalos. Dos triángulos formando estrella seis puntas dentro de círculo Posición: En la región del corazón entre los dos pezones

Color: Verde y Rosa

Elemento: Aire

Sentido: Olfato

Gemas: Jade, malaquita, rubí, turmalina verde, y turmalina rosa

Órganos físicos asociados: Timo, corazón, bronquios y aparato respiratorio, y nervio vago

Nota musical: Fa

Mantra: lam (iam)

En este chakra es el del amor universal.

Si está abierto, en él se desarrolla la capacidad de amar al completo, sin condiciones, sin esperar nada a cambio. Es también el que desarrolla el sentido de la armonía y la belleza. Por otro lado representa la voluntad de nuestro yo con relación al mundo exterior, unida a la voluntad divina, por lo que también se le llama la puerta del alma. A su vez es el chakra por el que pasa toda la energía que le damos a los demás, así que sólo si está abierto podremos dar energía "curativa". Es la puerta al cuerpo astral y regula la calidad y las interacciones de alegría, dolor, temor e ira.

Si se encuentra cerrado no somos capaces de amar al completo, ni de preocuparnos por nuestro prójimo, así como no fluirá energía equilibrada a nuestros cuerpos sutiles. A nivel físico pudiera desencadenar en alcoholismo, falta de amor propio, angina de garganta,

angina de pecho, anorexia, ansia, arterioesclerosis, artritis, asma, bronquitis, bulimia, cáncer, problemas de circulación, cólicos biliares, problemas de corazón, diabetes, dolores lumbares, epilepsia, escleriosis múltiple, gota, halitosis, impotencia, inflamaciones en general, leucemia, otitis, pulmones, reumatismos crónicos, sinusitis, y tos.

a) A través de Reiki: la técnica es la misma que para los anteriores, sólo que ahora te aplicarás las manos durante el tiempo que sientas adecuado en el lugar donde se sitúa el cuarto chakra, en la zona del corazón. Recuerda no separar los dedos y poner una mano al lado de la otra. Y sacudírtelas cuando hayas terminado

b) A través de Mantrams: si sigues interesado en utilizar los mantrams, el ejercicio es el mismo, pero esta vez el sonido que emitirás es "iiiiiaaaamm". El tono tradicional correspondería con la nota musical Fa, pero recuerda que puedes hacerlo como te pida tu cuerpo.

c) A través del Yoga y la respiración: otras dos posiciones si quieres practicarlas para abrir tu cuarto chakra. La primera es muy sencillita, siéntate como buda o similar, cruza tus brazos y sitúa tus manos debajo de tus axilas. Después respira profundamente y mantente así durante unos minutos.

d) A través de la música y el baile: respecto a la música para el cuarto chakra, puedes utilizar cualquier música que te llegue al corazón, como la sagrada, de la nueva era, clásica, ... Cualquier movimiento de apertura corporal será fantástico.

c) A través de las piedras y gemas o el color o los aromas: en gemoterapia para el cuarto chakra es bueno utilizar el cuarzo rosa de la manera que se te indica en los otros chakras pero adecuada a la posición del cuarto. Respecto a la cromoterapia lo ideal sería observar durante un ratito una hojita de color verde o rosa. Ejemplo. Ejemplo. Si prefieres utilizar la aromaterapia la menta es fabulosa.

5º VISHUDDHA - CHAKRA

Yantra: Loto blanco-dorado de dieciséis pétalos con un círculo blanco dentro de un triángulo invertido

Posición: Garganta-cervical

Color: Azul

Elemento: Éter

Sentido: Gusto, Oído y Olfato Gemas: Aguamarina, citrino,

lapislázuli, y turquesa Órganos físicos asociados: Tiroides y

paratiroides, garganta, amígdalas, laringe, cuerdas vocales, esófago,

y bronquios

Nota musical: Sol

Mantra: Ham

Es el chakra de la comunicación del sonido y de la vibración.

