



MANUAL DE ESTUDIO



# YOGA INCLUSIVO

CONCEPTOS. HERRAMIENTAS. HABILIDADES.





ANATOMÍA DEL YOGA

---

# Antaranga Sadhana

## La Búsqueda Interior

*El yoga nos enseña a curar lo que no necesita ser soportado  
y soportar lo que no puede ser curado.  
- B.K.S. Iyengar*

# Contenido

## Anatomía del Yoga

*Antaranga Sadhana*

La Búsqueda Interior

Conciencia del Ser – 4

Principios Cósmicos del Ser – 5

*Koshas*: Cuerpos de Energía – 8

Cuerpo Físico – 13

Principales Organos – 14

Sistema Respiratorio – 15

Sistema Muscular – 17

Sistema Oseo – 20

Ejes & Planos – 23

Movimientos – 24

Cuerpo Sutil – 25

*Prana* – 28

*Pranavayus* – 29

*Nadis* – 31

*Chakras* – 33

*Granthis* – 45

Sanando *Chakras* – 47

*Chakras* Sanos – 50

*Chakras* Enfermos – 50

# Conciencia del Ser

Desde la antigüedad, todas las culturas coinciden en que existe una energía universal que impregna y sustenta al universo en su totalidad como una unidad, y una de sus manifestaciones en una frecuencia de vibración más baja es la energía vital que anima a los seres vivos.

En India fue llamada *Prana* y los yoguis trabajan con el *prana* mediante la respiración, la meditación y determinados ejercicios físicos para elevar su frecuencia vibratoria con la finalidad de unir al cuerpo con el alma y al hombre con Dios, y conseguir mantener unos estados alterados de conciencia que les permiten conservar la armonía, la juventud y la salud.

En China se utiliza la palabra *chi* para expresar el estado de energía de algo, preferentemente de las cosas vivas, y existen muchos tipos de *chi*, por ejemplo el *tian chi* es la energía celeste, el *how chi* es la energía vital, el *ren chi* es la energía vital humana, el *go chi* es el *chi* del espíritu.

Existen dos fuerzas o polaridades universales, el *yin* y el *yang*, de cuya interacción surge todo lo creado y que deben estar en equilibrio. El *chi* o *ki* contiene el *yang* (o energía masculina) y el *yin* (o energía femenina), y del equilibrio entre ambas surge la armonía universal, física y mental.

El *chi*, *prana* o *ki* es una sustancia energética omnipresente en el universo que tiene propiedades nutritivas, poseyendo también la conciencia de la reorganización celular, de forma que aporta a las estructuras atómicas y moleculares una tendencia hacia la reorganización y la armonía.

Si hay *prana*, hay vida, por ello, cuando el cuerpo muere, el *ki* lo abandona, cesa la vibración a nivel subatómico, produciéndose el caos y la descomposición física.

El objetivo es lograr y mantener el equilibrio del *prana*, en todo el sistema para conservar la integridad energética del ser humano; para lograr este objetivo que permite vivir con alegría, espontaneidad y autenticidad debemos hacer un trabajo interior, ya que es un proceso cambiante que hay que mantener y que dura toda la vida; para ello el Yoga, que estudian el control consciente de la energía vital, de forma que mediante técnicas respiratorias, ejercicios precisos, visualizaciones y control mental y espiritual, pueden acumular y dirigir el *prana* a cualquier parte del organismo y transmitir la energía en el tiempo y en el espacio.

La espiritualidad facilita la conexión, y ésta produce salud, dando una sensación de conexión con una fuerza superior, que nos llena, haciéndonos sentir parte del universo, de forma que la pérdida de esa conexión con nuestra esencia espiritual y con las personas, los animales y la naturaleza nos produce un trastorno energético que posteriormente se convierte en un problema de salud; pero cuando se aumenta su energía, su espíritu crece, y cuando la energía de nuestros cuerpos está en contacto e interactúa con la energía del universo nos produce una sensación de plenitud y nos satisface, nos llena y nos nutre.

En esta encarnación, hemos escogido encontrar nuestros centros de energía, allí donde están la vida y el amor en nosotros mismos. Hemos elegido encontrarnos a nosotros mismos y encontrar en nosotros, no sólo las memorias de esta vida que permitan la apertura o el cierre de los centros de energía, sino también las memorias de otras vidas que pueden elevar, afectar y dificultar la circulación de la vida en nosotros mismos. Somos la vida. Somos la encarnación de nuestra alma en el cuerpo físico y en todos los cuerpos sutiles.

Estamos habitados por una estructura espiritual necesaria y totalmente adaptada a nuestra encarnación. Esta estructura existe a través de la envoltura física. En primer lugar, está constituida por ese canal vibratorio llamado *sushumna*. Este canal acoge la energía *kundalini*, que es la energía de vida, que es la energía espiritual natural a la esencia divina. Esta energía demuestra totalmente que somos divinos y que nuestra naturaleza profunda es la divinidad.

Esta estructura espiritual alberga también los centros de energía llamados *chakras*, que pasan a través de la *sushumna* en la que se enraízan. Los *chakras* son como soles cuya única radiación es el amor. La naturaleza profunda de cada uno de nuestros *chakras* es el amor de lo divino, pues los *chakras* son alimentados por el fuego del *kundalini*. Los *chakras* son la expresión de la divinidad. Son tan naturales como los dedos, de los pies, los dedos de las manos o los ojos. Son también tan sutiles como todos los cuerpos sutiles. Son también tan tangibles como la envoltura física. Su función es llevar la realidad de la expresión de la divinidad a la realidad de la encarnación. Los *chakras* son estructuras completamente naturales. No tienen nada de extra, fuera de lo ordinario.

No hay ningún *chakra* menos noble que los demás. Todos ellos son sagrados, todos son divinos, todos están alimentados por el fuego del amor. Algunos de esos *chakras* están en relación directa con la Tierra, pues esa Tierra que os sostiene también es sagrada. Algunos de los *chakras* están relacionados con los *chakras* circundantes que los envuelven, también completamente sagrados. Y algunos de los *chakras* están relacionados con los planos espirituales.

Son siete *chakras* principales, los *chakras* primarios, relacionados con la *sushumna*; son los *chakras* de la base, del hara, del plexo solar, del corazón, de la garganta, de la conciencia (tercer ojo) y de la corona.

Los *chakras* secundarios, más externos, que están siempre en línea directa con los *chakras* principales. Los *chakras* secundarios de las caderas, de las rodillas, de los tobillos, de cada uno de los dedos del pie y de sus articulaciones, están relacionados con el *chakra* de la base. Son su continuación. Así mismo, los *chakras* secundarios de los hombros, de los codos, de las muñecas, de los dedos y sus articulaciones, que están relacionados con el *chakra* del corazón. Son su prolongación.

También relacionados con el *chakra* primario del corazón físico, se encuentran otros dos importantes *chakras* secundarios: el *chakra* del timo: el corazón kármico y el *chakra* del corazón espiritual, situado a la derecha en línea recta del corazón físico y del timo.

Los *chakras* primarios están directamente relacionados con las glándulas. Las glándulas son puertitas vibratorias de energía. Las glándulas son la unión entre la estructura espiritual y la estructura fisiológica, llamada funcional, de la estructura física. Las glándulas ejercen de vínculo entre la estructura espiritual y la física.

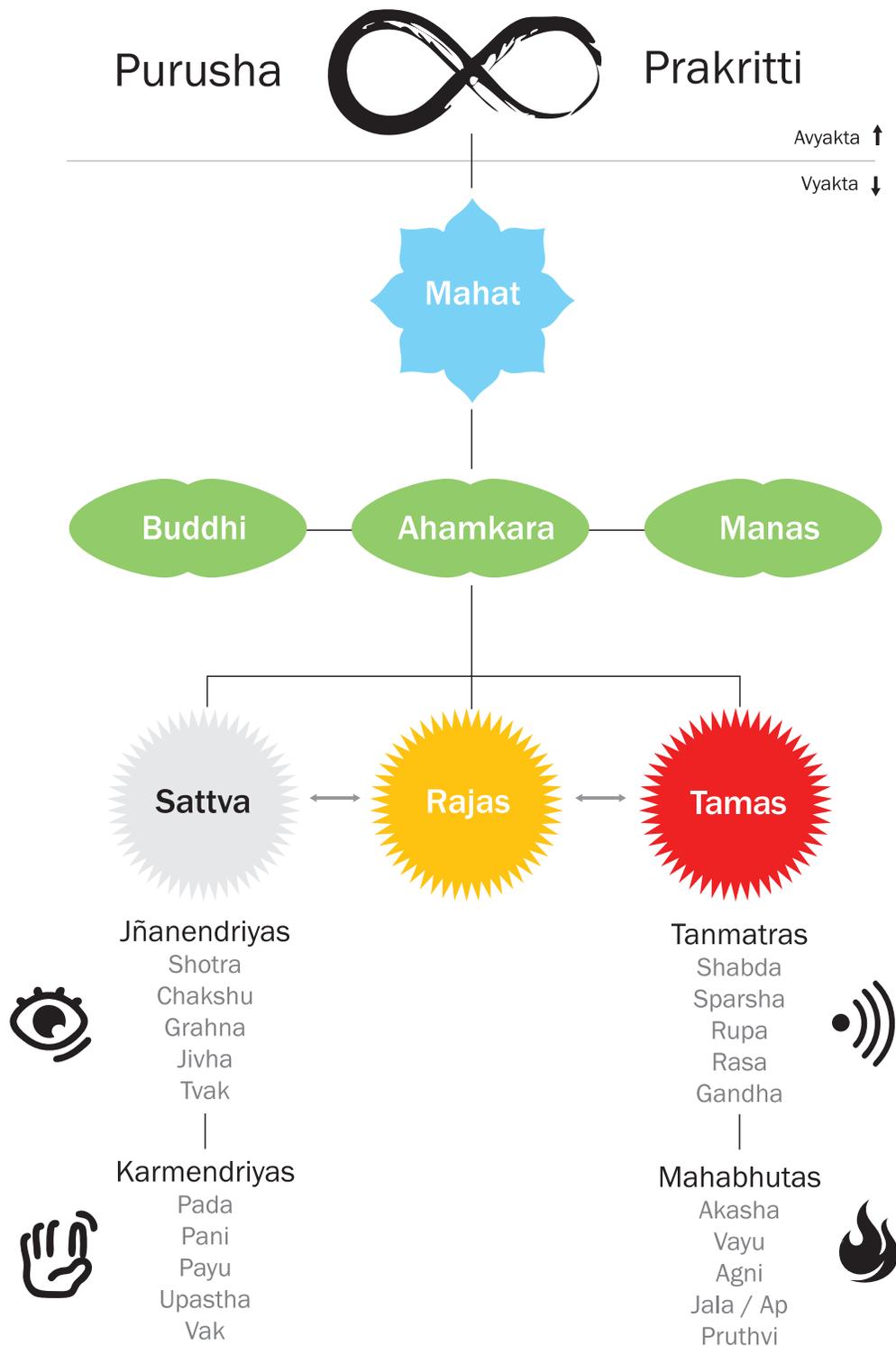


Las glándulas ejercen de vínculo entre la energía del cielo y la energía de la Tierra. Este vínculo se realiza desde los *chakras* hasta las células de la envoltura física. Así, todos los órganos internos, todos los miembros, todas las articulaciones, están ligadas a la estructura de *chakras* dentro del canal central *sushumna*.

