

Los Chakras

Los Chakras: centros energéticos

Posted on abril 28, 2011

Chakra significa “rueda” en sánscrito. Las fuentes antiguas muestran cada uno de los chakras principales con la forma de una flor de loto, una configuración circular rodeada de pétalos. La palabra chakra también nos habla de movimiento. Los chakras producen movimiento al transformar la energía psicofísica en energía espiritual. La energía psicofísica es de naturaleza electroquímica, a nivel físico está relacionada con las hormonas secretadas por las glándulas endocrinas: a cada glandula corresponde un chakra, como veremos más adelante.

Los chakras no pertenecen al cuerpo físico y no se puede describirlos utilizando un punto de vista occidental y materialista. Es algo parecido a describir un cuadro: no se puede hacerlo meramente hablando de sus líneas y sus colores, aunque sea cierto que formen su estructura básica, los chakras no pueden describirse solamente desde el punto de vista científico; eso no significa que sean centros imaginarios, son centros sutiles que pueden activarse a través de la respiración.

En el cuerpo humano, los campos materiales y no materiales se interpenetran. La respiración es una actividad neuromotora que activa todos los sistemas que existen en el cuerpo. Trae al interior del cuerpo Prana, energía vital que trabaja tanto con los aspectos materiales como con los no materiales del organismo, ayuda a eliminar bloqueos y permitir el flujo de la energía a través de los chakras.

Los tres primeros chakras reciben el nombre de “Triangulo Inferior”, el Quinto, Sexto y Séptimo el del “Triangulo Superior”, el Chakra Corazón representa e punto de equilibrio entre ambos triángulos, el lugar donde se pasa desde el “yo” al “nosotros”, Los chakras del Triangulo Inferior actúan principalmente en la eliminación y la reducción y se equilibran con la acumulación y el refinamiento de los chakras del Triangulo Superior.

Existen ocho chakras principales, relacionados con las áreas del cuerpo, los elementos y las glándulas del sistema endocrino:

Muladhara: base de la espina dorsal, elemento tierra, glándulas Corticoadrenales (encima de los riñones)

Svadhishthana: los genitales, elemento agua, glándulas Gónades.

Mainpura: el ombligo, el elemento fuego y el Páncreas.

Anahata: el corazón, el elemento aire y la glándula Timo.

Vishudda: la garganta, el elemento éter y las glándulas Tiroides y Paratiroides.

Aina: el punto entre las cejas y mahatava, la combinación de la esencia de todos los elementos en su forma más pura, le corresponde la glándula Pituitaria.

Sahasrara: la coronilla de la cabeza, trasciende las influencias de los elementos, glándula Pineal.

Aura: es nuestra protección y nuestra proyección, nuestro campo electromagnético.

El funcionamiento de los chakras influye en nuestros pensamientos y emociones. Cada chakra es, periodo a periodo, un campo de juego de los deseos, mostrando su influencia en las personas que están apegadas al goce de un chakra en particular.

Al trabajar con los ejercicios de Kundalini Yoga proporcionamos un mayor equilibrio entre estos centros, para transformarnos en el ser consciente, armónico y pleno que llevamos dentro.

