

Vamos a trabajar con los chakras.

¿Qué es un chakra?

Chakra significa "rueda" en sánscrito. Los vedas utilizaron ese término para denominar los centros energéticos del cuerpo humano. Hay siete chakras principales y varios secundarios que corresponden a puntos de acupuntura. Cada uno de ellos se asocia con algunas de las glándulas endocrinas dentro del cuerpo físico.



Estos centros se extienden en forma de remolinos por el campo energético que rodea el cuerpo físico y está compuesto por capas sucesivas de energía que vibran a frecuencias cada vez más elevadas.

Cada uno de los chakras tiene una parte frontal y una parte posterior, excepto el primero y el séptimo. Todos ellos están unidos por un canal energético que corre a lo largo de toda la espina dorsal.

Funciones principales de los chakras

- Revitalizar cada cuerpo aural o energético y con ello el cuerpo físico.
- Provocar el desarrollo de distintos aspectos de la autoconciencia, pues cada chakra está relacionado con una función psicológica específica.
- Transmitir energía entre los niveles aurales ya que cada capa progresiva existe en octavas de frecuencia siempre crecientes.

Cuando el funcionamiento de los chakras es normal, cada uno de ellos estará abierto, girando en el sentido de las manecillas del reloj para metabolizar las energías particulares que necesita del campo de energía universal (energía que también se llama **chi**). Cuando el chakra gira en sentido contrario a las agujas del reloj, la corriente fluye del centro hacia fuera, con lo que interfiere en el metabolismo. Por tanto, se dice que el chakra está cerrado o bloqueado a las energías que llegan.

La mayoría de las personas tienen tres o cuatro chakras que giran al sentido contrario en un momento determinado. Como los chakras no sólo son metabolizadores de energía, sino que también la detectan, sirven para proporcionarnos información sobre el mundo que nos

rodea. Si bloqueamos algún chakra, no dejamos que entre la información. Por tanto, cuando nuestros chakras fluyen en sentido contrario a las agujas del reloj, hacemos salir nuestra energía enviándola al mundo, detectamos la energía que hemos enviado y decimos que eso es el mundo. Es lo que en psicología se llama proyección.

La realidad imaginaria que proyectamos al mundo guarda relación con la "imagen" que nos hemos formado de aquél a través de nuestras experiencias infantiles, a través de la mente del niño que fuimos. Dado que cada chakra está relacionado con una función psicológica específica, lo que proyectamos a través de cada uno de ellos estará dentro del área de funcionamiento de dicho chakra y será algo muy personal, ya que la experiencia vital de cada persona es única.

Para empezar a trabajar con los chakras vamos a empezar por el séptimo ya que es mucho más fácil y seguro empezar por él.

Séptimo Chakra: Sahasrara



Séptimo chakra Sahasrara



El séptimo chakra se conoce como Sahasrara y está ubicado en la coronilla. Se relaciona con

el cerebro y la glándula pineal.

Es el centro de la sabiduría y la espiritualidad.

Este chakra se suele activar plenamente cuando la persona realiza un trabajo espiritual profundo. Su vibración o plena activación es la responsable del aura de la parte superior de la cabeza que presentan personas de gran humanidad.

El Sahasrara también es conocido como el Centro de Conciencia Cósmica, el "Yo soy". La persona cuando tiene este chakra en equilibrio tiene una sensación de liberación e iluminación. Hay una sensación de amor universal, de notar como en el universo todo es Uno. Nos aporta el concepto de Unidad.

Pero cuando hay desequilibrio nos sentiremos, en cambio, solos, desamparados. Es el concepto de Separación.

Hay otras pistas que nos dicen que nuestro séptimo chakra no está equilibrado:

- Cuando el mundo espiritual no nos interesa en absoluto.
- Cuando creemos que sólo hay una religión válida y las demás son falsas.
- Cuando sólo nosotros estamos siempre en posesión de la verdad.
- Cuando no nos regimos por ningún tipo de moral o de respeto hacia los demás.
- Cuando te sientes siempre coartado para expresar lo que sientes.

Este chakra es el más sutil de todos. Se le llama también el de la Luz Blanca y se dice que es el nivel del alma.