Si está abierto nos dota de nuestra capacidad de recibir y a similar. Este centro es responsable del rejuvenecimiento y la longevidad; el yogui que lo domine alcanza la inmortalidad pues a partir de ese momento vive fuera del tiempo, más allá del pasado, presente y futuro los cuales domina. Con este chakra abierto comprendemos cuales son nuestro anhelos materiales y espirituales, así como entendemos que somos los responsables directos de cuanto recibimos y asimilamos, por lo tanto es sinónimo de integridad. El Yo Soy emerge y puede actuar en cualquier situación.

Si está cerrado aparece el temor a que lo que podamos recibir de los demás sea negativo convirtiéndonos en seres potencialmente agresivos, adoptando una actitud de autodefensa hacia todo. A nivel físico puede desencadenar problemas en alergias, angina de pecho, artritis, asma, bulimia, cáncer, dientes, dolores lumbares, dolor de garganta, halitosis, laringitis, osteoporosis, y problemas en la piel.

a) A través de Reiki: la técnica es la misma que para los anteriores, sólo que ahora te aplicarás las manos durante el tiempo que sientas adecuado en el lugar donde se sitúa el quinto chakra, en la zona de la garganta. Recuerda no separar los dedos, aquí no temas montar una mano sobre la otra.

b) A través de Mantrams: si sigues interesado en utilizar los mantrams, el ejercicio es el mismo, pero esta vez el sonido que emitirás es "hhhaaaaammm" (la "h" suave, como si exhaláramos). El tono tradicional correspondería con la nota musical Sol, pero recuerda que puedes hacerlo como te pida tu cuerpo.

c) A través del Yoga y la respiración: el ejercicio ideal es el siguiente. Te acuestas boca arriba y vas respirando poco a poco mientras giras la cabeza con cuidado de un lado a otro. Tomas aire donde esté el cuello girado y lo sueltas en el recorrido hacia el otro lado.

d) A través de la música y el baile: la música de la nueva era es ideal para el quinto chakra. Son fundamentales los sonidos agudos. Así como los movimientos ligeros y fluidos del cuello.

c) A través de las piedras y gemas o el color o los aromas: en gemoterapia para el quinto chakra es bueno utilizar la turquesa de la

manera que se te indica en los otros chakras pero adecuada a la posición del quinto. Respecto a la cromoterapia lo ideal sería observar durante un ratito una hojita de color azul celeste. Ejemplo. Si prefieres utilizar la aromaterapia usa el azhar.

6º AJNÂ - CHAKRA

Yantra: Loto de "color de luna" con dos pétalos con un triángulo al revés, en cuyo interior se refleja el símbolo de Om

Posición: En la frente, entre las cejas - nuca

Color: Añil, viola

Elemento: Luz

Sentido: Vista

Gemas: Amatista, esmeralda, jade , opalo rubí, y zafiro

Órganos físicos asociados: Glándulas hipófisis y pituitaria, parte inferior del cerebro, ojo izquierdo, orejas, y nariz

Nota musical: La

Mantra: Om

Aunque se representa con dos pétalos, realmente posee dos grupos de 48 (96). Se le denomina comúnmente como el "tercer ojo".

Su despertar otorga la evolución espiritual y el dominio del espíritu sobre la materia. Percepción, conocimiento y mando son sus prerrogativas. Por lo tanto nos permite entrar en el mundo de lo no material, de lo aparentemente invisible para dotarnos de conocimiento, es decir de una conciencia profunda de lo que nos rodea. También está asociado a la asimilación de conceptos intelectuales y la facultad de ponerlos en práctica.