Primer Chakra

Posted on enero 14, 2012

Muladhara, el chakra raíz, la base de todo. El primer chakra, se corresponde con el elemento tierra y se ubica en la base de la columna vertebral, en el perineo (entre ano y genitales) A nivel físico abarca la estructura ósea, las piernas (nuestro sostén) y los órganos de eliminación. Habla de nuestra relación con lo más básico: con la supervivencia, con el mundo material, nuestro cuerpo, nuestra subsistencia, relación con la comida, la salud. Viene a sentar las bases firmes para que todo lo demás se vaya desarrollando de manera equilibrada, un árbol sin raíces no puede crecer. Y si tengo raíces estoy bien plantado sobre la tierra, con realismo y con seguridad. Entonces hay confianza en la vida, en el planeta tierra y me siento como en casa en este mundo y en mi cuerpo. Esto hace que aceptemos responsabilidad por la propia vida y nos sintamos merecedores, con la tranquilidad que todo lo que necesito me es dado (si hay un suelo firme ya no puedo caer). Aquí nace el hábito, la acción que viene de la repetición, de la rutina, ese orden primordial. El primer chakra nos enseña la perseverancia y la aceptación de la limitación, porque la materia limita todo lo que la mente proyecta y baja a tierra. Como tiene que ver con la supervivencia es un chakra ruidoso y exigente, si hay peligro, muladhara grita y salen a flote nuestros instintos primordiales, ya sea porque está en amenaza mi vida, mi subsistencia económica o mis necesidades físicas. Es un chakra "individual", aquí no hay noción del otro, solo existe la dimensión de yo mismo y mis necesidades. Y yo soy en relación a mi cuerpo y en relación a mis antepasados, mis referentes culturales, mis padres y abuelos, de ahí viene mi raíz, mi fundamento.

Cuando hablamos de eliminación no es solo a nivel físico, también tiene que ver con el aspecto emocional, poder soltar, desprenderme de las cosas y del pasado. Encontrar el equilibrio entre dejar ir y conservar, sin apegarme pero sin que todo se me escape de las manos sin que me de cuenta. No aferrarme a mi cuerpo pero conservar mi salud, no acaparar dinero pero lograr mi propia subsistencia, no vivir pegado a lo material pero tampoco perder raíz ni realismo, no quedarme en el pasado pero tampoco estar disperso o ausente pensando en el futuro. Es un chakra de pura presencia, de saber habitar el cuerpo.

Cuando muladhara no está equilibrado no hay confianza en la vida, surgen miedos, incomodidad de estar en el mundo y en el cuerpo, hay baja energía, apatía, falta de realismo y seguridad, la salud no es estable, todo se tambalea.

"Tu cuerpo es el viaje y por ahí comenzarás. Es tu conexión con el mundo físico, tu fundamento, la casa de tu danzas. Estas tocando el suelo de la verdad. Tu eres el suelo en el que todas las cosas descansan. Tu eres la Tierra donde todas las cosas nacen. Estas aquí, eres sólido, estás vivo. Tu eres el punto donde todas las cosas comienzan."

"Tú eres el suelo en donde las cosas descansan. Tú eres la tierra de donde las cosas nacen.

Tú estás aquí, eres sólido, estás vivo.

Tú eres el punto donde las cosas comienzan."

Anodea Judith

Svadhithana, la dulzura del Segundo Chakra
Posted on enero 22, 2012

El segundo chakra, Swadisthana, tiene que ver con nuestra capacidad para tomar la vida, para saber descubrir la chispa de felicidad que hay en cada uno de los acontecimientos que vivimos.

Nos lleva al cambio. El Uno se transforma en Dos, el solido se transforma en liquido e nos sumergimos en el elemento Agua. La toma de conciencia de este Chakra depende del fluir, de la dualidad y de la atracción de los opuestos.

A nivel físico lo encontramos en la parte superior del hueso pélvico, en las glándulas gónadas, y se percibe popularmente como el chakra del sexo. Pero la sexualidad es sólo una parte del poder que ahí reside. La principal característica de svadhithasana es su poder para crear, para dar y recibir.

Contrariamente al primer chakra, que se centra casi exclusivamente en el yo, el segundo chakra necesita las energías de los demás para florecer.

Cuando el Segundo Chakra está bien desarrollado tienes opiniones, tienes en cuenta los contrastes y los contornos.

En el primer chakra, los objetivos principales eran perseguir la seguridad monetaria y el poder muscular. La atención era lineal y seguía una dirección única. En el segundo chakra la atención se diversifica hacia deseos, fantasías de naturaleza sexual y hacia la creatividad.