Algunos especialistas afirman que este chakra es la referencia básica para regresar al cuerpo físico en los viajes astrales.

Su color es el violeta.

Su mantra es OM .

¿Cómo podemos equilibrar este chakra?

La meditación es una de las pautas más importantes para armonizar este chakra.

Vaciar nuestra mente de pensamientos a la vez que recitamos el mantra OM es un ejercicio muy potente.

También podemos hacer una visualización con un cuarzo transparente. Lo tomaremos suavemente en la mano y sentiremos como va llenando de una luz violeta o blanca (con la que nos sintamos más cómodos) cada uno de nuestros chakras. Al llegar al séptimo notaremos como va vaciando de pensamientos nuestra mente hasta sentir que somos Uno con el universo.

Por supuesto el tomar cada día consciencia de nuestros actos y pensamientos nos ayudará a avanzar. A medida que nos sintamos parte de cada persona y de cada uno de los seres de este planeta nuestro séptimo chakra irá incrementando su vibración.

Aquí dejo el enlace de un video con el mantra para abrir el séptimo chakra:

<http://www.youtube.com/watch?v=eIFjj120VGA>

<http://www.youtube.com/watch?v=cZ1i9Flhbfc>

Postura:

Asana: Sat Kriya

Siéntate sobre los talones y estira los brazos arriba de la cabeza abrazando las orejas y mantén los codos estirados. Entrelaza todos los dedos excepto el dedo índice, el cual debe apuntar hacia arriba. Los hombres deben cruzar el pulgar derecho sobre el izquierdo y las mujeres, el pulgar izquierdo sobre el derecho. Repite "Sat nam" a un ritmo constante. Al

decir “Sat” jala el ombligo hacia adentro y al decir “nam” relájalo. Sube la energía por la columna vertebral. Mantén los ojos cerrados. (3-31 minutos)



Sat Kriya es un ejercicio completo de Kundalini Yoga que trabaja en todos los chakras, es una práctica sorprendente y poderosa, total y completa en una sola asana y mudra. Al practicar Sat Kriya todos los días por 40 días se obtiene un efecto profundo en la función de los chakras. Sat Kriya trabaja específicamente en despertar la energía Kundalini y ayuda a moverla hacia arriba de la columna a través del sistema de chakras.



Ningún chakra trabaja solo. El sistema de chakras es un sistema holístico que se interrelaciona. Con kundalini Yoga no puedes trabajar un chakra sin tratar las necesidades de los otros. El triángulo inferior (el primero, el segundo y el tercer chakra) se encargan de la eliminación, mientras que el triángulo superior (quinto, sexto y séptimo chakra) se enfocan en la acumulación. Estos triángulos coinciden el cuarto chakra, el chakra del corazón, punto esencial de equilibrio de estas dos fuerzas.

Existe otro kriya llamado Sat Kriya para los chakras que utiliza Sat Kriya para trabajar concretamente en cada uno de los chakras. Este maravilloso kriya te permite realizar variaciones de Sat Kriya en diferentes asanas que afectan específicamente cada chakra y ayudan a limpiar el cuerpo para permitir que suba la energía kundalini.

Ahora vamos a continuar con el sexto chakra.

Sexto Chakra: Ajna



Llamado Ajna por la tradición védica, este importantísimo centro de energía se encuentra localizado en la frente, en la zona del entrecejo y la glándula asociada es la hipófisis. En el ser humano es el centro integrador de la personalidad. Es visualizado como un disco de color índigo con dos "alas", una a cada lado.

Se dice que posee 96 pétalos o pliegues energéticos. Dwal Kuhl nos dice que en el ser humano es un verdadero centro de síntesis, vehiculador de las energías que tienen que ver con la ciencia y el pensamiento concreto (5* rayo), pero, como elemento de síntesis, tiene también muchas funciones que normalmente son atribuidas al rayo del amor-sabiduría, el segundo rayo.

La meditación concentrada en el Ajna, favorece el aquietamiento de la mente concreta, la

concentración de sus capacidades de discernimiento a la manera de una lente que permite enfocar la visión y que aporta claridad.