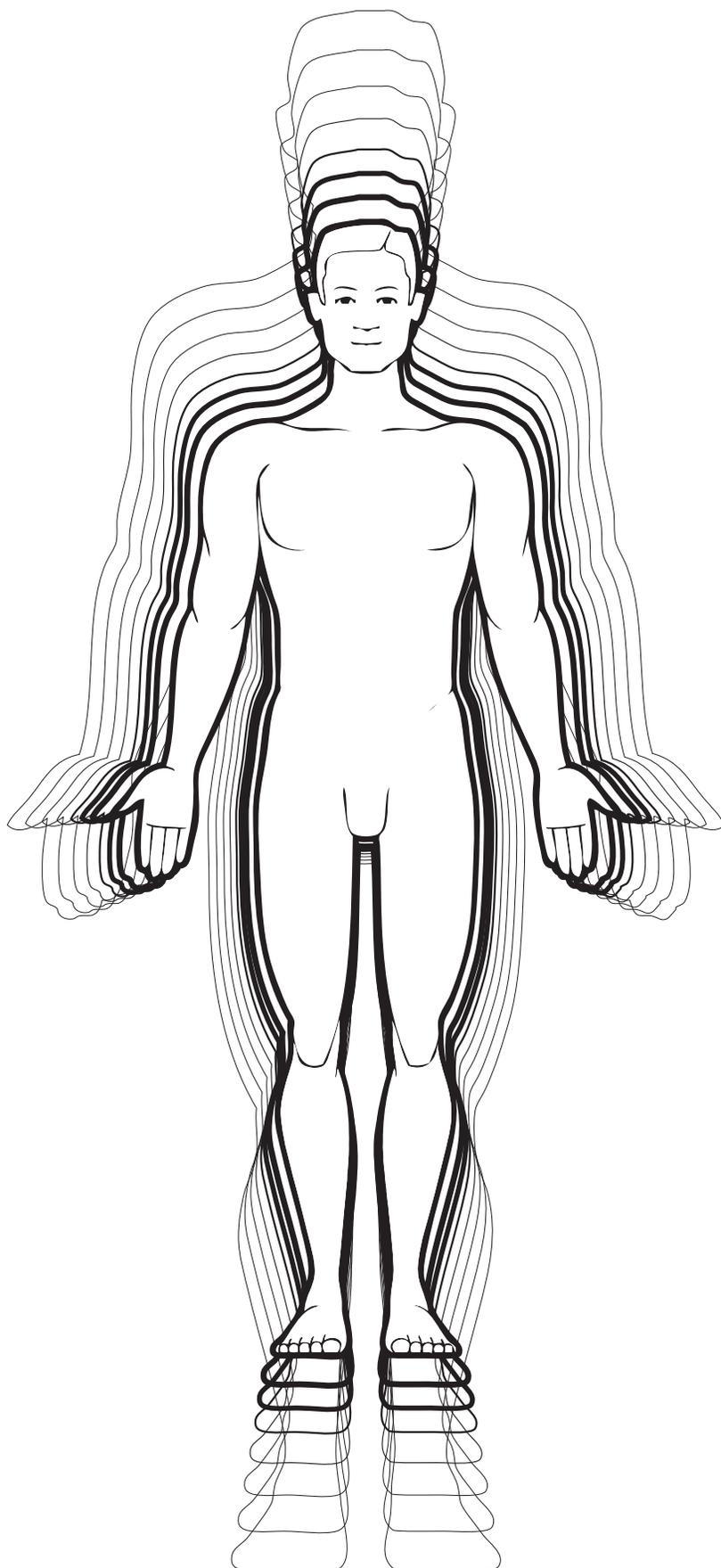
No existe ninguna separación entre los *chakras* y la estructura física que maneja la energía de la personalidad y del alma. La estructura física influye y es influenciada por un sistema de retorno a través de las glándulas. El lenguaje de las glándulas se expresa a través de la desembocadura de las hormonas en la sangre, directamente relacionadas con las emociones y con los estados de ánimo. Todo está relacionado.

Un *chakra* disfuncional influye las glándulas que están asociadas a él. Estas glándulas van a transmitir la disfunción del *chakra* vertiendo sus hormonas en la sangre. Una tasa elevada de hormonas en la sangre influye a todos los otros sistemas del cuerpo y también a la psique. Todo concuerda: las estructuras energéticas, física y psíquica conforman una sola estructura constantemente unida. No existe ninguna separación.

# Principios C3smicos del Ser



# Koshas: Cuerpos de energía



# Koshas: Cuerpos de energía

Los siete tipos de energía que conforman el mundo

Todo lo que existe en el mundo está conformado por estos siete tipos de energía, que podemos llamar también siete cuerpos o capas: *koshas*. Empezando por el tipo menos sutil, los siguientes sucesivamente van envolviendo al anterior, como una esfera sobre la que se sobrepone capa sobre capa, hasta llegar a la más fina.

Los tipos más primarios son aquellos cuya frecuencia energética es menor, aquellos que captamos más fácilmente: los que dan forma al mundo material. Gradualmente, la frecuencia energética se eleva y se va haciendo menos aprehensible a la consciencia común y corriente. Por ello, estos tipos de energía pasan normalmente desapercibidas a nuestros sentidos y hace falta una consciencia bastante desarrollada para poder percibirlos.

Los *koshas* son:

*Annamaya Kosha*: Cuerpo físico. Elemento tierra. *Asanas*.

*Pranamaya Kosha*: Cuerpo energético. Elemento agua. *Pranayama*.

*Manomaya Kosha*: Cuerpo mental. Elemento fuego. Contemplación.

*Vijnanamaya Kosha*: Cuerpo emocional. Elemento aire. Meditación.

*Anamaya Kosha*: Cuerpo espiritual. Elemento Eter.

*Citta Kosha*: cuerpo de consciencia.

*Atma Kosha*: Cuerpo de *atman*.

## 1. *Annamaya kosha*

En cualquier clase de manifestación del mundo, el tipo de energía más básico es la materia. En el ser humano, la expresión de esta energía es el cuerpo físico. Dado que la gran mayoría de células de nuestro cuerpo deriva de la comida que comemos, *annamaya kosha* significa la capa hecha de comida.

Es influenciada a través de la práctica de *asanas*. Es la más externa de las cubiertas del alma, ya que representa la manifestación más sólida y densa del ser humano. Depende de *prana* más sutiles, se alimenta del *prana* más denso, que es absorbido a través de aire, comida y bebida. Se relaciona con el hambre, la sed, el desgaste y la muerte.

En ella se llevan a cabo procesos fisiológicos y psicológicos densos que se relacionan con el funcionamiento del cerebro directamente. Se desarrolla correctamente a través de una vida saludable, correcta dieta y ejercicio físico, como descanso equilibrado. Sin embargo, muchas de estas impresiones psicológicas trascienden este nivel y llegan hasta el siguiente *kosha*, de aquí vuelven a surgir al nivel físico en forma de emociones.

Comúnmente, esta manifestación de la energía es la única que nuestra consciencia puede percibir, puesto que ella está fijada aquí.

## 2. *Pranamaya Kosha*

Nuestro cuerpo físico no sería más que un conjunto de piezas mecánicas si no fuera por la energía que le infunde energía vital, llamada *prana*. El *prana* compone el siguiente de nuestros cuerpos, *pranamaya kosha*, que quiere decir capa hecha de *prana*. Es a lo que nos referimos con aura, esa capa de energía que rodea a nuestro cuerpo.

Esta capa es conformada por miles de *nadis*, o circuitos por los cuales corre el *prana*. Cuando una gran cantidad de estos *nadis* se intersectan, dan lugar a centros importantes de energía: los *chakras*.

Usa una red de canales energéticos *nadis* para distribuir la energía vital. Esta capa es la frontera entre lo físico y las funciones de la mente *manas* (mente básica, primitiva), *buddhi* (intelecto superior, origen del individuo) y *citta* (recuerdos, sensaciones, conceptos). También se ubica entre los 5 *mahābhūtas* y las 5 *tanmatras*.

El cuerpo vital está constituido por 4 eteres: lumínico, reflector, químico y de vida. Es el cuerpo que sirve de puente para la comunicación de las energías sutiles y los mandatos del corazón.

Este *kosha* es el soporte de energía sobre el que se forma *Annamaya Kosha*. Existe tanto en el campo físico como en el pránico. La respiración es la conexión primordial y el sustento de esta cubierta. Esta capa sigue existiendo por un tiempo después de la muerte del cuerpo físico.

## 3. *Manomaya Kosha*

*Manomaya kosha* significa capa compuesta de mente. Se le conoce también como nuestro cuerpo astral. Preside las facultades de conciencia de la percepción intuitiva. La mente puede crear y destruir lo que quiera, pero es multifacética y dividida, por lo que su energía y potencia suelen dispersarse.

La mente se desarrolla en tres facetas:

1. La mente consciente o el estado de consciencia activa que se desarrolla en la vida diaria (son todos los procesos mentales de los que tenemos control y conciencia).
2. La mente subconsciente o el estado de sueño, en la que se depositan simbolismos de los incidentes positivos y negativos, traumas e impresiones profundas adquiridas en las situaciones de la vida.
3. La mente subconsciente o el estado de sueño profundo, en donde se desarrolla un vacío expansivo, conectado al inconsciente colectivo del mundo de arquetipos.

*Manomaya kosha* procesa nuestras funciones mentales inferiores, aquellas que tienen que ver con la información que recibimos a través de nuestros sentidos (sin embargo, al ser una capa superior a la física no depende del cerebro, lo trasciende). Este cuerpo es guiado por la duda y el deseo, vacilando entre la externalización de nuestra consciencia y el repliegue en nuestra imaginación. Cuando pensamos, divagamos o fantaseamos, nuestra consciencia está en *manomaya kosha*. La consciencia, de que, por ejemplo, estamos sintiendo una emoción, proviene de este cuerpo.

Cuando dormimos, nuestra consciencia pasa del cuerpo físico al cuerpo astral, y es desde aquí desde donde percibimos nuestra realidad. Nuestros sueños son producto de este cuerpo.

#### 4. *Vijnanamaya Kosha*

*Vijnanamaya Kosha* se refiere a al lugar en el que se desarrolla el intelecto superior de *Buddhi* (intelecto superior, origen del individuo) que discrimina, juzga y decide. Esta capa es la amalgama entre el intelecto y los cinco órganos de percepción o *jñānendriyas*. Le da al *atman* (alma individual) el concepto de la individualidad. Esta cubierta junto al *Pranamaya Kosha* conforman el cuerpo sutil. Aquí surge el paso de individuación en el que el intelecto independentista se identifica con el cuerpo y se asume una identidad personal. En *Vijnanamaya Kosha* se adquiere el sentido de la mortalidad y surge el profundo temor a la muerte. Se da la visión malinterpretada del tiempo y el espacio como limitantes del individuo. A pesar de que este nivel del Ser es complejo y muy sutil, está sujeto al cambio. Este *kosha* es la última división que nos mantiene separados del alma inmortal; es la herramienta que tendremos que usar para trascender los niveles anteriores. Es el puente a la liberación, el último obstáculo que sobrepasaremos.

*Vijnanamaya Kosha* quiere decir capa hecha de inteligencia. Mientras que *Manomaya Kosha* era consciente de una emoción: siento una emoción. *Vijnanamaya Kosha* utiliza el intelecto por ejemplo, no me identifico con esta emoción; la puedo observar pero la emoción no soy, soy más que ella.

Este cuerpo es dirige nuestras funciones mentales superiores, discerniendo entre lo que es real y lo que es irreal; en otras palabras, es el asiento de la sabiduría. Mientras que *Manomaya Kosha* está relacionada con las dudas y la vacilación, la mente superior trae estabilidad, certeza y fé, ya que en él predomina la lucidez.

#### 5. *Anandamaya Kosha*

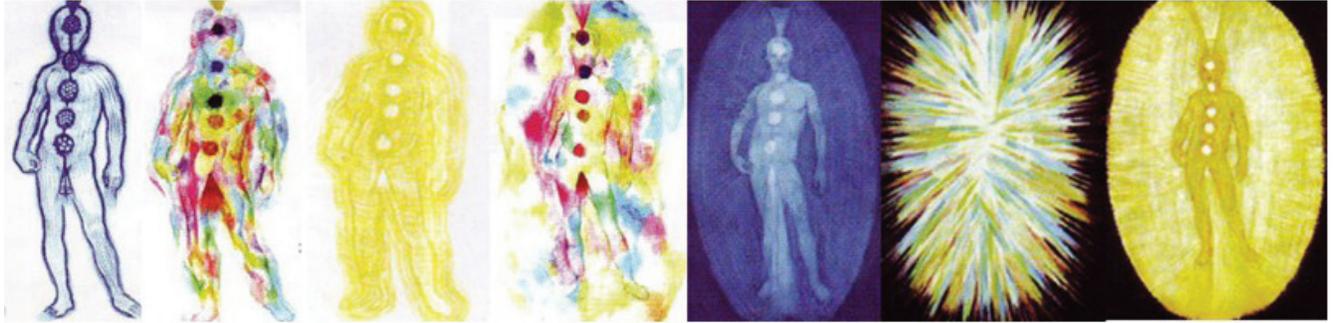
*Anandamaya Kosha* (cubierta del gozo) es la capa de intuición expansiva que se alinea con el llamado cuerpo causal. Algunas vertientes de pensamiento establecen que este *kosha* (capa física, mental, energética y espiritual) no es como las cuatro anteriores. Dicen que no es diferente al alma misma.

*Ananda* quiere decir dicha o felicidad, aunque no hace referencia a una emoción, sino a un estado trascendental, superior a la mente y al intelecto. *Anandamaya kosha* se puede traducir como la capa compuesta de dicha. Es la capa más sutil, y en ella experimentamos la realidad total. Aquí nuestra consciencia se ha expandido de manera tal que nos identificamos con el universo entero, nos percibimos como tal, y, en efecto, somos el Todo.

En los estados de *samadhi*, la consciencia está en *anandamaya kosha*.

Una vez que nuestra consciencia se ha expandido hasta *anandamaya kosha*, las barreras se han disuelto, uno ha adquirido Consciencia universal. El sexto y sétimo cuerpo son cuerpos universales. No son adquisiciones posteriores, sino que nuestra consciencia se expande a estos cuerpos al mismo tiempo tomamos consciencia de *anandamaya kosha*.

*Anandamaya Kosha* trasciende la muerte y evoluciona a través de encarnaciones. Es el espacio de almacenamiento de los *karmas* de esta y otras vidas.



Otras tendencias de pensamiento nos dicen que es la última cubierta y que no se debería confundir con el ser real. Cuando el practicante llega a este nivel experimenta gozo y éxtasis, por lo que muy fácilmente puede olvidarse de sí mismo, siendo seducido por las sensaciones de placer absoluto y se vuelve presa de la dualidad y la gratificación del ego.

En este caso se perpetúa la individualidad aún más y el practicante se aleja de *moksha* (liberación del alma espiritual).