Desde el punto de vista del yoga, las experiencias del Segundo Chakra proporcionan la primera prueba de lo que es la unión, de lo que significa ir más allá del aislamiento de uno mismo, disolviéndose con, a través y en el otro.

El gusto es el sentido conectado con el segundo chakra. Sin pasiones, la vida no tiene sabor. La comida ahora no es tan solo un elemento de sobrevivencia, sino un disfrute.

Svadhithasana es el chakra del movimiento, de la libertad de fluir y cambiar.

La conducta de una persona del segundo chakra podría llamarse la vía de la mariposa: gozar de toda flor bella, enamorándose, volando y olvidando. Una persona de edad entre ocho y catorce años actúa desde la motivación del segundo chakra. Al igual que la tierra se disuelve en agua, el niño empieza a reaccionar buscando contacto físico con su familia y amigos. La imaginación aumenta. La sexualidad entra en las relaciones cuando surge una nueva conciencia del cuerpo físico. Las normas y reglas de la familia se tornan insoportables y la persona se convierte en rebelde.

Si este chakra está desequilibrado podemos encontrarnos con: sensación de estar inadecuado, relaciones superficiales, vergüenza del cuerpo o de la sexualidad, actitud de "niño malo" en la edad adulta.

Con el segundo chakra equilibrado tendremos iniciativa, empatía, generosidad y deseo de compartir, intimidad, facilidad de relacionarnos, gusto por la vida.

Svadhithasana significa "dulzura", equilibrarlo significa saber disfrutar de nuestro cuerpo y dejarse flotar, por el mar de la vida.

"Sí, yo me muevo, vivo, me equivoco;
agua que corre y se entremezcla, siento
el vértigo feroz del movimiento:
huelo las selvas, tierra nueva toco."

A. Storni

Manipura, tu gema brillante
Posted on enero 28, 2012

El tercer chakra llega con el calor del fuego a mostrarnos nuestra fuerza interna, esa fuente de energía inagotable que viene del punto umbilical.

En el plano físico, lo ubicamos en el punto del ombligo y plexo solar, y comprende los órganos digestivos (estómago, páncreas, vesícula, hígado...). Las hormonas que segrega son las encargadas de metabolismo.

Este chakra representa nuestro poder personal, viene a darnos la certeza de que podremos lograr todo lo que nos proponamos, y la capacidad de iniciar la acción y bajar a tierra nuestros planes y objetivos. Es un chakra firme, bien planteado que nos permite organizar, estructurar, eficientizar, negociar. Es la energía del político, del hombre de empresa, de las funciones orientadas a lo social. Al ser el último centro del triángulo inferior, es también el más sutil. En este nivel ya no vemos solo lo individual, o mi relación con el otro, sino que apunta a un bien superior, a una sociedad y la responsabilidad que implica ser parte de ella.

Manipura se asocia con el arquetipo del Guerrero Espiritual, aquel que encuentra su misión y la lleva a cabo venciendo todos los obstáculos y miedos, actuando en función de una conciencia más elevada. Aquel que tiene la valentía de arriesgarse, cruzar fronteras, salir de lo rutinario y de la zona de confort. Y ser valiente significa que si tengo miedo, pero lo trasciendo, voy más allá de mis miedos con mi fuerza interna.

Un tercer chakra equilibrado, aporta un buen sentido de autoestima y aceptación de quién uno es. Esto da seguridad y confianza para ser creador de la propia vida y materializar las ideas y deseos.

El elemento fuego es el que permite cambios profundos, quemando lo viejo para dar lugar a nuevas formas. Ya no hablamos de Tierra o Agua, sujetas a la ley de gravedad, el fuego arde y se eleva, y es mediante su fuerza que podemos romper las inercias y poner todo nuestro ser en acción hacia un objetivo.

Manipura nos enseña el arte de encontrar el perfecto equilibrio en terrenos pantanosos como la ambición en la vida, poner límites, saber pedir, luchar por lo que uno quiere, respeto a los demás y a uno mismo. Nos ubica con impecabilidad en el lugar indicado para respetarme como individuo con toda mi grandeza pero buscar el bien del otro y la armonía social.

