LOS SIETE CHAKRAS

¿Qué son los Chakras? Son los centros energéticos del cuerpo. Se localizan en el cuerpo astral a lo largo de la columna, comenzando en la base de la misma y subiendo hasta la coronilla. Los chakras coinciden con una glándula en el cuerpo físico y cada uno irradia un color y energía específicos. Puesto que cada chakra se relaciona con aspectos espirituales, emocionales, psicológicos y físicos específicos de nuestro ser, se dice que los bloqueos o mal funcionamiento de los chakras puede provocar transtornos físicos, psicológicos y emocionales. Por otro lado, se cree que la conciencia y el equilibrio de estos centros energéticos conducen al bienestar y a una buena salud. Ese es uno de los propósitos de la práctica de asanas: estimular y equilibrar los chakras o energías del cuerpo.

Los Siete Chakras – Atributos y Posturas de Yoga Relacionadas

1. Chakra Muladhara – Chakra Raíz

El Chakra Muladhara (apoyo raíz) se encuentra en la base de la columna entre el ano y los genitales. Irradia el color rojo y representa el elemento tierra.

Se caracteriza por las emociones de supervivencia, estabilidad, ambición y autosificiencia. Cuando este chakra está desequilibrado, una persona puede sentirse inestable, sin fundamento, sin ambición, sin propósito, con temor, insegura y frustrada. Sin embargo, cuando el Chakra Muladhara está en equilibrio, la persona se puede sentir estable, confiada, equilibrada, energética, independiente y fuerte.

El mantra semilla (Beej mantra) del Chakra Muladhara es 'Lam'. El prana asociado con este chakra es Apana.

Practicar las siguientes posturas ayuda a equilibrar el Chakra Muladhara: Postura del Árbol (Vrkshasana) y Postura de la Montaña (Tadasana).

2. Chakra Svadhishthana – Chakra Sacro

El segundo chakra, Svadishthana (nuestro propio lugar) Chakra, se encuentra en el abdomen bajo, a unos cuatro dedos debajo del ombligo. Irradia el color naranja y representa el elemento del agua.

Los atributos del Chakra Sacro son las necesidades básicas de sexualidad, deseo, creatividad y autoestima. Cuando está desequilibrado, una persona se puede sentir emocionalmente explosiva e irritable, carente de energía y creatividad, manipuladora u obsesiva con pensamientos sexuales. Cuando el Chakra Svadhishthana está en equilibro, esa persona se puede sentir positiva, viva, satisfecha, compasia e intuitiva.

El mantra semilla (Beej mantra) del Chakra Svadhishthana es 'Vam'. El prana asociado con este chakra es Vyana.

Puedes trabajar para equilibrar el Chakra Svadhishthana practicando posturas de equilibrio como la del Cuervo (Kakasana) o postura de pie como la Postura del Triángulo (Trikonasana)

3. Chakra Manipura – Chakra Plexo Solar

El Chakra Manipura (lugar de la gema brillante) o Chakra Plexo Solar se localiza sobre el ombligo en el plexo solar (entre el ombligo y el final de la caja torácica). Representa el elemento del fuego e irradia el color amarillo.

Este chakra está caracterizado por energías y emociones como el ego, la ira y la agresividad. Un Chakra Manipura desequilibrado puede manifestarse físicamente con problemas digestivos, problemas de hígado o diabetes. En un nivel emocional, se puede luchar contra la depresión, la falta de autoestima, ira y perfeccionismo. Al equilibrar este chakra uno puede sentirse enérgico, confiado, productivo y centrado.

El mantra semilla (Beej mantra) del Chakra Manipura es 'Ram'. El prana asociado con este chakra es Samana.

El trabajo en el Chakra Manipura puede hacerse en posturas como la clásica Flexion hacia delante (Paschimotanasana), la clásica Postura de la Cobra (Bhujangasana), y la Postura del Arco (Dhanurasana).