#### 6. *Cittamaya Kosha*

*Cittamaya Kosha* significa el cuerpo de consciencia, haciendo referencia a la consciencia universal, la mente pura, quieta. Es la mente trascendental que impregna todo el universo.

#### 7. *Atma Kosha* o *Sat Kosha*

El cuerpo del *atman* que en sánscrito hace referencia al ser o espíritu universal. Es el infinito mismo, el Todo en el que todas las posibilidades están contenidas.

Mientras menos desarrollada esté nuestra consciencia, más marcada es la diferencia entre nuestros distintos cuerpos, y por lo tanto la sensación de ser individuos y no parte del todo es más pronunciada.

Con la práctica de *yoga*, que lleva a una expansión de consciencia, los cuerpos sutiles se van percibiendo poco a poco con más claridad, y pasan a formar parte de la forma en la que experimentamos nuestra realidad. En el nivel más alto de la evolución espiritual, somos el universo, omnipresentes y omniscientes.

# Cuerpo Físico: Sistemas del cuerpo humano

**Definición de sistema:** Un sistema es un conjunto de órganos y estructuras que trabajan en conjunto para cumplir algunas función fisiológica en un ser vivo.

## Sistemas de cuerpo humano y sus funciones

**Sistema circulatorio:** Es el sistema de conexiones venosas y arteriales que transportan la sangre a los órganos del cuerpo. Está formado por el corazón, los vasos sanguíneos (venas, arterias y capilares) y la sangre.

**Sistema digestivo:** Es el sistema encargado del proceso de la digestión que es la transformación y la absorción de los alimentos por las células del organismo. La función que realiza es el transporte de los alimentos, la secreción de jugos digestivos, la absorción de los nutrientes y la excreción.

**Sistema endocrino:** El sistema que produce hormonas que son liberadas a la sangre y que regulan algunas de las funciones del cuerpo incluyendo el estado de ánimo, el crecimiento y el metabolismo.

**Sistema inmunológico:** Es el sistema que nos protege contra enfermedades, identificando y matando células patógenas y cancerosas.

**Sistema linfático:** Es el sistema de conductos cilíndricos parecidos a los vasos sanguíneos que transporte un líquido transparente llamado linfa. Unas funciones del sistema linfático incluyen formar y activar el sistema inmunitario y recolectar el quilo (un fluido producto de la digestión de las grasas de los alimentos ingeridos). El sistema linfático está compuesto por los vasos linfáticos, los ganglios, el bazo, el timo, la linfa y los tejidos linfáticos (como la amígdala y la médula ósea).

**Sistema muscular:** Es el sistema que permite que el esqueleto se mueva, se mantenga estable y dé forma al cuerpo. El sistema muscular sirve como protección para el buen funcionamiento del sistema digestivo y otros órganos vitales.

**Sistema nervioso:** Es el sistema de conexiones nerviosas que permite transmitir y tener información del medio que nos rodea.

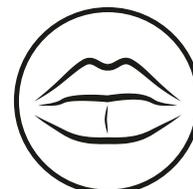
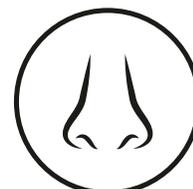
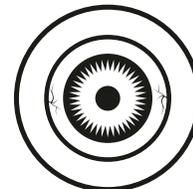
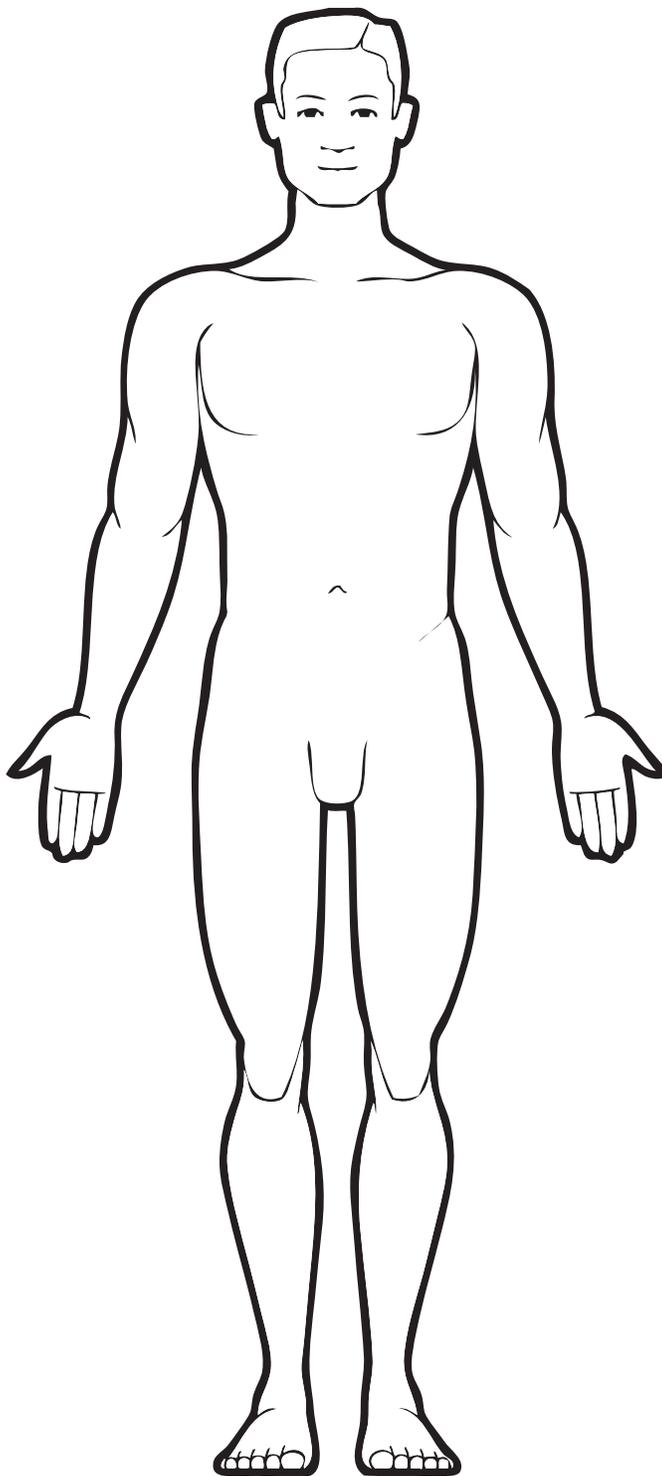
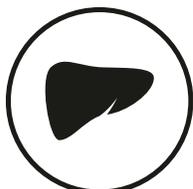
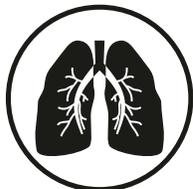
**Sistema óseo:** Es el que apoyo estructural y protección de los órganos internos mediante huesos.

**Sistema reproductor:** Es el sistema que está relacionado con la reproducción sexual.

**Sistema respiratorio:** Es el sistema encargado de captar oxígeno y eliminar el dióxido de carbono procedente del anabolismo celular. Las fosas nasales son usadas para cargar aire en los pulmones donde ocurre el intercambio gaseoso.

**Sistema excretor:** Es el sistema que tiene la función de expulsar los desechos que ha dejado el proceso digestivo.

# Principales órganos



# Sistema Respiratorio

El aparato respiratorio es el encargado de facilitar la entrada y salida de gases necesaria para el funcionamiento de nuestro organismo. Incluye todos los procesos mecánicos relacionados con la entrada y salida de aire de los pulmones.

El aparato respiratorio está formado por 2 sistemas:

**Sistema de conducción:** Es el conjunto de vías que ayudan a llevar el aire hasta los pulmones.

**Vía nasal o fosas nasales:** Consiste en dos amplias cavidades cuya función es permitir la entrada del aire y filtrarlo, humedecerlo y calentarlo.

El sistema respiratorio está asociado con el circulatorio, que se encarga de llevar el oxígeno a todo el organismo y de llevar el dióxido de carbono de vuelta a los pulmones para eliminarlo.

El volumen de aire que entra y sale del pulmón por minuto, tiene cierta sincronía con el sistema cardiovascular y el ritmo circadiano (como la disminución de la frecuencia de inhalación/exhalación durante la noche y el estado de vigilia/sueño). Variando entre 6 a 80 litros (dependiendo de la demanda). Las vías respiratorias filtrarán el aire, ya que junto a éste pueden penetrar partículas sólidas que pueden obstruir y/o intoxicar al organismo. Las de mayor tamaño son atrapadas por los vellos y el material mucoso de la nariz y del tracto respiratorio, que luego son extraídas por el movimiento ciliar hasta que son tragadas, escupidas o estornudadas. A nivel bronquial, por carecer de cilios, se emplean macrófagos y fagocitos para la limpieza de partículas.

El término respiración incluye funciones diferentes:

## Ventilación

Inhalar. Inspiración: entrada de aire por un proceso activo.

Exhalar. Espiración: salida de aire por un proceso pasivo.

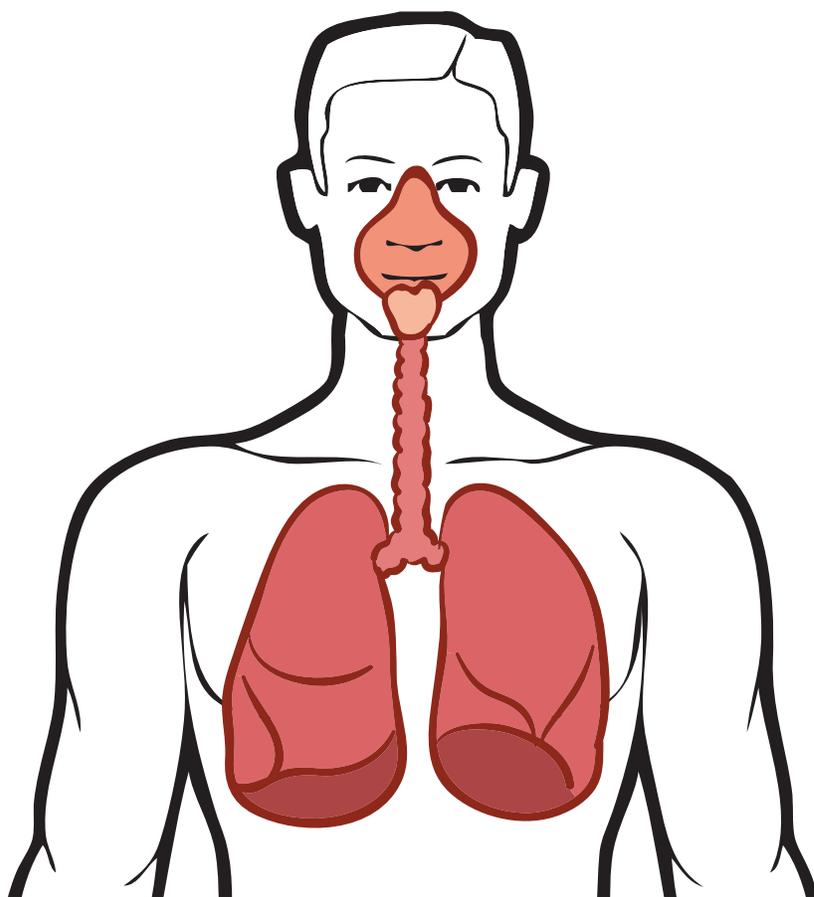
## Intercambio de gases entre

El aire y la sangre en los pulmones.

La sangre y los tejidos en el organismo.

## Utilización del oxígeno por parte de los tejido

La respiración nos ayuda a tomar el oxígeno necesario para llevar vida a todas nuestras células. En la práctica de *yoga* es muy importante la respiración, ya que en las diferentes *asanas* llevaremos energía y vida manteniendo siempre una respiración natural. La respiración produce un masaje en todo el paquete abdominal que activa el flujo de energía y evita tensiones.



Conocer la anatomía y fisiología de la respiración es importante para conseguir realizar una respiración completa, abdominal, torácica y clavicular, para que los pulmones se expandan en toda su capacidad. Que el diafragma se contraiga para aprovechar toda la capacidad pulmonar. Así se producirá un suave masaje abdominal que ayudará al flujo de energía en todo el abdomen. Es importante que el practicante de *yoga* tenga capacidad de respirar torácicamente y clavicularmente porque habrá *asanas* en las que el abdomen no se pueda expandir lo suficiente y necesitemos ensanchar la caja torácica.

En cada *asana* la respiración nos ayuda a relajar el tronco de una forma y a masajear distintas zonas del cuerpo. En *advasana*, la postura boca abajo el abdomen no puede expandirse hacia delante, así que el abdomen se expande hacia la parte posterior masajeadando la columna vertebral y la musculatura lumbar.

Es importante que mantengamos durante toda nuestra vida la elasticidad de los pulmones y la elasticidad y fuerza de los músculos inspiradores. Si vemos respirar a un niño notamos la flexibilidad de su abdomen y de toda su caja torácica. A medida que pasan los años podemos ir acumulando tensión y perdiendo flexibilidad en la musculatura abdominal y en la caja torácica, por lo que la inspiración puede ser más difícil.

# Sistema Muscular

El sistema muscular permite que el esqueleto se mueva y se mantenga firme; también le da forma al cuerpo. En los vertebrados los músculos son controlados por el sistema nervioso, aunque algunos músculos (tales como el cardíaco) pueden funcionar de forma autónoma.