En momentos en los cuales existe confusión, es posible aplicar una sencilla técnica meditativa llamada "el faro" que permite, literalmente, iluminar con la luz del alma, enfocada a través de la lente de la mente, el problema o la situación que nos demanda respuesta.

Relajados en una cómoda posición invocamos desde nuestro corazón la luz del alma y visualizamos que desciende desde un lugar por encima de nuestras cabezas al séptimo chakra (en la coronilla) y de allí al cuarto chakra, entre los omóplatos. Desde allí, elevamos esa luz del alma hasta el sexto chakra y la concentramos en él. Una vez concentrada esa energía, visualizamos la situación que nos aqueja en el escenario de nuestro corazón y, durante algunos minutos, la iluminamos, la irradiamos con la luz del alma concentrada en nuestro entrecejo a la manera de un faro que ilumina el camino de un barco entre escollos. Durante este proceso invocamos la comprensión y la fortaleza para emprender la acción correcta. Al cabo de algunos minutos, devolvemos la energía a su origen en una actitud de gratitud y atenta espera y continuamos con nuestras actividades cotidianas. Repetimos el ejercicio dos o tres veces al día mientras dure la necesidad de respuesta. Al cabo de un tiempo variable, experimentaremos un estado inesperado y súbito de comprensión y transformación con respecto al tema trabajado que puede ocurrir a través de un sueño o de una simple idea que surge de las profundidades de nuestra mente y nos ilumina el camino.

En situaciones de tormenta emocional, la acción del sexto chakra es muy útil. Podemos establecer en nuestra meditación un triángulo que incluye el sexto, el cuarto y el tercer chakra. En ese triángulo hacemos fluir la energía de nuestra alma mientras sentimos y visualizamos que lava y aquieta nuestro plexo solar. Ese triángulo nos permite varios movimientos. La tensión emocional que ha tomado la forma de pensamientos recurrentes, verdaderos parásitos emocionales de la mente, son devueltos del sexto al tercer chakra. La angustia, ese vacío inquieto del estómago, que experimentamos y que se convierte en gastritis, úlcera, colitis y que nace de los temores y dolores asociados, reflejo de un ego emocional golpeado y expectante, son ascendidas al nivel emocional más impersonal y verdaderamente amoroso del cuarto chakra a través de la puerta del diafragma (órgano activo de la respiración) y esa energía transformada en amor, se convierte en conciencia transformadora cuando se eleva, a su vez, al sexto chakra completando el circuito que, alimentado por la luz del alma se constituye en un verdadero aprendizaje evolutivo.

Los senos frontales, vértice superior del tetraedro resonante formado por los senos maxilares, esfenoidal y frontal, asocian este chakra de manera muy directa con el sonido. Esos senos son espacios aéreos de resonancia en los cuales la semilla sonora producida por las cuerdas vocales no solo se fortalece para proyectarse al mundo sino que también adquiere la cualidad de energía creadora, capaz de realizar acciones concretas en el mundo de lo real que le confiere el sexto chakra.

Cuando entonamos una sílaba o frase mántrica y la hacemos resonar en nuestro entrecejo, ponemos en movimiento las energías sintetizadoras de este centro. El Ajna es también utilizado en los trabajos de sanación magnética haciendo parte del llamado triángulo de magnetización (ver "La curación esotérica" de Alice A. Bailey) y trabajando a través de los ojos y las manos del sanador.

Su mantra es cKSHAM (kyam)

Aquí dejo el enlace del mantra:

<http://www.youtube.com/watch?v=GrxBsAlqAO0>

Postura:

Asana: Guru Pranam

Siéntate sobre talones, trae el torso a los muslos y coloca la frente en el piso. Estira las manos en el piso de tal forma que queden enfrente de ti y colócalas en mudra de oración



Mañana otra entrada con los dos chakras siguientes. Vamos a trabajarlos de dos en dos. Espero que os guste la serie de entradas sobre los chakras que he pensado.. Creo que nos viene a todos muy bien eso de abrimos y que fluya la buena energía y se marche la mala. Mañana mas y mejor!!!