

YOGA Y CHAKRAS

El cuerpo humano es un sistema complejo que comprende unos sistemas amplísimos de energía los cuales no se perciben al instante con nuestra visión limitada. Los chakras son vórtices de energía que funcionan con prana o la fuerza de la vida. Al limpiar los bloqueos energéticos de nuestros chakras permitimos que la energía Kundalini se eleve en nosotros vigorizando y elevando nuestros cuerpos y mente a nuevas alturas.

Asanas o posturas son las posiciones del cuerpo que se utilizan para activar y dirigir la energía para abrir en el cuerpo, tanto en una posición física como energética. Al utilizar Kundalini Yoga para limpiar los chakras las asanas sirven para abrir el flujo pránico.

1) Primer chakra, el chakra raíz (Muladhara): fundamentos, miedo, sobrevivencia

Asana: Postura de cuervo





2) Segundo chakra, el chakra del sacro (Svadisthana): creación, deseo, relaciones

Asana: postura de rana

Mantén los talones juntos y los dedos de las manos en el piso. Inhala por la nariz al estirar las rodillas y exhala por la nariz al ponerte en cuclillas.





3) Tercer chakra, el plexo solar (Manipura): voluntad, acción

Asana: Postura de estiramiento

Levanta los pies y la cabeza a 10 cm del piso. Sube los brazos de tal manera que las palmas queden viéndose la una a la otra. Dirige la mirada hacia la punta de los dedos de los pies y comienza respiración de fuego.



4) Cuarto chakra, el chakra del corazón (Anahata): amor

Asana: Postura de camello

Si la postura del camello es muy demandante, coloca las manos en la cintura para sostenerte y ve hacia atrás con tu cabeza.



5) Quinto chakra, el chakra de la garganta (Vishuddha): Comunicación

Asana: Postura de cobra

Acuéstate en el piso con las manos debajo de los hombros y las palmas firmemente colocadas en el piso. Estira los brazos de tal manera que levantes el corazón, deja que la cabeza siga el movimiento y mantén la pelvis en el piso. Si el estiramiento es muy demandante intenta la postura de la esfinge manteniendo tus codos en el piso mientras arqueas la cabeza hacia atrás.



6) Sexto chakra, el tercer ojo (Ajna): Intuición, sabiduría

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.



7) Séptimo chakra, el chakra de la cabeza (Sahasrara): Trascendencia, el asiento del alma

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.