Clasificación de los músculos según la forma en que sean controlados:

**Voluntarios:** controlados por el individuo.

**Involuntarios:** dirigidos por el sistema nervioso central.

**Autónomo:** su función es contraerse regularmente sin detenerse. Como por ejemplo, el corazón.

**Mixtos:** controlados por el individuo y por el sistema nervioso, como por ejemplo, los párpados.

La forma de los músculos:

**Fusiformes:** músculos con forma de huso. Gruesos en su parte central y delgados en los extremos.

**Planos y anchos:** están en el tórax y protegen los órganos vitales ubicados en la caja torácica.

**Abanicoideos o abanico:** los músculos pectorales o los temporales de la mandíbula.

**Circulares:** músculos en forma de aro. Su función es la de abrir y cerrar conductos.

**Orbiculares:** semejantes a los fusiformes, pero con un orificio central. Cierra y abre otros órganos.

El sistema muscular es el responsable de las siguientes funciones:

**Locomoción:** efectuar el desplazamiento de la sangre y el movimiento de las extremidades.

**Actividad motora de los órganos internos:** el sistema muscular es el encargado de hacer que todos nuestros órganos desempeñen sus funciones, ayudando a otros sistemas.

**Información del estado fisiológico:** por ejemplo, un cólico renal provoca contracciones fuertes del músculo liso, generando un fuerte dolor que es signo del propio cólico.

**Mímica:** el conjunto de las acciones faciales o gestos que sirven para expresar lo que sentimos y percibimos.

**Estabilidad:** los músculos con los huesos, permiten al cuerpo mantenerse estable mientras permanece en estado de actividad.

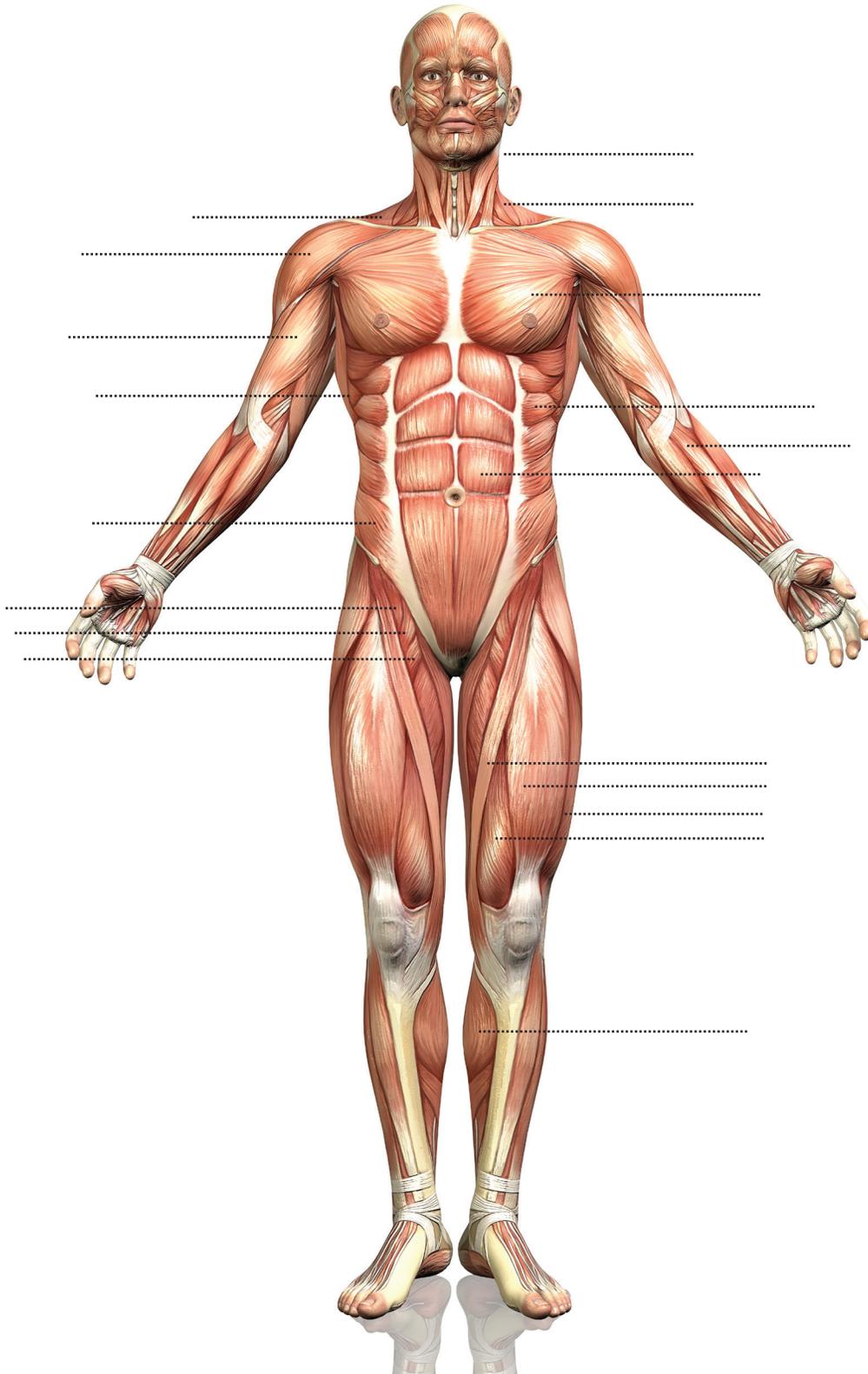
**Postura:** el sistema muscular da forma y conserva la postura. Además, mantiene el tono muscular

**Producción de calor:** al producir contracciones musculares se origina energía calórica.

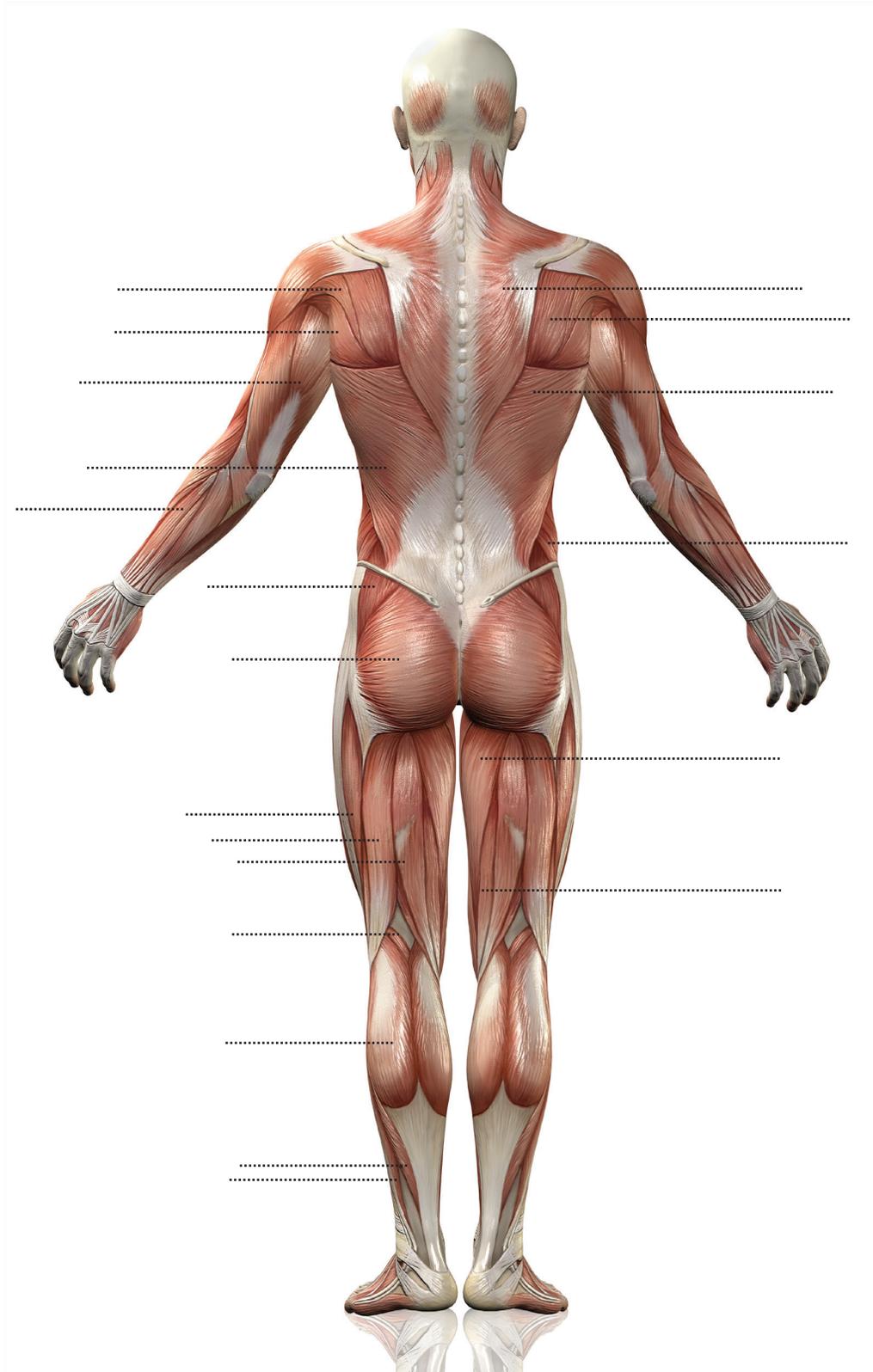
**Forma:** los músculos y tendones dan el aspecto típico del cuerpo.

**Protección:** sirve como protección para el funcionamiento del sistema digestivo y órganos vitales.

# Sistema Muscular



# Sistema Muscular



# Sistema Oseo

El sistema esquelético tiene funciones de locomoción, sostén y protección. Los vertebrados presentan un esqueleto interno o endoesqueleto, constituido por huesos, que se unen entre sí por las articulaciones. La ciencia que se encarga de estudiar los huesos se denomina osteología

El sistema óseo está formado por los huesos y las articulaciones. Los huesos son la base estructural del cuerpo humano y las articulaciones son las que permiten la movilidad de todo nuestro cuerpo. Muy relacionado estará también el sistema muscular, que será el encargado de aportar el movimiento al sistema óseo y a todo nuestro cuerpo.

El tejido óseo es un tipo de tejido conjuntivo con unos depósitos de minerales, que le proporcionan unas características especiales de dureza y resistencia.

El tejido óseo combina células vivas (osteoblastos, osteocitos y osteoclastos) y materiales inertes (sales de calcio y fósforo), además de sustancias orgánicas de la matriz ósea como el colágeno, proteína que también está presente en otros tejidos. Los huesos son órganos vivos que se están renovando constantemente, gracias a las células óseas. Los osteoclastos son células que destruyen el hueso, y éste es reemplazado por una nueva matriz ósea que fabrican los osteocitos.

Hay cuatro tipos de huesos:

**Huesos largos** como el fémur y el húmero que se encuentran en las extremidades y nos permiten los movimientos amplios.

**Huesos cortos** como el carpo de la mano y el tarso del pie, la función es amortiguar las presiones.

**Huesos planos** como las escápulas, las costillas o los huesos redondeados del cráneo que protegen y sirven de superficie de inserción a músculos amplios.

**Huesos irregulares** como las vértebras cuya función es la de proteger el sistema nervioso.

**Huesos sesamoideos pequeños y redondos** generalmente localizados en las articulaciones que incrementan la palanca de los músculos como es el caso de la rótula en la rodilla

El esqueleto de un ser humano adulto tiene aproximadamente, 206 huesos, sin contar las piezas dentarias, los huesos suturales (supernumerarios del cráneo) y los huesos sesamoideos.

Los huesos son de variadas formas y tamaños: largos, planos, cortos, esponjosos y compactos. Cada hueso cumple una función especial en el sistema. Los huesos no son estructuras lisas, ellos presentan protuberancias y partes rugosas.

Además de estos 206 huesos existe un número variable de huesos accesorios que no se encuentran en todas las personas por igual. Todos los huesos presentan irregularidades debidas a su formación y a la inserción de músculos, paso de vasos sanguíneos, etc.

Se pueden dividir los huesos según su localización:

### **Esqueleto axial**

Forma el eje del cuerpo. Está formado por el cráneo, columna vertebral, costillas y esternón. El esqueleto axial también comprende un eje flexible, la columna vertebral, que forma una especie de jaula junto con la caja torácica, las costillas y el esternón. En su interior se alojan órganos importantes, como el corazón y los pulmones.

La columna vertebral está formada por huesos pequeños, las vértebras, que permiten la realización de movimientos diversos como inclinar la cabeza cuando asentimos, elevar el mentón, etc. Numerosos músculos, que se fijan a las vértebras, posibilitan dichos movimientos. Otros se insertan en las costillas exteriormente, provocando una dilatación de la caja torácica en los movimientos de inspiración.

### **Esqueleto apendicular**

Está formado por los apéndices del cuerpo: brazos, cintura escapular, piernas y cintura pélvica. La cintura escapular y la cintura pélvica constituyen la unión de los miembros con el tronco. Los brazos poseen huesos largos: húmero, cúbito, falanges y huesos cortos: escafoides, cuneiforme. Las piernas también tienen huesos largos: fémur, tibia y huesos cortos: cuboides, astrágalo.