Si está cerrado seguiremos ideas y conceptos equivocados, con consecuencias negativas para nosotros y nuestros semejantes. Además su desequilibrio hace que el ser sea ilógico, demasiado intelectual, y distraído. A nivel físico puede desencadenar problemas como alergias, anemia, dolor de cabeza, cataratas, infecciones, leucemia, miopía, neuralgia, quistes, sinusitis, y vértigo.

a) A través de Reiki: la técnica es la misma que para los anteriores, sólo que ahora te aplicarás las manos durante el tiempo que sientas adecuado en el lugar donde se sitúa el sexto chakra, en la zona de la frente, en el entrecejo. Recuerda no separar los dedos, junta las manos pero sin montarlas.

b) A través de Mantrams: si sigues interesado en utilizar los mantrams, el ejercicio es el mismo, pero esta vez el sonido que emitirás es "aaauuummmm". El tono tradicional correspondería con la nota

musical La, pero recuerda que puedes hacerlo como te pida tu cuerpo.

c) A través del Yoga y la respiración: el ejercicio ideal es el siguiente. Sentado en la posición de buda o similar échate un poquito hacia atrás y apoya tus manos de modo que quedes un poco inclinado. Inclina la cabeza hacia atrás y respira tranquilamente durante un ratito.

d) A través de la música y el baile: la música de Bach o de Mozart son las más adecuadas para abrir el Tercer ojo.

c) A través de las piedras y gemas o el color o los aromas: en gemoterapia para el sexto chakra es bueno utilizar la amatista de la manera que se te indica en los otros chakras pero adecuada a la posición del sexto. Respecto a la cromoterapia lo ideal sería observar durante un ratito una hojita de color azul índigo o azul oscuro. Ejemplo. Si prefieres utilizar la aromaterapia usa el jazmin.

7º SAHASRÂRA - CHAKRA

Yantra: Flor de loto "color de diamante" con mil pétalos en el que se inscribe una rueda con mil radios

Posición: En la parte más alta de la cabeza, donde está la fontanela

Color: Blanco y Oro

Elemento: Pensamiento

Sentido: Todos los sentidos

Gemas: Amatista, diamante, malaquita, cuarzo claro, y turmalina verde

Órganos físicos asociados: Glándulas epíffisis, pituitaria y pineal, parte superior del cerebro y ojo derecho

Nota musical: Si

Mantra: M

Es el chakra que nos relaciona con nuestra parte más espiritual, con nuestro ser completo (Yo soy) y con la realidad cósmica.

Llegar a la apertura y a la plena conciencia de este chakra conduce a la perfección del ser, pero únicamente si se llega a esta por medio de la apertura y la conciencia del resto de los chakras. El séptimo es la luz del conocimiento y conciencia, es la visión global del universo, y amor y compasión infinitos. Y en algunos casos de desarrollo máximo se puede ver como un halo dorado.

Si está cerrado como consecuencia obtendremos la cerrazón y no

comprensión de la parte espiritual teniendo una visión de la vida totalmente materialista. A nivel físico puede estar en relación con problemas de dolores de cabeza, cataratas, epilepsia, fiebre alta, y miopía.

a) A través de Reiki: la técnica es la misma que para los anteriores, sólo que ahora te aplicarás las manos durante el tiempo que sientas adecuado en el lugar donde se sitúa el séptimo chakra, en la zona superior de la cabeza. Recuerda no separar los dedos, junta las manos pero sin montarlas. Puedes utilizar la técnica reiki para abrir todos los chakras a la vez, poniendo tus manos en cada una de las 7 posiciones de tu cuerpo, manteniéndolas en cada una de ellas el tiempo que consideres necesario. Recuerda siempre que termines que debes frotarte las manos para deshacerte del reiki.

b) A través de Mantrams: si sigues interesado en utilizar los mantrams, el ejercicio es el mismo, pero esta vez el sonido que emitirás es "mmmmmmmm". El tono tradicional correspondería con la nota musical Si, pero recuerda que puedes hacerlo como te pida tu cuerpo.

c) A través del Yoga y la respiración: para el séptimo chakra simplemente tumbate boca arriba en el suelo y déjate totalmente relajado. Se consciente de tu respiración y comienza a prestar tu atención a tu cuerpo comenzando por los pies y hasta la cabeza.

d) A través de la música y el baile: utiliza toda aquella música que te sirva para aquietar la mente y tomar consciencia de ti mismo.

