

## Yoga Bioenergético: Los Siete Chakras Inferiores

En el cuerpo físico se calcula que tenemos alrededor de 144 Chakras, algunos de ellos considerados más importantes que otros.

En el modelo clásico de desarrollo energético que utilizamos en el Yoga hay siete chakras que son tomados como los fundamentales.

Sin embargo, es poco conocido que varias formas de Yoga antiguo utilizaban también la apertura y desarrollo de los Siete Chakras Inferiores.

Estos centros de energía están ubicados debajo del Chakra básico, desde la pelvis hasta los pies, y se conectan directamente con la energía de la Tierra.

En el chi kung (yoga chino) a esta toma de energía se la llama "enraizamiento".

La ubicación exacta es:

- **Atala:** Caderas
- **Vitala:** Muslos
- **Sutala:** Rodillas
- **Talatala:** Pantorrillas,
- **Rasatala:** Tobillos
- **Mahatala:** Pies
- **Patala:** Plantas de los Pies

## Yoga Bioenergético: Los Siete Chakras Inferiores 2

Los siete chakras inferiores están ubicados entre las caderas y la planta de los pies. Los ritmos marcados y la percusión intensa activan estos centros, por eso apenas escuchamos alguna música potente empezamos a mover los pies por la activación que se produce.

En las posiciones sentadas del Yoga Tradicional se cruzan las piernas, justamente para inhabilitar estos chakras, de tal manera que la secuencia arranca de la base de la columna vertebral.

El estímulo de estos chakras nos pone frente a frente con pulsaciones instintivas y ancestrales, para evitar esta confrontación los modelos más modernos de yoga evitan la activación de los siete chakras inferiores.

*¿Con qué nos enfrentaremos al activar el Chakra Atala, ubicado en las caderas?*

Con el miedo y la lujuria nos dicen los viejos tratados. Cuando este chakra está bloqueado la energía en el área de la cadera decae, lo cual hace que bajen nuestras "agallas" para enfrentar los desafíos de la vida. En el idioma cotidiano decimos que a un hombre le faltan "testículos" o a una mujer "ovarios" cuando no tiene la capacidad de enfrentar situaciones o personas difíciles.

Cuando está desequilibrado en exceso de energía la persona no puede controlar su impulso sexual que lo termina dominando.

Al activar entonces al Chakra Atala nos enfrentamos al desafío de equilibrar estas poderosas fuerzas activadas. Por eso conviene trabajar primero con la meditación y el desarrollo de nuestro Yo Verdadero para poder domar estas pulsaciones e integrarlas a nuestra vida.

El trabajo de este chakra es fundamental para quienes tienen desequilibrios físicos y/o psíquicos en relación con la sexualidad y la motivación vital, así como en problemas de fertilidad. Por su ubicación está fuertemente ligado a los dos chakras inferiores de la secuencia clásica de Siete Chakras, o sea al de la base de la columna (Muladhara) y al genital (Svadishtana).

## Yoga Bioenergético: Los Siete Chakras Inferiores 3

En este video vemos una de las formas tántricas antiguas, el Vyayam Yoga o sencillamente Vyayam como se lo conoce en la actualidad.

En las imágenes podemos apreciar como los ejercicios son dinámicos y el contacto permanente con la madre Tierra. En esta forma de trabajo corporal se encuentran fusionados no sólo elementos del Yoga que conocemos, sino también de la danza de la India, lo cual es lógico si tenemos en cuenta que esta práctica es de la era del Shamanismo.

Con el tiempo estos métodos que en esta etapa temprana estaban unidos se fueron separando y surgieron el Yoga, la Danza y el Arte Marcial (Kalaripayattu).

En Yoga Bioenergético usamos varios de los ejercicios de estas formas antiguas junto a los que nos proporciona la Bioenergética para trabajar nuestro enraizamiento y activar los Siete Chakras inferiores.

## Yoga Bioenergético: Los Siete Chakras Inferiores 4

Hoy analizaremos el chakra inferior **Vitala** que corresponde al área de los muslos. Nos dicen los antiguos textos que está relacionado con el enojo y el empuje. Cuando hay desequilibrio la ira nos descontrola, cuando está equilibrado esa ira se transforma en empuje, acción, movimiento.

Si nuestra tendencia es a enojarnos, criticar, criticarnos de manera airada en lugar de actuar y ponernos en acción entonces necesitamos con urgencia reequilibrar este centro energético.

En la vida cotidiana cuando vemos a alguien con muslos firmes y armoniosos, automáticamente lo asociamos a vitalidad, energía y empuje.

A la inversa, los muslos flácidos y poco desarrollados nos remiten a las ideas contrarias.