## **Articulaciones**

Son las zonas de unión entre los huesos o cartílagos del esqueleto. Siempre que haya dos huesos en contacto se va a crear tejido cartilaginoso en medio. Esto sirve para disminuir la fricción.

Las articulaciones se forman en la unión de varias piezas óseas y dotan de movimiento al esqueleto. Su clasificación es compleja pero podemos agruparlas en:

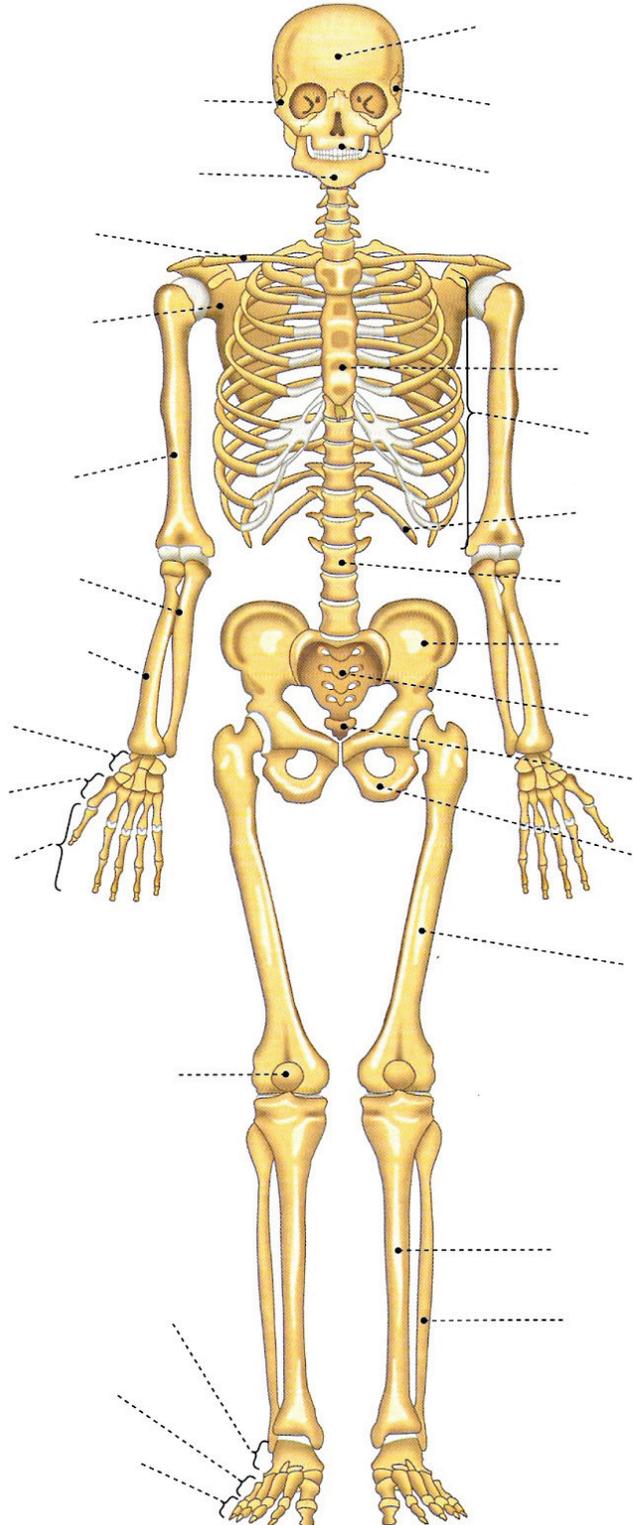
**Las articulaciones móviles o sinoviales** se mueven en muchas direcciones. Las principales articulaciones del cuerpo, ubicadas en la cadera, los hombros, los codos, las rodillas, las muñecas y los tobillos, son móviles. Están llenas de líquido sinovial, que actúa a modo de lubricante para ayudar a las articulaciones a moverse con facilidad. Existen tres tipos de articulaciones móviles que desempeñan un papel importante en el movimiento voluntario:

**Las articulaciones en bisagra** permiten el movimiento en una sola dirección, como las rodillas y los codos.

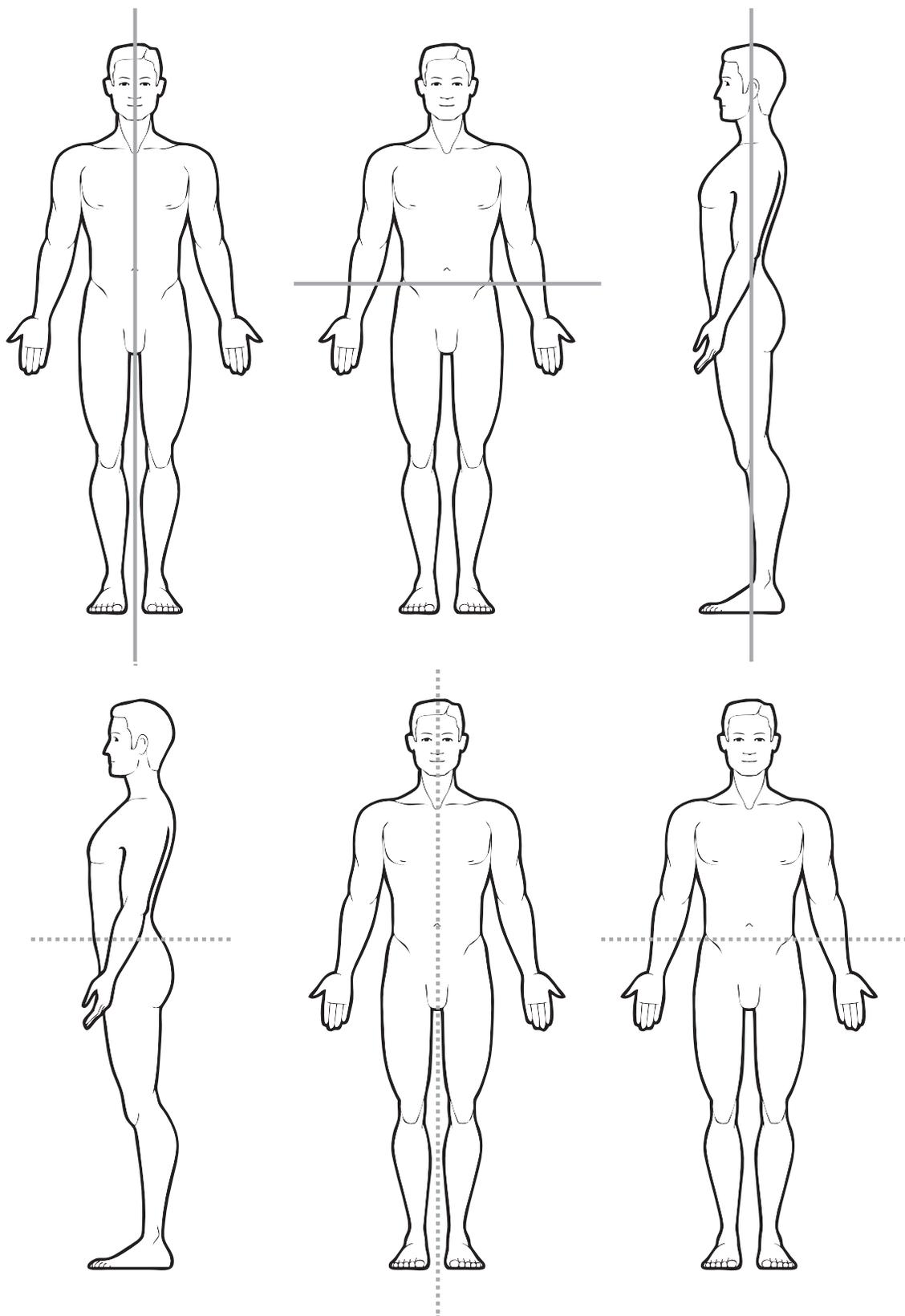
**Las articulaciones pivotantes** permiten el movimiento giratorio o de rotación, como cuando la cabeza gira de un lado a otro.

**Las articulaciones esféricas** son las que permiten mayor libertad de movimiento. Las caderas y los hombros tienen este tipo de articulación, en que el extremo redondo de un hueso largo encaja en el hueco de otro hueso.

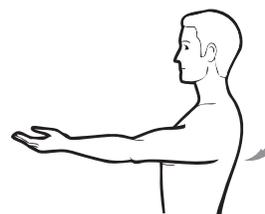
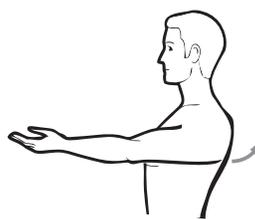
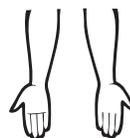
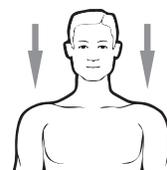
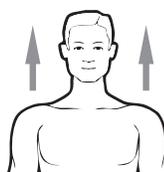
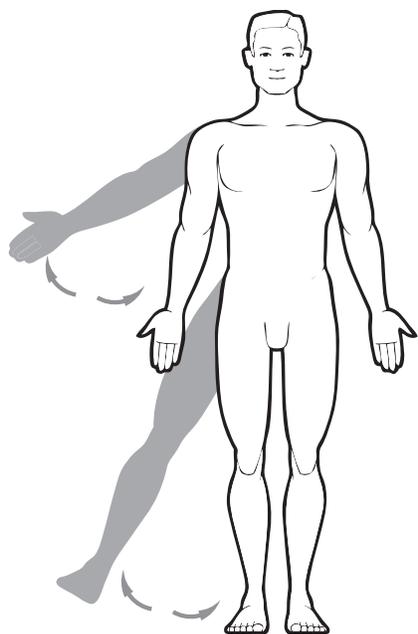
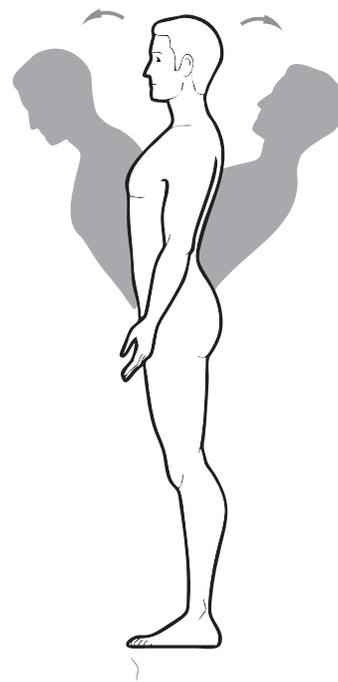
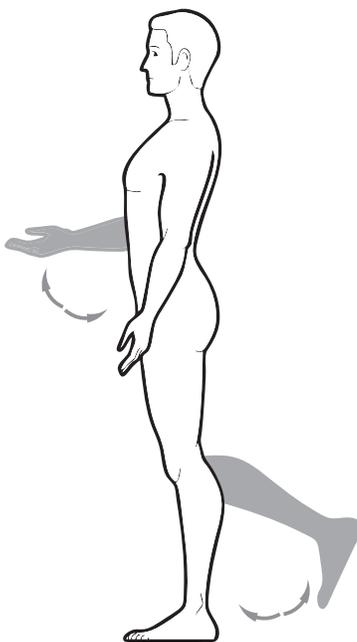
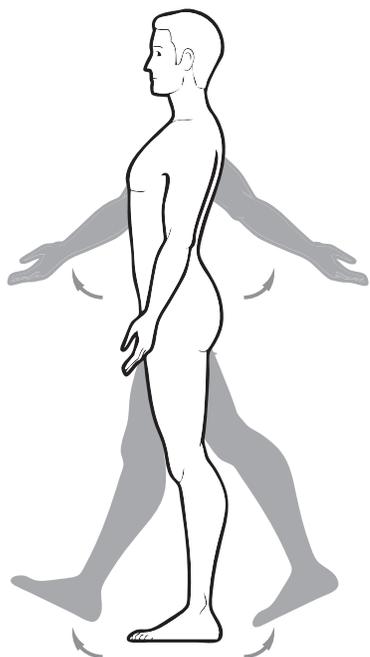
# Sistema Oseo



# Ejes & Planos



# Movimientos



# Cuerpo Sutil: Sistema Energético

El cuerpo físico es todo lo que vemos, pero las personas con la percepción más desarrollada pueden ver también que estamos conformados por un sistema compuesto por canales de energía, cuerpos sutiles y centros energéticos.

Por ser energía, más que materia, estamos en constante intercambio con el entorno y con el universo. Esto hace, además, que haya una conexión entre nuestra mente y nuestro cuerpo físico, que establece un origen más profundo de una enfermedad.

Los cuerpos energéticos, los canales de energía (*nadis*) y las ruedas energéticas (*chakras*) vinculan a nuestro ser físico nuestro ser psicológico, emocional, mental y espiritual. Es aquí donde se explica nuestro carácter holístico sobre el que se basan antiguas tradiciones como el yoga. El ser es energía y cada uno de nuestros cuerpos es una manifestación de una vibración diferente de esa energía, cuya vibración es más sutil y universal según nuestro nivel de conciencia.