Como su nombre indica, es la gema brillante que hay en ti, si la lustras, lo sanas, lo trabajas puedes sorprenderte del poder interno que encontrarás. Ya está dentro tuyo, solo tienes que conectar y sentirlo.

4º chakra, la revolución del amor
Posted on febrero 4, 2012

ANAHATA

El cuarto chakra se describe como un chakra transicional, porque hace la transición entre el triángulo inferior de chakras y el triángulo superior. El símbolo del cuarto chakra es la estrella de David, de seis puntas, que está formada por dos triángulos superpuestos. El cuarto chakra es el punto de conexión entre las cualidades de los chakras inferiores, orientadas hacia la supervivencia y centradas en el yo, y las cualidades espirituales de los chakras superiores, dirigidos hacia los demás. Su nombre sánscrito, "Anahata" quiere decir "intacto, no golpeado o rozado"

Por sus elevadas cualidades etéreas, el cuarto chakra se asocia al elemento aire. Anahata también tiene una asociación literal con el elemento aire ya que en él se encuentran los pulmones.

Lo tres chakras inferiores se relacionan sobre todo con los impulsos humanos, el cuarto tiene un nivel funcional más elevado y esotérico. Este centro energético, situado entre los omóplatos y los pezones, es el centro del amor incondicional. Con el primer chakra aprendemos a amar nuestra persona, con el segundo amamos a los nuestros y con el tercero a nuestro grupo de referencia. Pero se trata de amores limitados, el del cuarto chakra no tiene dirección ni lógica.

Sabemos que existe porque lo podemos sentir, y es un estallido silencioso, que te conecta con el universo, con el otro, con lo que tu quieras indicar como algo superior. Abrir el cuarto chakra genera una experiencia de unidad y compasión.

Anahata gobierna los sentimientos sutiles, el tacto. Se relaciona con los colores verde y rosa.

Sus funciones están relacionadas con los límites: en este sentido está relacionado con nuestro sistema inmunológico, la glándula timo. Cuando está equilibrado, Anahata reconoce lo que es ajeno al cuerpo y necesita ser examinado, y lo que es parte de él y debe entonces permanecer. Asimismo, un cuarto chakra en buen funcionamiento nos permite establecer relaciones sanas.

Este chakra se trabaja con el uso de la prana: cualquier bloqueo en el diafragma o en el sistema respiratorio afecta el centro del corazón. Por esto, el uso de la respiración y del pranayama es muy adecuado para activar este centro.

Desde los 21 hasta los 28 años, la persona vibra en Anahata chakra, se torna consciente de su propio papel, del de sus acciones y de su propósito vital.

Meditar poniendo atención al centro del pecho ayuda a equilibrar este chakra, su verbo clave es "yo amo", así que dejate acariciar por la brisa sutil de anahata suelta tus miedos y permite al aire entrar, el corazón se hará más grande, más luminoso.

Aunque hablara todas las lenguas de los hombres y de los ángeles, si me falta amor sería como bronce que resuena o campana que retiñe.

Aunque tuviera el don de profecía y descubriera todos los misterios – el saber más elevado -, aunque tuviera tanta fe como para trasladar montes, si me falta amor nada soy.

Aunque repartiera todo lo que poseo e incluso sacrificara mi cuerpo, pero para recibir alabanzas y sin tener el amor, de nada me sirve.

El amor es paciente y muestra comprensión. El amor no tiene celos, no aparenta ni se infla. No actúa con bajeza ni busca su propio interés, no se deja llevar por la ira y olvida lo malo.

Corintios 1.13

5º chakra, la sutileza de la voz
Posted on febrero 12, 2012

Abrimos la puerta del del triángulo superior, y entramos en el reino de lo milagroso y lo misterioso. El sexto chakra, Vishuda, es el primero de los tres que componen este triángulo superior, y bien en claro deja que nos sumergimos en un mundo menos material, de vibraciones, sonidos y ritmos.

