

Característica del Segundo Chakra, Svadhisthana

Ubicación: a mitad de camino entre el pubis y el ombligo

Nombre en Sánscrito: Svadhisthana, que significa literalmente "la propia morada".

Nota musical: RE. Color: naranja. Elemento: agua.

Sentido: el gusto.

Órgano: órganos reproductores, vejiga,

nervio ciático.

Yantra: loto blanco de seis pétalos con media luna horizontal dentro de un círculo.

El suadhisthana chakra

Se relaciona con la sexualidad y la creatividad. Simbolizado por un loto de seis pétalos relacionaría con los testículos. Según los occidentales también se relacionaría con los ovarios de la mujer.

Con las glándulas suprarrenales. Gobierna la circulación de los fluidos del cuerpo.

Está ligado al mundo emocional y la sexualidad, es el chakra donde se guarda la información de todos los recuerdos de nuestro pasado; de las emociones más mundanas y menos espirituales que nos afectan con igual importancia que el resto.

Asociado

El Segundo Chakra y el color naranja

Es el segundo chakra saludable ,y presenta el color naranja favorecerá a los procesos de pensamiento con un sano interés en la vida y en el potencial futuro, que se expresa en entusiasmo y buena disposición a seguir adelante de manera positiva y constructiva.



El Segundo Chakra a nivel emocional

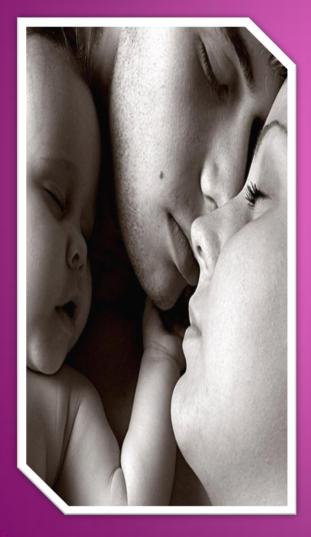
El alcance emocional de este chakra se dirige a la alegría, al placer simple. Los aspectos positivos reflejan confianza, valentía, capacidad para comunicarse y para interactuar con los demás

Se usa el naranja claro a fin de estimular y renovar tu energía.



Consecuencias de un buen equilibrio en el Svadhisthana





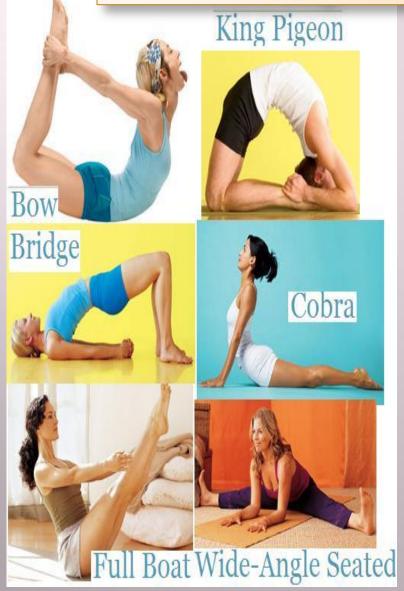
Este chakra proporciona energía a todo el organismo y lo alimenta mediante la absorción de los nutrientes de las comidas, así como del contacto físico afectuoso con otras personas. Un chakra sano revela una energía expansiva y un interés sano por la alimentación.



Consecuencias de deseguilibrio en el Segundo Chakra

Si este chakra se deseguilibra producirá perturbaciones en los procesos digestivos y en la asimilación de las sustancias cruciales para la vida, con lo cual habrá pérdida de apetito, desvitalización, fatiga, puede ser causa de anorexia, cólicos renales, impotencia, obesidad, etc. También puede causar problemas en un buen desarrollo de la sexualidad.

Ejercicio propuesto para el Segundo Chakra



Para empezar la meditación Svadhisthana, encuentra una posición cómoda con la espalda recta. Cierra los ojos y comienza a respirar profundamente por la nariz.

Después de cinco minutos, pon tu atención en el segundo chakra, justo por encima de tus órganos sexuales.

A continuación, lleva la respiración a tu segundo chakra. En cada inhalación, siente la energía centrada en tus órganos sexuales cada vez mas.



Sentado en el suelo con las piernas extendidas al frente y el tronco recto, juntar la parte interior de las rodillas y de los tobillos y estirar hacia arriba la espalda, los costados, el sacro y la zona lumbar. Llevar los hombros hacia atrás y abajo y contraer ligeramente el abdomen

Dandasana

Paschimottanasana



Desde Dandasana, subir los brazos hacia arriba y, al espirar, doblar despacio el cuerpo hacia las piernas sin doblar las rodillas, deslizando las manos hacia los pies.

Intentar coger con las manos los dedos, el dorso de las plantas o los tobillos

. En la posición relajar conscientemente los músculos de la espalda y de las piernas acercando la frente a las rodillas. Realizar respiraciones profundasales.

Otros beneficios de Paschimottanasana

- Estimula favorablemente las vísceras abdominales, el hígado, el páncreas, los riñones y la vejiga.
- □ Previene la ciática, dispepsia, lumbago, etc.
- Estimula los intestinos, especialmente el colon y el intestino grueso.
- Previene la gastritis, los parásitos intestinales, el estreñimiento, la diabetes, etc.
- Paschimottanasana influye directamente en el chakra Svadhisthana tonificando la región pelviana y favoreciendo el funcionamiento de las glándulas sexuales.
- ☐ En las mujeres previene trastornos menstruales y tonifica el útero.



Importancia de la suadhisthana







- http://www.youtube.com/watch?v=aH-kiFbxvF4
- http://www.youtube.com/watch?v=ogitafF3gCo&feature=related