## Prana, Nadis y Chakras

Para comprender cómo funciona nuestro sistema energético, es fundamental mencionar el *prana*, o energía vital. Todo está permeado por *prana* y es la energía que nos da la vida, así como el nivel de vitalidad.

El *prana* circula a través nuestro cuerpo físico y nuestros cuerpos sutiles por medio de unos canales llamados *nadis*, también conocidos como meridianos, que permiten un intercambio de energía entre nuestros diferentes manifestaciones (mentales, emocionales, físicas). Estos *nadis* forman una extensa red que interconecta las diferentes envolturas (física, energética, mental, psíquica y bienaventuranza), que componen el cuerpo.

El *prana* es la energía o fuerza vital que impregna todo el universo. Está presente en todas las cosas, ya sean animadas o inanimadas, en los alimentos, en la luz solar, en el agua.

El cuerpo y la mente funcionan gracias al *prana* y el proceso de la respiración es la manera más directa de absorber esta energía. Al respirar inundamos nuestro cuerpo de *prana*. Por eso, el *prana* es nuestro verdadero alimento, ya que sin él no es posible la vida.

Se le puede describir como algo que fluye continuamente en alguna parte dentro de nosotros, llenándonos y manteniéndonos vivos: es vitalidad, es energía. Las distintas escuelas de Yoga están de acuerdo en que el *prana* es el flujo de energía que nutre la vida.

Además estamos íntimamente interconectados con los demás seres, ambientes, y la existencia como totalidad. Los *chakras* son receptores de esta energía cósmica, encargados de regularla según su frecuencia en nuestro ser físico y metafísico para su funcionamiento idóneo y desarrollo.



Los tres *nadis* principales son *Ida*, *Pingala* y *Sushumna*. Algunos textos antiguos hablan de 72.000 *nadis* y otros han llegado a mencionar 350.000. Esto nos da una idea de la complejidad de este sistema y de su poder activo. Los *nadis* mantienen el flujo de energía vital en cada uno de nuestros elementos, físicos y sutiles, según su frecuencia, y también los conectan entre sí.

A través de la red de *nadis* aparecen los *chakras*, encargados de generar, absorber, acumular, transformar y distribuir la energía, el *prana*. A través de ellos la energía se transforma en energía vital o energía mental, dependiendo de la necesidad del momento.

Las *asanas* y el *pranayama* del *yoga* fueron diseñadas para limpiar y purificar los *nadis*, porque cuando éstos se bloquean, el *prana* no puede fluir con entera libertad pudiendoser origen de problemas de salud. La medicina *Ayurveda* menciona que existe una red de 72.000 diversos *nadis* extendida por todo el cuerpo humano.

*Sushumna Nadi*, el canal central, es el más importante. Está relacionado con el sistema nervioso central. Se ubica en el centro de la columna vertebral. Este es el canal por el que asciende la energía *kundalini* una vez despertada.

Por *Sushumna Nadi* es por donde circula la energía espiritual, mientras que a los lados de este se encuentra *da* y *Pingala*, dos *nadis* por los que circula la energía mental y vital, respectivamente

El *prana* tiene diferentes vibraciones, por lo que a medida que aumenta nuestro nivel de conciencia, el *prana* se hace más elevado. Este concepto tiene un equivalente en la tradición china y japonesa con el *chi* o *ki*. El *prana* lo obtenemos de diversas fuentes, como el sol, el aire y la comida, y elevamos su circulación en nuestro ser a través de limpiezas.

El *yoga* limpia nuestros canales energéticos, aumenta el *prana* y sus vibraciones.

# Prana

El *prana* es energía, la energía vital en nosotros, la vida en nosotros. Esta vida se manifiesta a sí misma, por lo que al cuerpo físico concierne, como el aliento entrante y saliente. Son dos extremos opuestos. Los consideramos como uno solo. Decimos, espiración, pero la respiración tiene dos extremos: la inspiración y la expiración. Toda energía tiene dos extremos, toda energía existe entre dos polos opuestos. No puede existir de otra forma. Los polos opuestos con su tensión y su armonía, crean la energía; como los polos magnéticos.

Esta energía se encuentra dispersa por todo el universo, concentrada en lugares llenos de vida y dinamismo natural, como los ríos, los océanos y bosques. Cuando el *prana* se eleva del fuego de *kundalini*, crea un campo de vitalidad a su alrededor. La energía del *prana* es suficiente para sostener la vida y constituye el poder fundamental de la vida.

Inhalar es realmente lo contrario de exhalar y la espiración es totalmente contraria a la inspiración. En un único instante, la inhalación es como el nacimiento y la exhalación es como la muerte. En un único instante las dos cosas suceden. Cuando inhalas, naces; cuando exhalas, mueres. En un único instante existen el nacimiento y la muerte. Esta polaridad es la energía vital ascendiendo, descendiendo.

En los siete cuerpos, el físico, el etérico, el mental, el emocional, el gozo, el cósmico, y el nirvánico, existe un correspondiente fenómeno de entrada y salida. Por lo que respecta al cuerpo mental, el pensamiento que llega y el pensamiento que se va es la misma clase de fenómeno que el aliento que entra y el aliento que sale. A cada instante un pensamiento llega a tu mente y un pensamiento se va.

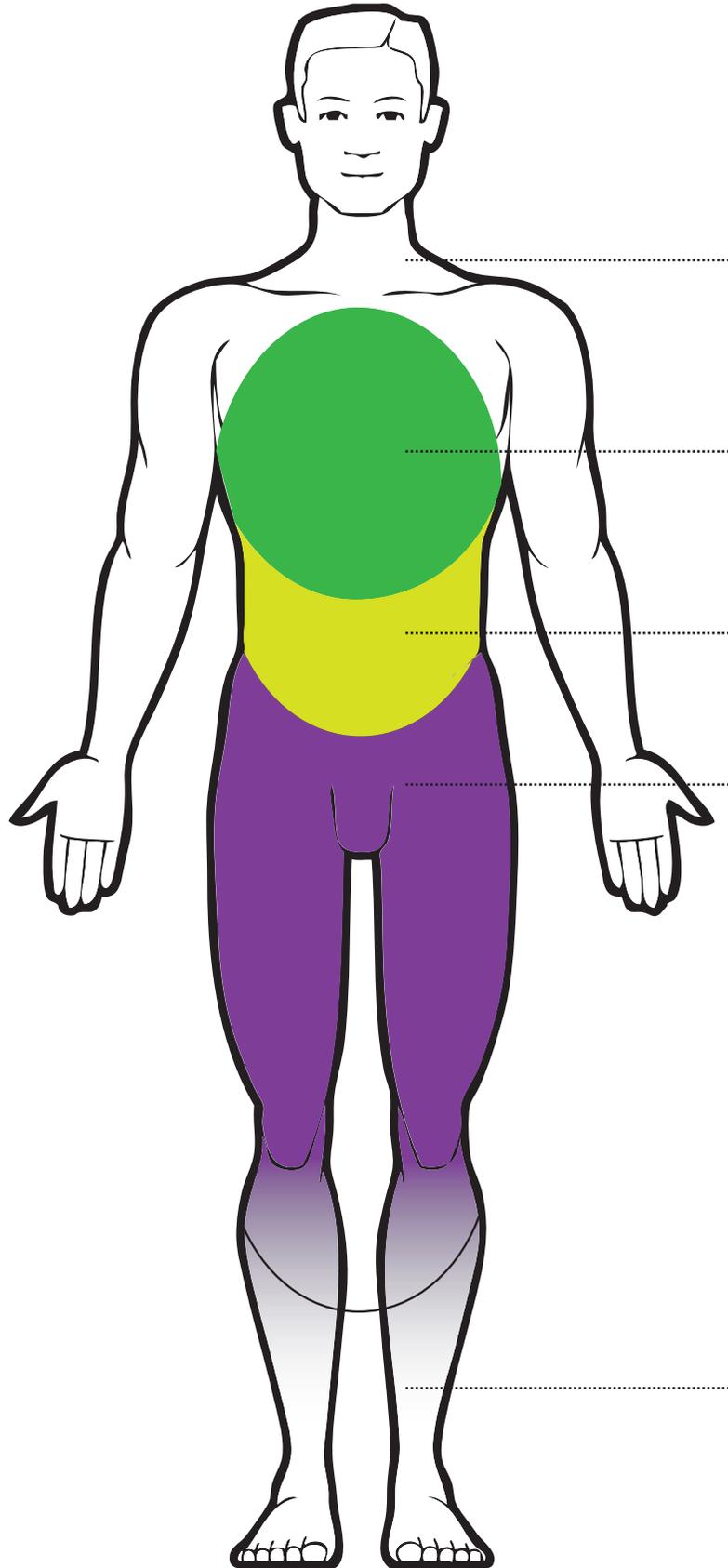
El pensamiento es en sí mismo energía. En el cuerpo mental la energía se manifiesta como la llegada del pensamiento y la desaparición del pensamiento. En el cuerpo físico se manifiesta como la inhalación y la exhalación. Por eso puedes cambiar tus pensamientos con la respiración.

El respirar en sí, no es *prana*. *Prana*, significa la energía vital que se manifiesta en sí misma entre esas polaridades de entrada y salida. La energía que hace que el aliento entre, es *prana*; no es el aliento en sí. La energía que hace que el aliento entre, que lo consolida, esa energía que hace que el aliento entre y salga, es *prana*.

La energía vital tiene tres expresiones:

1. **Prana:** La motivación de la vida: entusiasmo, fuerza y aliento.  
(+) Exhuberación (-) Deficiencia de entusiasmo (\*) Vida Saludable
2. **Tejas:** la motivación de conocer la verdad: fuego, luz o iluminación.  
(+) Cínico, ira (-) Incapaz de discernir (\*) Positivo, Claro, Equilibrado
3. **Ojas:** la fuerza de la alegría y estabilidad: satisfacción.  
(+) Desmotivado, complaciente (-) Fatiga y desequilibrio mental (\*) Resistencia mental.

# Prana Vayus



# Prana Vayus

El yoga es más que flexibilidad y fuerza al ejecutar las *asanas*; es el manejo y la administración del prana. El *prana* se conduce a través del aire (*pavan*: el que lleva el *prana*). El *prana* permite al cuerpo que se mueva y la mente procese la información. Cuando nos hacemos conscientes del *prana*, logrando aumentarlo y dirigirlo mediante el yoga, podemos vigorizar al cuerpo y la mente, desarrollando y expandiendo el conocimiento, abriendo las puertas a los estados más profundos del conocimiento. Tan importante es la respiración que esta se considera la vida, la fuente del conocimiento, la sabiduría, el guía, el maestro del practicante del yoga.

Para entender la actividad del *prana* en el cuerpo humano se elaboraron, técnicas para controlar la respiración y categorizaron la actividad del *prana* en aires o *vayus*. La clave para una buena salud mental y física es mantener los *prana vayus* equilibrados y fluyendo.

Las cinco tipos de *vayus*: *prana vayu*, *apana vayu*, *samana vayu*, *udana vayu* y *vyana vayu*. Estos cinco aires gobiernan diferentes áreas del cuerpo, como también las actividades físicas y las sutiles. Cuando estos funcionan armoniosamente, la salud y la vitalidad del cuerpo y de la mente están aseguradas, nos permite disfrutar de los talentos únicos que poseemos y vivir nuestra vida con sentido y propósito.

Los cinco tipos de aires (*vayus*):

**Prana (aire vital):** se localiza en la región del pecho, entre la laringe y la parte superior del diafragma; está conectado con la respiración y se encarga de llevar la energía al cuerpo mediante, por ejemplo, la absorción del *prana* del oxígeno, de los alimentos y del agua. Se relaciona con el elemento aire por lo que su fuerza se dirige hacia el exterior desde el interior.

**Apana (aire descendiente):** se ubica en el área bajo el ombligo, en la zona pelvica; gobierna las funciones relacionadas con la eliminación y expulsión de *prana* (excreción, eyaculación, menstruación. Su elemento es el agua por lo que cumple la función purificadora).