A nivel físico, este chakra está asociado a la garganta y a las glándulas tiroideas y paratiroides. Estas hacen de puente, creando la comunicación entre las células del cuerpo y el sistema nervioso.

Y es que este chakra es todo sobre comunicación; la capacidad de poder transmitir mi verdad, de difundir una idea, de expresarme claramente. Esto viene unido a la proyección y creación. Cuando comunico estoy creando algo nuevo y me estoy proyectando porque lo que antes era una verdad en mi ahora sale de mi, se extiende y llega a otros. Está muy asociado al poder de la palabra y varias tradiciones consideran a la palabra como el principio de todo. "En el principio era el Verbo."

La expresión se puede dar de dos formas, como comunicación o como expresión artística. Toda creatividad nace del sexto chakra. Es verdad que las emociones del segundo ayudan a ponerse en contacto con esta fuente de creatividad, pero el despliegue y la expresión de esas fuerzas llegan a través de Vishuda.

Su elemento es el éter y se relaciona con la capacidad de percibir lo sutil. Sonido... ritmo... vibración... auras. Ya vamos más allá de lo que captamos a través de los sentidos y conectamos con otros niveles. Cuando operamos a nivel del quinto chakra nos hacemos conscientes de lo que ocurre en el plano de las vibraciones; el tono de la voz puede decir más que las palabras. Tiene que ver con escuchar la propia intuición y fluir de modo que parece que el universo me apoya. Todo en este mundo está sujeto a un ritmo (latido del corazón, estaciones del año, día y noche, ciclo menstrual, etapas lunares, etc...) Esto nos une y diluye las barreras de separación entre todos los seres, hay un ritmo que nos conecta. Cuando abrimos la conexión con este chakra vamos más allá de los límites de nuestra percepción y podemos reconocer sensaciones, intuiciones y energías, como si nos hicieramos más sabios, más despiertos, más conectados.

Y el sonido se hizo uno, y el sonido se hizo muchos, y el sonido se hizo la rueda que gira y hace girar a los mundos en la danza de la vida, siempre cantando, siempre en movimiento.

A qué nivel nos comunicamos? Si nos comunicamos en un nivel elevado, Akasha, entonces somos más que Dios. Cuando nos comunicamos a través del aire, somos simplemente humanos. Cuando nos comunicamos en el fuego, somos bestias rabiosas. Si nos comunicamos en el agua, somos un yo-yo, un vaivén emocional. Y cuando comunicamos desde la tierra, somos pura basura.

Yogi Bhajan

Ajna, las puertas de la percepción
Posted on febrero 20, 2012

Vemos lo que esperamos ver. Dejamos que entre luz y podemos ver en la oscuridad. Percibimos los reinos más sutiles, trascendemos el tiempo viendo más allá de los dualismos.

Ajna significa “percepción”, el Sexto Chakra se conoce comunmente como “tercer ojo”: ese punto de colore carmesí que los y las hindues dibujan entre sus cejas para despertar el poder de la intuición.

Ajna gobierna la glándula pituitaria, la glándula maestra del sistema endocrino. La pituitaria se asocia a la intuición en parte porque, más que en ninguna otra estructura física, es el nexo entre la mente y el cuerpo. La pituitaria traduce las ideas y emociones de la corteza cerebral en sustancias químicas que controlan el estado de ánimo, los músculos y el metabolismo.

Los antiguos maestros no conocían la pituitaria, pero creían que se distribuían fluidos muy especiales desde el Sexto Chakra. Llamaban a estos fluidos amrit, que significa ambrosia o néctar. Hoy sabemos que este néctar consiste en las secreciones de la pituitaria, que entran en la corriente sanguínea y viajan por el cuerpo, dirigiendo las acciones del resto de las glándulas endocrinas.