c) A través de las piedras y gemas o el color o los aromas: en gemoterapia para el séptimo chakra lo mejor es utilizar el diamante o la amatista de la manera que se te indica en los otros chakras pero adecuada a la posición del séptimo. Respecto a la cromoterapia lo ideal sería observar durante un ratito una hojita de color violeta o dorado. Ejemplo. Ejemplo. Si prefieres utilizar la aromaterapia usa el loto o la canela

KUNDALINI

La Kundalinî o el poder de la serpiente, es una concentración de energías divinas y primordiales cuyo despertar es la raíz y corazón del Yoga. Antes de que la interpretación de la Biblia dotara a la serpiente de calificativos maléficos, en la antigüedad se veía en ella encarnadas a la fuerzas vitales y originales siniestras que podían ser creadoras y/o destructoras. Pero sólo el hinduismo entiende que su despertar produce un éxtasis o estado de conciencia superior.

Ahora que ya conocemos los chakras entenderemos mejor el significado de la Kundalinî. Así pues la serpiente tiene su base en el primer chakra (Mûlâdhâra) enrollada tres veces y media, cinco u ocho veces alrededor de él. Y allí se encuentra dormida normalmente de modo que tras obtener la apertura de los chakras puede ser despertada con técnicas de hatha-yoga, agrupadas bajo el nombre de Kundalinî-yoga. La finalidad del yoga Kundalinî es por tanto despertar a la serpiente y desenroscarla dirigiéndola hasta el séptimo chakra para unir cuerpo y espíritu en un intento de integrar los dos principios normalmente opuestos de sexualidad y espiritualidad, fusionando sus energías dentro de un cuerpo humano individual. Así en términos tántricos estos principios serían shiva (el principio masculino) y shakti (el principio femenino).

La principal técnica para despertar a la serpiente está basada en el Prana, fuente de toda energía, vitalidad y poder que existe en forma de fluido en la atmósfera y que está presente en todo ser vivo. Y la técnica concreta utiliza el prânâyâma que es la técnica que permite dominar y dirigir la respiración hacia los puntos vitales del cuerpo. Para realizar un prânâyâma correcto existen cuatro requisitos. El primero es un lugar adecuado, preferiblemente fresco y tranquilo. El segundo es el momento adecuado, idealmente las horas que preceden al alba. El tercero es una dieta específica así como una posición adecuada donde el cuerpo ha de estar sentado y erguido con las manos sobre las rodillas y los ojos cerrados. Y el cuarto es que los canales de energía (nadis) por los cuales la respiración se introduce y se expulsa estén puros mediante unos procesos denominados shodana.

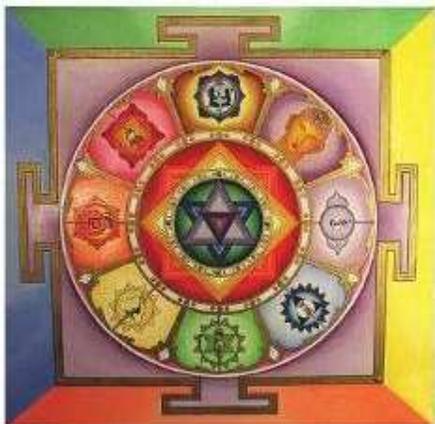
El Prana por lo tanto circula a través de estos canales situados por todo nuestro cuerpo astral denominados nadis. Para el recorrido de la Kundalinî nos interesan tres nadis fundamentales. El sushummâ que corresponde al trayecto de la médula espinal en la columna vertebral. Y el idâ y pingalâ que se enroscan entorno al primero como las dos culebras del Caduceo de Mercurio. De modo que tras adoptar una posición especial y detener la mente concentrándose en un punto entre las cejas, y controlando el equilibrio entre los canales de respiración idâ y pingalâ se crea un calor interior que despierta la Kundalinî. Así es dirigida hacia arriba y a medida que sus anillos se despliegan se van abriendo unas "puertas" para permitir el acceso al canal central (sushummâ). En ese momento el resto del cuerpo debe entonces desvitalizarse desviando el prana de los dos canales hacia el sushummâ. Cuando por fín la serpiente se alza se abren todos los chakras y una llama desciende para unirse a la serpiente que se eleva hacia el Sahasrâra chakra hasta ser absorbida por él. En ese momento nuestra

conciencia individual se une a la conciencia universal y penetra en un estado de bienaventuranza y liberación final.

