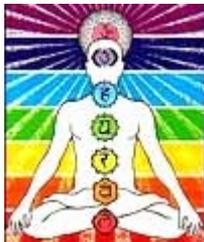


¿Qué son los Chakras?

por José Maureira



Los primeros sabios del yoga: anacoretas y ascetas de la antigüedad, al pasar largas horas en estado de contemplación, meditando y buscando en su propio interior el sentido de la existencia y de la vida, fueron descubriendo y elaborando la teoría de los chakras que es la base fundamental del yoga. Lo primero que ellos encontraron fue que en las personas hay una gran cantidad de energía dormida: Casi el 90% del total, de nuestra energía orgánica, sutil y psíquica está solo en forma latente o potencial, esperando ser despertada a través de algún método, para así poder llenar nuestras vidas de mayor fortaleza, talento e inteligencia, y permitirnos vivir plenamente todas las facetas de la existencia humana.

Esta energía dormida se denominó con el nombre de "Kundalini". Lógicamente al estar casi el 90% dormida el volumen de la energía despierta en nuestras vidas cotidianas es menor, o sea el 10%; y esta ha sido llamada con el nombre "Prana" ("Chi" por los chinos y "Ki" por los japoneses). Este Prana, compuesto de energía vital y energía psíquica, circula y se distribuye por el cuerpo físico y por el organismo sutil y causal del ser humano a través de una compleja red de 72.000 canales llamados "Nadis". De estos, los más importantes son tres: Píngala, Ida y Shushuma. Que van desde la zona del "perinéo cervix" en la base de la columna hasta la "coronilla" en la parte superior de la cabeza, pasando la mayor parte de su recorrido por los siete chakras mayores que se ubican principalmente en la columna vertebral. Píngala Nadi el canal Solar va por el lado derecho del cuerpo. Ida Nadi el canal Lunar va por el lado izquierdo del cuerpo. Shushuma Nadi el canal Central va por el centro de la médula espinal en la columna vertebral.

Los primeros yoguis también descubrieron que ente sistema sutil existen 107 Chakras o centros psíquicos y sutiles que se encargan de generar, absorber, acumular, transformar y distribuir la energía. Realizan la comunicación y el intercambio entre los diferentes planos sutiles y causales y el organismo denso (cuerpo humano). Por medio de los chakras, el prana puede transformarse en energía vital para el cuerpo físico o convertirse en energía psíquica para los otros planos existenciales de las personas (emocional, mental, psíquico, causal, espiritual). Los chakras son el puente por donde la energía se transmuta y pasa de un plano a otro según las diferentes necesidades y momentos de la vida del ser humano.

Los chakras son centros psíquicos y sutiles que se encargan de generar, absorber, acumular, transformar y distribuir la energía. Realizan la comunicación y el intercambio entre los diferentes planos sutiles y causales y denso (cuerpo humano). Por medio de los chakras, el prana puede transformarse en energía vital para el cuerpo físico o convertirse en energía psíquica para los otros planos existenciales de las personas (emocional, mental, psíquico, causal, espiritual). Los chakras son el puente por donde la energía se transmuta y pasa de un plano a otro según las diferentes necesidades y momentos de la vida cada persona. De estos 107 Chakras, siete son mayores y 100 menores. Estos últimos también se denominan sub chakras o MARMAS. Los siete Chakras mayores se ubican en el ser humano principalmente en la columna vertebral, entre el periné y la coronilla; en la parte superior de la cabeza.



El primero es Muladhara Chakra y está ubicado dentro del cuerpo sobre la zona del periné (el músculo que está entre los genitales y el esfínter anal) en la base de la columna vertebral.

Bija Mantra: LAM.

Punto de referencia: El periné en los varones la cervix en las mujeres.

Zona de influencia: piernas, pies, glúteos, esquinones, esfínter anal, recto, etc.

Glándula endocrina asociada: no tiene

Aspectos positivos relacionados: voluntad, empuje, garra, fuerza, potencia

Sobre este primer Chakra Muladhara, también se encuentra la Kanda que es un huevo sutil en donde está guardada la energía dormida Kundalini.



El segundo es Swadishthana Chakra y está ubicado en el Coxis, el último hueso en la base de la columna.

Bija Mantra: VAM.

Punto de referencia: los genitales.

Zona de influencia: vías urinarias, órganos sexuales y reproductores, caderas, pelvis, pubis, vejiga.

Glándula endocrina asociada: Gónadas (ovarios, testículos)

Aspectos positivos relacionados: Creatividad, adaptabilidad, flexibilidad, tolerancia, sensibilidad, placer, capacidad lúdica.



El tercero es Manipura Chakra está ubicado en una vértebra lumbar a la altura del ombligo.

Bija Mantra: RAM

Punto de referencia: el ombligo.

Zona de influencia: Todos los órganos abdominales, intestinos, colón, hígado, vesícula, bazo, páncreas, riñones, etc.

Glándula endocrina asociada: Suprarrenales

Aspectos positivos relacionados: Asimilación, tolerancia, capacidad de absorber lo bueno de todas las experiencias positivas o negativas y también la capacidad de eliminar lo que es negativo o que no sirve en ambos casos.



El cuarto es Anahata Chakra está ubicado en una vértebra dorsal a la altura del corazón en el centro del pecho.

Bija Mantra: IAM

Punto de referencia: El centro del pecho en el esternón

Zona de influencia: Todo el torso y la espalda dorsal, corazón, pulmones, bronquios, omóplatos, hombros, axilas, brazos y manos.

Glándula endocrina asociada: Timo

Aspectos positivos relacionados: Sentimientos, emociones, magnetismo, sincronidad.



El quinto es Vishuddhi Chakra se ubica en las vértebras cervicales en la base del cuello o la garganta.

Bija Mantra: JAM

Punto de referencia: La base del cuello en el centro de la garganta

Zona de influencia: Todo el cuello, hombros, clavículas, mentón, mandíbulas y toda la boca.

Glándula endocrina asociada: Tiróides

Aspectos positivos relacionados: emociones muy profundas, expresión eficaz y correcta, comunicación asertiva.



El sexto es Ajña Chakra (se pronuncia Aghkya Chakra) se encuentra en la zona del entrecejo tres dedos hacia adentro de la frente en le interior de la cabeza.

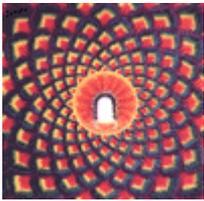
Bija Mantra: OM

Punto de referencia: El entrecejo

Zona de influencia: toda la cabeza especialmente nariz, ojos, oídos, nuca, hemisferios cerebrales, hipotálamo, tronco del cerebro, etc.

Glándula endocrina asociada: Hipófisis (también denominada pituitaria)

Aspectos positivos relacionados: Discernimiento, intuición, comprensión espiritual.



El séptimo es Sahasara Chakra está ubicado en la coronilla, parte superior de la cabeza.

Bija Mantra: OM

Punto de referencia: La coronilla, en la parte superior de la cabeza

Zona de influencia: toda la parte superior de la cabeza y el cerebro

Glándula endocrina asociada: Pineal

Aspectos positivos relacionados: Autorrealización, iluminación, liberación.

© [Protegido por Derechos Autorales](#)

[Copyright 2005](#)

Preguntas, Comentarios, Referencias [e-mail:info@yogakai.com](mailto:info@yogakai.com)

[\[Volver Inicio \]](#)