El poder de la mente es, según las culturas milenarias, el más fuerte. De ahí los silencios y las meditaciones de los sabios para fortalecer la conexión con su conciencia más profunda. Pero muchas veces se confunde la intuición que se puede alcanzar a través de un sexto chakra equilibrado: la mayoría de las personas creen que la intuición se basa en misteriosas capacidades extrasensoriales, pero la parte más importante de Ajna tiene que ver con otro aspecto.

Estamos hablando de la capacidad de de ver desde el alma, en lugar de ver desde el yo. Cuando la perspectiva que nos guía es el alma tomamos, de manera natural y sin esfuerzo, decisiones que favorecen el alma por encima del yo. Nos centramos en la totalidad de nuestro ser, más que en las estrechas preocupaciones, basadas en el yo, acerca de la supervivencia y de la posición.

A través de la meditación, desarrollamos el vínculo con nuestro ser más elevado, disminuyendo así la distancia entre el yo y la divinidad interna. De esta manera nos volvemos conscientes de la belleza que existe en nosotras y en cada una de las personas, y desaparecen las dualidades y las luchas de nuestro ego.

Cuando la conciencia empieza a desplegarse abre la mente intuitiva, la mente completa, y revela la realidad que estaba antes oculta. Podemos ver más allá de lo obvio, vemos texturas y matices que a menudo escapan de la percepción de la corteza frontal del cerebro, que sólo es capaz de reconocer lo que se le ha enseñado a reconocer a través de la experiencia previa.

Con esta nueva visión de le realidad podemos hacer nuevas elecciones, incluyendo las que marcan el camino del alma.

“El caso es que no hay nada más hermoso, más valioso o más consciente que tu.”

Yogui Bhajan

Sahasara, el chakra corona
Posted on febrero 26, 2012

También conocido como el Loto de Mil Pétalos o el Asiento del Ama, el séptimo chakra está situado en el tope de la cabeza y se asocia con la glándula pineal. Esta, tiene el tamaño de un guisante, se aloja en el interior del cerebro y es la encargada de segregar melatonina y serotonina. Podemos decir que es como la directriz de nuestro funcionamiento físico, emocional y mental.

Del mismo modo que el chakra raíz muestra la conexión con la Madre Tierra, el chakra de la coronilla muestra la conexión con el cosmos. Se transforma en un modelo para nuestra relación una realidad superior, representado por la que sea nuestra creencia, Dios, el Infinito, etc. Es desde este lugar que desarrollamos nuestra espiritualidad. Nos da el sentido de unidad y conexión con el cosmos

Este chakra tiene la característica clave de la entrega, la humildad que llena tu ser mientras te inclinas al infinito. Se asocia con la autorrealización, a la comprensión y sabiduría divina

Tiene que ver con el estado trascendental de pasar de la realidad mundana al infinito

Su deseo es conectar con las energías infinitas, conocer lo desconocido y experimentar el significado trascendental de la vida. Es el medio que nos permite alcanzar el entendimiento y hallar el sentido de las cosas, como la meta final de nuestra corriente liberadora.

En Sahasara nos hemos alejados al máximo del mundo material y las consiguientes limitaciones espaciotemporales. En este sentido el séptimo chakra se caracteriza por una máxima versatilidad y puede abarcar una gama mucho más amplia que los chakras inferiores.

Como un viaje que comenzó en lo más básico y material, elevándose y volviéndose cada vez un poco más sutil, llegamos el séptimo chakra. El final o el comienzo de todo, es lo mismo. Cuando tocas este nivel ya no hay principio ni final, ni orden de importancia o prioridad. Todo está bien tal cual es y Sahasara viene a ayudarnos a comprender esta verdad.

“Solo queda una puerta más por abrir,

y contiene la llave de todo lo que hay más allá.

Tú tienes esa llave, pero no puedes verla.

No es una cosa. No es un camino.

Es un misterio.”