Pero la tendencia general del mortal que logra despertar a la serpiente es que la Kundalini no permanezca mucho tiempo en este último chakra volviendo otra vez por el sushummâ hacia el primer chakra para enroscarse de nuevo y volver al estado de ensueño. Sólo el verdadero iluminado es capaz de despertarla cuando quiera y cuantas veces quiera, y hay que decir que muy pocos yoguis logran grandes resultados, pues muchos se pasan toda su vida intentando conseguir al menos un instante de la Kundalini despierta.

La práctica concreta y explícita de la Kundalini no se enseña así como así, son prácticas que se transmiten a alumnos adelantados y sólo debe practicarse bajo la dirección de un yogui experto, pues se considera que así como la serpiente puede resultar enormemente gratificante también es un arma poderosa y peligrosa si no se utiliza o practica del modo adecuado

Meditación Budista O Meditación Completa De La Mente



La meditación budista, también llamada meditación

completa de la mente trata de **mantener la mente totalmente enfocada en el momento presente**. No en el pasado, no en el futuro, no en connotaciones mentales, justo en el presente, aquí y ahora.

Nuestra mente es una de las mejores herramientas que nosotros tenemos pero la carencia de conocimientos de cómo usarla hace de nosotros esclavos de nuestra mente. La mayoría de la gente desafortunadamente no sabe diferenciarse ellos mismos de las cosas de la mente.

Buda dice, nuestra mente es como una cadena de reacciones y deseos y esto es porque nos atrapamos a nosotros mismos en esta pérdida de reacciones, dejando de experimentar el verdadero significado de la vida.

Ej.-Cuando comes una manzana, nuestra mente puede decir “Me sentiría mejor si como un plátano”, entonces tu cambias y en lugar de una manzana tu como un plátano y cuando esta comiendo el plátano, tu mente dice “me sentiría mejor si yo como piña” porque se supone que la piña es mas cara, y mas difícil de conseguir. Una vez que tú consigues la piña esto continúa sin cesar.

Otra manera de explicar esta técnica de **sentirse plenamente en el tiempo presente** sería cuando realizas alguna actividad como cocinar o conducir. Normalmente la mente inconsciente estará en otro lugar pensando en el pasado o en el futuro. Cosas que no deberíamos haber dicho en nuestra ultima conversación o todas las cosas que tenemos que hacer una vez que consigamos el lugar que tenemos en mente o imaginamos conversaciones con las que la mente da vueltas.

Para la mente no hay diferencia entre lo real y nuestro dialogo mental, ambos producen sentimientos, emociones y por ultimo acciones. Entonces esas acciones crean reacciones también conocidas como el ciclo del karma.

“Todas las enfermedades, todo lo superficial, todo el dolor, todas las miserias son el resultado de una cosa: mantener la negatividad dentro de ti” Yogi Bhajan.

Meditar con la mente completa trata sobre mantener la mente en **aquí y ahora** disfrutando del momento presente con toda tu atención. La técnica es sencilla solo mantén la atención en la respiración. Esto igual resulta muy fácil de decir pero para una mente desentrenada puede ser difícil mantener un punto de atención por mas de 3 minutos.

Otro disturbio común de la mente es **“connotaciones mentales”**. En algunas situaciones la mente siempre busca en el banco de memoria situaciones donde tuvimos la misma experiencia o sentimientos similares. Esto ocurre tan rápido que en lugar de ver o sentir ese momento en particular como único, la mente salta inmediatamente a como fue para ti en situaciones pasadas.

Por lo tanto no esta viendo realmente que es porque estas conectándote con experiencias que te ocurrieron en el pasado.