4. Anahata Chakra – Chakra Corazón

El Chakra Anahata (impasible), Chakra Corazón , como el nombre implica, se localiza en la zona del corazón. Su color es el verde y su elemento es el aire.

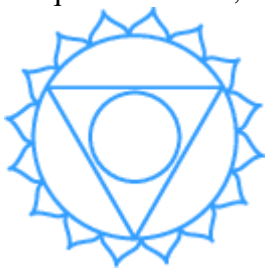
Este cuarto chakra es la sede del equilibrio dentro del cuerpo, está caracterizado por el apego y la compassion. Cuando el Chakra Anahata está desequilibrado, una persona puede lidiar con problemas emocionales como ira, falta de confianza, ansiedad, celos, miedo y cambios de humor. Armonizando este chakra, te puedes sentir compasivo, optimista, amistoso, motivado, comprensivo y bondadoso.

El mantra semilla (Beej mantra) del Chakra Anahata es 'Yam'. El prana asociado con este chakra es Prana.

El Chakra Corazón se puede equilibrar practicando Posturas como el Medio Puente (Ardha Setubandhasana) y la Postura del Pez (Matsyasana).

5. Chakra Vishuddha – Chakra Garganta

El quinto Chakra, Chakra Vishuddha (muy puro), se encuentra en la base de la garganta, coincidiendo con la glándula tiroides. Su color es el azul claro y su elemento es el espacio.

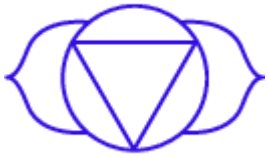


El Chakra Vishuddha representa inspiración, expresión, fé y la habilidad para comunicarse. El desequilibrio del Chakra de la Garganta puede conducir a la timidez, silencio, sensación de debilidad o la incapacidad de expresar tus pensamientos. Un chakra de la garganta equilibrado se manifiesta a través de la creatividad, la autoexpresión positiva, comunicación constructiva y satisfacción.

El mantra semilla (Beej mantra) del Chakra Vishuddha es 'Ham'. El prana asociado a este chakra es Udana.

El Chakra Garganta es estimulado en Posturas como la Parada de Hombros (Sarvangasana) y la Postura del Arado (Halasana).

6. Chakra Ajna – Chakra Tercer Ojo



El Chakra Ajna (principal) (pronunciado 'Agya Chakra') está lozalizado entre las cejas. Está libre de elementos pero tiene un color: azul índigo. El Chakra del Tercer Ojo se usa a menudo como punto de enfoque durante la práctica de asanas para lograr una mayor concentración y conciencia. Se dice que la meditación en el Chakra Ajna trae iluminación y conocimiento intuitivo. Sus atributos son la percepción de la verdad, inteligencia, intuición, entendimiento y autoconocimiento. Cuando este chakra está desequilibrado, puede que no seamos capaces de percibir la verdad. El desequilibrio del Chakra Ajna se puede manifestar en un nivel físico como dolores de cabeza, visión borrosa y tensión ocular. Cuando el Chakra Ajna está en equilibrio, uno es su propio maestro sin miedo a la muerte y libre de apego a las cosas materiales.

El *mantra semilla (Beej mantra) del Chakra Ajna es 'Om.'*

El Chakra Ajna se estimula mientras practicas la Parada de Cabeza (Shirsasana).

7. Chakra Sahastrara – Chakra Corona

El séptimo Chakra, el Chakra Sahastrara (miles), se localiza en la coronilla. Este chakra también está libre de elementos. Su color es violeta y/o blanco. El Chakra Sahastrara es el centro de la espiritualidad, iluminación, pensamiento dinámico y energía. Permite el flujo interior de la sabiduría divina y aporta el don de la consciencia cósmica. Cuando está cerrado o en desequilibrio, uno puede sufrir de rajas y tamas. (actividad y oscuridad).

El mantra semilla (Beej mantra) del Chakra Sahastrara es 'Aum.'

Para equilibrar el Chakra Sahasrara se puede practicar la parada de Cabeza (Shirsasana).