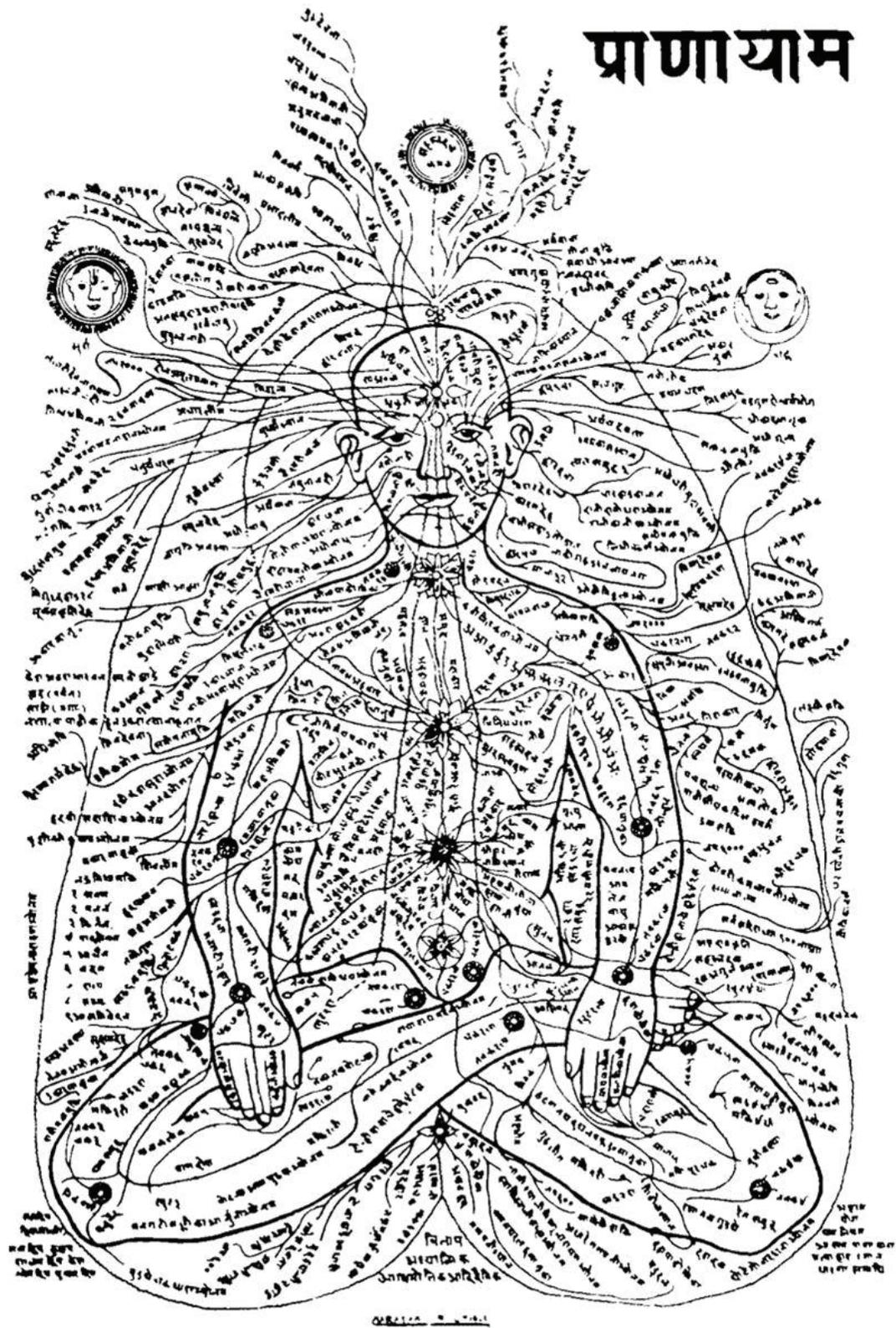
**Samana (aire inmutable):** en la región entre el diafragma y el ombligo; gobierna la digestión, la asimilación y la distribución de sustancias nutritivas en el organismo. Su elemento es el fuego por lo que consume y digiere.

**Udana (aire ascendente):** opera desde la laringe hacia la cabeza; gobierna el lenguaje, la expresión, la proyección, la capacidad mental y la memoria. Se relaciona con el elemento éter por lo que se relaciona con todo y se percibe en todo.

**Vyana (aire disipado):** prevalece en todo el cuerpo; se encarga de llevar y distribuir la energía a cada célula; controla el sistema circulatorio y nervioso. Su elemento es la tierra por lo que proporciona estabilidad, por eso su concentración en las extremidades.

De estos cinco tipos de aires (*vayus*) principales, tres son los más importantes para el ser humano: *prana* (es la fuerza que da la vida), *udana* (la fuerza que mantiene la vida) y *apana* (la facultad eliminatória, excreción). El control de estos tres *vayus* conlleva la alineación automática de los otros.

# Nadis: Canales Energéticos



# Nadis: Canales Energéticos

Los *nadis* constituyen una especie de arterias intangibles. La palabra *nadi* procede del sánscrito y significa aproximadamente tubo, vaso o arteria.

Su función consiste en conducir el *prana* o energía vital a través del sistema energético no material. A través de los *chakras*, los *nadis* de un cuerpo energético están unidos con los *nadis* del cuerpo energético vecino. Algunos textos indios y tibetanos antiguos mencionan el número de 72.000 *nadis*; otros escritos históricos hablan de 350.000.

En la anatomía sutil del hombre hay dos canales principales de energía o *nadis*, que fluyen en los lados derecho e izquierdo y que son positivo y negativo, cuyo nombre en sánscrito es *Ida* y *Pingala*. Estas corrientes de energía parecen cruzarse en nudos (*granthis*) o puntos entre los *chakras*. Cuando las fuerzas positiva y negativa se equilibran y solo entonces, se manifiesta una tercera fuerza conocida con el nombre de *Sushumna*.

Existen dos tipos de *nadis*: *Prana Vaha Nadis*, los canales inmateriales, invisibles y sutiles para la distribución del *prana* y *Manas Shakti*, los canales para la *mana* y *citta*, los canales del ser conciente y sintiente.

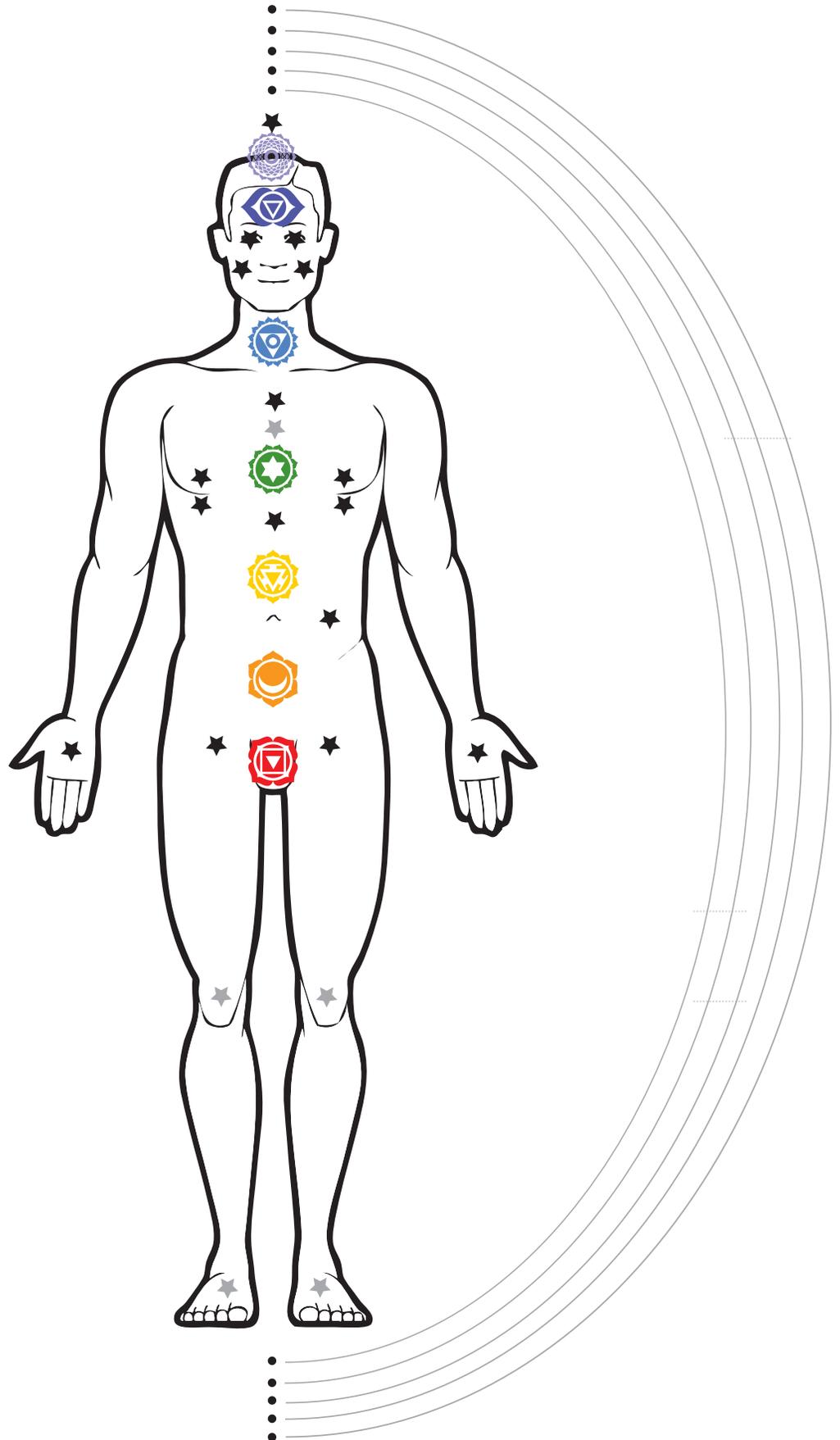
*Ida Nadi* recorre el cuerpo sutil del individuo a lo largo del nervio simpático, la espina dorsal desde la base de la columna hasta el cuello, sale por detrás del cráneo y pasa sobre la cabeza, uniéndose con *Pingala Nadi* en la zona del entrecejo (*ajna chakra*). Finaliza el recorrido bajando hasta la fosa nasal izquierda. Es el *nadi* de la luna: *chandra*, el lado izquierdo, el lado derecho del cerebro, la luna nueva/llena, vibrante, calmante. Se relaciona con *tamas guna*.

*Pingala Nadi* recorre el cuerpo sutil a lo largo del nervio parasimpático, el costado derecho de la columna y el cuello, saliendo por la parte trasera del cráneo, pasando sobre la cabeza y uniéndose con *Ida Nadi*, entrando por la fosa nasal derecha. Es el *nadi* del sol: *surya*, el lado derecho, el lado izquierdo del cerebro, energía para el movimiento, rapidez mental y poder físico. Se relaciona con *rajas guna*.

*Sushuma Nadi* se encuentra a lo largo del centro de la columna vertebral entre *Ida* y *Pingala Nadi*. Su recorrido comienza en la zona del perineo y termina en la coronilla. El principal distribuidor de energía sutil. Esta compuesto de tres *nadis yoga* que energizan la espina y el cerebro, recolectan la energía de los *nadis* y lo llevan hacia el tercer ojo. Se relaciona con *sattva guna*.

Las *asanas*, el *pranayama* y la meditación ayudan a abrirlos, purificarlos y balancearlos, para así conducir adecuadamente el *prana* por todo los cuerpos.

# Chakras



# Chakras

La palabra *chakra* como tal simplemente significa rueda. El cuerpo está formado por numerosas de estas ruedas, pero las más importantes son las siete que recorren la parte central de nuestro cuerpo. Estas ruedas no están situadas en el plano físico, sino que se encuentran en el plano astral o espiritual, pero seis de ellas están en estrechísima relación con varias partes de nuestro cuerpo de manera que se suelen poner en correspondencia con ellas.

Los *chakras*, por tanto, son pequeñas puertas que ayudan a poner en contacto unas energía con otras. Debemos imaginárnoslos como una especie de antenas emisoras y receptoras de información. El problema comienza, cuando una o varias de esas antenas están estropeadas o reciben-emiten distorsionado.

Es entonces cuando deben ser arreglados. Realmente, más importante que los *chakras* estén todos a la perfección, o como se suele decir, totalmente abiertos; es que no estén desnivelados los unos con los otros, quiere esto decir que haya *chakras* más abiertos que otros o que ni siquiera estén nivelados correctamente.

Los *chakras* son vórtices energéticos situados en los cuerpos sutiles del ser humano. Su tarea es la recepción, acumulación, transformación y distribución de la energía llamada *prana*. Cada uno de estos centros se asemeja a una flor abierta y posee ciertos colores que son más o menos brillantes según el estado evolutivo de la persona. El cuerpo etéreo tiene siete *chakras* básicos y todos son necesarios para el equilibrio físico, psíquico y emocional.

Los *chakras* se describen alineados en una columna ascendiente desde la base de la columna hacia la parte superior de la cabeza. En las prácticas contemporáneas, a cada *chakra* se le asigna un color y son visualizados como flores de loto con distinta cantidad de pétalos en cada *chakra*.

Los *chakras* vitalizan el cuerpo estando asociados con la naturaleza física, emocional y mental. La función de los *chakras* es mantener la salud espiritual, física, emocional y mental equilibradas.

Los *chakras* se abren amplificando la energía practicando *yoga*, meditación, comiendo de forma balanceada, con emociones y pensamientos positivos y excitándolos son tratamientos incluyendo acupuntura y masaje. También los energiza sus colores y piedras.

Cuando la energía de *kundalini* llega a determinado *chakra* se experimenta una fase de purificación. Una vez completada la purificación de ese centro, el *chakra* girará como una rueda engrasada, para que continúe el ascenso de la energía hasta el próximo centro energético o punto de bloqueo (*granthis*) o de intersección (*marma sthana*).

## Funciones de los Chakras

Los *chakras* son los responsables del flujo energético en el cuerpo humano. Todos los *chakras* mayores, los menores, los inferiores son aberturas por donde fluye la energía. Como ésta siempre se asocia con alguna forma de consciencia, experimentamos la energía que intercambiamos en términos de ver, oír, sentir, intuir o conocer directamente.

Su función principal es absorber el *prana* (energía), metabolizarlo, distribuirlo alimentando nuestra aura y finalmente emitir energía al exterior. Son transmisores de energía, intercambian la energía con el campo energético universal, y unen el cuerpo físico al sutil, sus vórtices giratorios están en constante movimiento. Los *chakras* están encargados de la recepción, acumulación, transformación y distribución de la energía llamada *prana*. Los *chakras* giran distribuyendo esta fuente de energía universal para mantener el balance de la salud mental, física y emocional.