ZAZEN MEDITATION



La meditación Zazen en Budismo Zen. En Japón significa sentarse en Zen o sentado en concentración. Trata sobre la experiencia del vacío, de la nada.

La manera de hacerla es contando las respiraciones. Por ejemplo, una, dos...

El foco en la respiración es total y si surge cualquier distracción debes iniciar la cuenta de nuevo. Esto es el porque algunos principiantes van mas rápidos que otros.

El reto de mantener la mente totalmente enfocada en la respiración es llegar a experimentar el vacío. El acto de expulsar cualquier disturbio mental fuera te previene de llegar a la experiencia del vacío. Por lo tanto una determinación firme y total de estar plenamente presente centrado en la respiración será necesaria antes de empezar.

MEDITACIÓN TRANSCENDENTAL



La meditación trascendental consiguió su fama en los 60s y 70s debido a que los Beatles empezaron a meditar con la guía de Maharishi Mahesh Yogi.

Hoy en día la organización ha ido creciendo ellos tienen 1200 centros en 108 ciudades.

Esta técnica trata de repetir un mantra sagrado. Es recomendado hacerla dos veces al día en la mañana y por la tarde, 20 minutos cada sesión.

No es una organización religiosa, aunque ellos afirman que la repetición del mantra te trae más cerca de los dioses. Y se dice que sobre 5 millones de personas practican esta técnica hoy en día.

Para saber mas acerca de esta técnica puedes dirigirte a:

Maharishi Open University o TM.org

MEDITACIÓN VIPASSANA o MEDITACIÓN PENETRANTE



La meditación Vipassana quiere decir ver las cosas como realmente son. Es original de la India. Fue re-descubierta por Gotama Buda hace mas de 2500 años y era usada como remedio para algunas enfermedades.

La técnica se basa en la observación. Con la observación de las cosas de la mente la persona puede tomar el control sobre la mente. La cadena de acciones y reacciones proviene de la consciencia y sufrimientos y negatividad van fuera.

Por supuesto esto no ocurre en una noche. Es requerida una practica. Hay cursillos de ayuda totalmente gratis, ninguna persona recibe remuneración. Todo es sufragado por donaciones.



Los cursos están divididos en diferentes pasos;

- El primer paso es sobre “la conducta”. El aspirante no debe involucrarse con ninguna de las siguientes actividades; matando, robando, teniendo actividad sexual, hablando falsamente o intoxicándose. La meta es llevar calma a la mente tanto que puede prepararte para la observación.
- El segundo paso trata de mantener la concentración en la respiración, en la actividad que hay en las fosas nasales. La meta es desarrollar dominio sobre la mente manteniendo el enfoque en el momento presente.
- El tercer paso consiste en la observación de las sensaciones del cuerpo y la no reacción ante ellas. El reto es entender las sensaciones del cuerpo, desarrollar igualdad y aprender a no reaccionar a ellas.
- Finalmente el cuarto paso trata de emanar amor y bien por todas partes. La meta es desarrollar pureza y amor.

MEDITACIÓN KABBALAH



La meditación del Kabbalah se empezó a enseñar por los líderes

espirituales judíos. Ellos creen que la meditación traerá la cercanía a Dios. Una de estas técnicas es visualizando el nombre de Dios.

Hay diferentes meditaciones. Los principiantes pueden empezar con una llamada Shema meditación. Shema significa oír en hebreo. La meditación se hace inhalando y exhalando y produciendo el sonido “sh”. Luego inhalando y exhalando haciendo el sonido “mm” hasta que te sientas profundizar dentro del estado meditativo de la mente.

Otra técnica del Kabbalah para realizar este estado meditativo es centrándote en Shviti antes de la meditación. Shviti es una línea en el Psalm 16.

MEDITACIÓN MANTRA



Los cánticos de sonidos sagrados han sido siempre una manera amena

de enfocar la mente. Este tipo de meditación es muy poderosa y efectiva por el efecto de la vibración de sus sonidos.

El sonido se produce cuando la vibración alcanza el tímpano, y llevado a la mente. Esto explica que el sonido es vibración. Vibraciones específicas pueden estimular el sistema endocrino, especialmente la glándula pituitaria “la glándula maestra” y la glándula pineal localizada en la cabeza.

Cantar el mantra mantiene la mente ocupada mientras tu respiras en una pauta específica. Es como cuando cantas una canción, la pauta de tu respiración se vuelve la misma que las pautas de respiración del cantante.



Los mantras están hechos de “sonidos básicos”. Los sonidos vibrantes

son sonidos específicos que cuando desencadenan producen una frecuencia. Hay 84 puntos meridianos en el paladar y cuando los estimulamos con el “sonido vibrante” producimos una frecuencia específica. Esta frecuencia pasa desde el hipotálamo hasta la glándula pituitaria. Entonces la liberación de hormonas tiene lugar y ocurre un cambio en el humor, en las emociones y comienza la sanación.

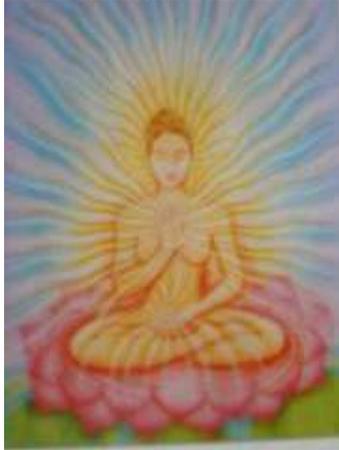
A través de un PET escáner, usado como mecanismo para observar y estudiar el cerebro, fue posible estudiar los cambios en el cerebro mientras se cantaba el mantra SA TA NA MA. Después de cantar el mantra había un fuerte desplazamiento en la actividad cerebral del frontal derecho y regiones parietales. Estos cambios indican una mejora en el estado de humor y de alerta.

Las vibraciones de los sonidos también estimulan el nervio vago (este nervio afecta al cuello, mandíbula, corazón, pulmones, traquea intestinal y los músculos de la espalda), los nadis y los chakras.

Para saber mas sobre como trabajan los mantras ve a:

</Yoga-Articulos/VibracionesyMantras.html>

MEDITACIÓN SUFI



El Sufismo es el camino del corazón. Ellos creen que la devoción

pura viene de la subyugación del bajo ser, o ego. A través de este amor por Dios viene la unión del amante con el amado.

Diferentes caminos de Sufi usan diferentes técnicas de meditación. La orden de Naqshbandi usa la energía del amor para ir más allá de la mente. El primer paso es centrarse en el sentimiento del amor, activar el chakra del corazón. Para este propósito puedes pensar en Dios o en un amigo o pariente, algo que te sea fácil para empezar con ello. Ellos creen que el sentimiento de amor superara el proceso del pensar aventajando a la persona al estado de mente vacía.

Las meditaciones son en silencio. A través de la meditación ellos cultivan el silencio, la escucha, atenciones y vacíos.

Para saber más sobre la meditación Sufi ve a Sufism.org

MEDITACIÓN DZOGHEN



La meditación Dzogchen, pronunciada Zog-chen, es

conocida como el camino natural en el Budismo Tibetano. Este tipo de meditación es practicada por el Dalai Lama.

La meditación Dzogchen no utiliza ninguna respiración especial, mantra o niveles de concentración. Es considerada como el tipo de concentración más natural.

Algunas veces se practica con los ojos abiertos. Esta meditación trabaja con el factor que todo lo que tu necesites lo tienes que buscar esta dentro de ti.

Las tres bases de la meditación Dzogchen son “solo sentándote”, “solo respirando”, “solo siendo”.



MEDITACIÓN CHAKRA

La meditación Chakra trabaja con los chakras. Los chakras son visualizados como espirales de energía vértices.

Hay varios Chakras en todo nuestro cuerpo, pero los más conocidos son siete (si contamos el plexo solar habría ocho).

Cada Chakra esta asociado con un color y diferentes características. La meditación es guiada y es hecha con la concentración de la mente en estas energías vértices y sus cualidades.