Las tres funciones principales:

Revitalizan cada cuerpo energético y con ello, el cuerpo físico.

Provocan el desarrollo de distintos aspectos de la autoconsciencia.

Cada *chakra* está relacionado con una función psicológica específica.

Cada *chakra*, está conectado con una glándula endocrina, un plexo nervioso y está vinculado con una región del cuerpo abarcando órganos que desempeñan funciones específicas en el plano emocional, mental y espiritual. Cada *chakra* tiene resonancia con un color, que deriva de la frecuencia de vibración del mismo. Cada uno vibra con un sonido o *mantra* que corresponde a una nota musical y también se relaciona con un elemento natural (tierra, agua, fuego, aire, éter). En oriente se los ve como si fueran flores, con un número determinado de pétalos en función de la complejidad de cada uno.

El buen funcionamiento es sinónimo de buena salud, y la apertura de todos a todos los niveles es sinónimo de evolución. Las experiencias cotidianas tales como enfermedad, dolor, trauma y estrés pueden causar desequilibrios y bloquear, deformar o sobrecargar los *chakras*, porque ante una experiencia desagradable, a veces reaccionamos cerrándonos a nuestros sentimientos y deteniendo así gran parte del flujo energético natural, afectando el desarrollo y la maduración, inhibiendo estos procesos.

Cuando una persona bloquea cualquier experiencia, los *chakras* se bloquean y comienzan a girar de forma irregular, en sentido contrario a las agujas del reloj, el *chakra* en vez de alimentarse de la energía universal, hace que la energía se pierda. Cuando funcionan con normalidad, cada uno se abre como una flor, girando en sentido de las agujas del reloj para metabolizar las energías que necesita del campo universal. Los *chakras* no sólo son metabolizadores de energía, sino que también la detectan proporcionándonos información sobre el mundo que nos rodea, si los cerramos, esa información no entra. Cuando giran en sentido contrario, hacemos salir nuestra energía al mundo, detectamos nuestra energía que hemos enviado y decimos que eso es el mundo: proyección.

## 1. Chakra Raíz o Muladhara

Situado en la base de la columna vertebral, entre el ano y los órganos sexuales. Se relaciona con la cantidad de energía física que poseemos y con el deseo de vivir en la realidad física. Ayudando a encausar el flujo energético hacia arriba por la columna vertebral.

Es el *chakra* de la pulsión de vida, de la energía primaria, y es fundamental que funcione bien para que una persona esté sana y contenta. Tiene que ver con la existencia en la tierra y la supervivencia. Suministra la energía que necesitan los centros restantes para establecer contacto con el entorno. Vibra en color rojo, su sonido es *Lam*, el elemento tierra, la nota musical Do y posee cuatro pétalos. Su centro físico es en las glándulas suprarrenales. La energía del *chakra* alimenta la columna vertebral, los riñones, los huesos, los dientes, el intestino grueso, el ano y el recto. Se corresponde con el sentido del olfato.

Etapas de enraizamiento. Estabilidad. Sentimiento de ser recibido en el mundo. Conexión con la fuerza y la salud física. Confianza, asentamiento en la vida.

## 2. Chakra Sacro o Svadhista

Ubicado por encima de los genitales y ligado al hueso sacro. Está relacionado con nuestra calidad de amor, con la capacidad de dar y recibir placer, con la cantidad de energía sexual, con la búsqueda creativa del placer material, el gusto por las cosas bellas, por el arte, por las relaciones con otros individuos, apertura a cosas nuevas, a la creatividad. Salvo el primero y el último *chakra*, los cinco restantes están divididos en dos secciones, anterior y posterior.

Este centro, en el cuerpo se dirige hacia los órganos reproductores; sus glándulas correspondientes son los ovarios y los testículos y próstata. Su color es el anaranjado, su sonido es *Vam*, la nota musical Re, el elemento agua y el número de pétalos es seis, el sentido es el del gusto. Los órganos que rigen: sistema reproductor, vejiga, glándulas linfáticas, riñones, fluidos del cuerpo.

Etapas de placer y centramiento. Apertura a la sensualidad, la abundancia y la capacidad de disfrutar. El arte de estar centrado en uno mismo y abierto a fluir con la vida.

## 3. Chakra Plexo Solar o Manipura

Se localiza en la región del diafragma, un poco por encima del estómago, ligeramente a la izquierda. Está abierto por delante y también tiene un vórtice posterior. El color es el amarillo. Este *chakra* expresa la individualidad, la consciencia de ocupar un lugar único, insustituible que a su vez es parte de un todo. Tiene que ver con el poder, con la autoaceptación, este *chakra* es el que más se relaciona con el ego, y absorbe mucha energía de los dos primeros *chakras*.

Se corresponde con el páncreas, cuya función es la transformación y la digestión de los alimentos y regula el azúcar en sangre. Este *chakra* dirige el estómago, la musculatura abdominal, el hígado, la vesícula, el bazo y el páncreas. El elemento es el fuego, el sonido o *mantra* es *Ram*, la nota musical Mi, *Manipura* tiene diez pétalos. El sentido es la vista.

Etapas de poder y autoestima. Dejar de manipular buscando el poder en los demás y reconocer nuestra propia identidad, valía, autoestima, poder personal y auto dependencia.

#### 4. Chakra Cardíaco o Anahata

Se localiza en la parte superior del pecho, en la región del corazón. Está abierto por delante y posee un vórtice posterior. Representa el amor incondicional, nos conecta con la capacidad de dar amor sin esperar nada a cambio, aceptando los aspectos positivos como los negativos. Nos permite darle un sentido positivo a nuestra existencia. Está en el medio, y hace de puente que transfiere energía de los *chakras* inferiores y superiores.

El centro físico de este *chakra* se corresponde con el Timo, que regula el crecimiento en los niños, dirige el sistema linfático, estimula y fortalece el sistema inmune. Sus colores son el verde y el rosa, su elemento es el aire, su sonido es *Yam* y le corresponde la nota musical Fa. Posee doce pétalos. El sentido es el tacto.

Etapas del amor y relaciones. Sanar al niño herido por desamor y abandono. Recuperar la inocencia, el amor hacia nosotros mismos y abrir nuestro corazón a los demás.

#### 5. Chakra Laríngeo o Vishuda

Esta en la mitad de la garganta, cerca de la manzana de Adán. Abierto por delante y por la parte posterior. Es el *chakra* de la comunicación, de la creatividad, del sonido, de la vibración, y de la capacidad de recibir y asimilar. Es el *chakra* de la comunicación externa y el comienzo de la comunicación interna y la autoexpresión. Tiene que ver con el lugar del yo en la sociedad, con el vínculo con su profesión. Su color es el azul, se relaciona con los sentidos de la audición y el olfato.

Su centro físico se corresponde con las glándulas tiroideas y paratiroides, que regulan el metabolismo, el crecimiento del esqueleto y de los órganos internos, regulan el yodo y el calcio en la sangre y en los tejidos. Su energía afecta la parte inferior de la cara, la nariz y el aparato respiratorio, tráquea, esófago, cuerdas vocales, laringe y sistema linfático. Es el Éter, la nota Sol, el *mantra Ham*, y tiene dieciséis pétalos.

Etapas de la expresión y la comunicación. Liberar la autoexpresión. Unificar lo que siente, pienso, digo y hago. Crear la vida que realmente quiero.

#### 6. Centro Entrecejo o Ajna

El sexto *chakra* conocido como el tercer ojo, está en la mitad de la frente, entre las cejas, por encima del nivel de los ojos. Está abierto por delante y tiene un vórtice posterior. Es el *chakra* de los sentidos, asociado a la intuición, a la capacidad de distinguir el aura. Está relacionado con la capacidad de visualizar y comprender los conceptos mentales, los conceptos de la realidad y el universo; se relaciona con la puesta en práctica de ideas creativas, percepción, conocimiento y liderazgo.

Su color es el índigo, no tiene un elemento que corresponda al mundo físico; su glándula correspondiente es la pituitaria (hipófisis), que dirige la función de las otras glándulas; su sonido es el *Om* y la nota musical, La. Es el responsable de la parte superior de la cabeza (encima de la nariz), parte craneal, ojos, oídos. El número de pétalos es noventa y seis.

Etapas de la intuición y el aprendizaje. El arte de conocernos a nosotros mismos, sin juicios y aprender de cada circunstancia. Aceptar nuestra sombra y transformarla.

## 7. Chakra Coronario o Sarashara

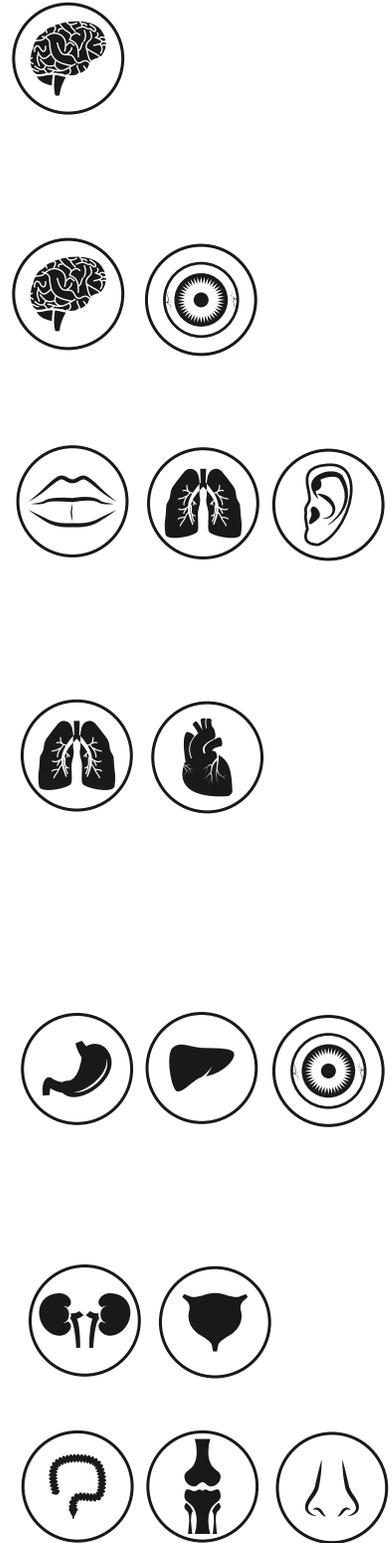
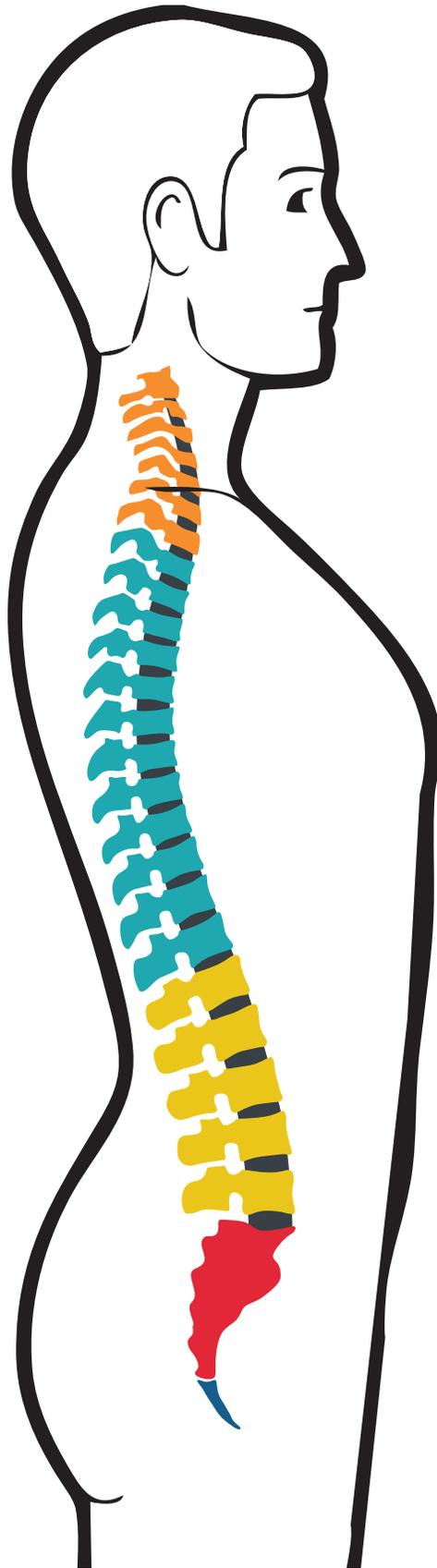
Ubicado en lo alto de la cabeza, en la coronilla. Está abierto por arriba, con un único vórtice. Tiene una forma diferente a los demás *chakras*, con intensas radiaciones luminosas y traslúcidas. Sus colores son el blanco, el dorado y el violeta. Es el centro de la espiritualidad, la luz del conocimiento y consciencia, visión global del universo, nuestro camino de crecimiento, con él podemos alcanzar la serenidad espiritual y la completa consciencia universal.

Representa la comprensión y el contacto con energías superiores. El eslabón entre la mente espiritual y el cerebro físico, que se relaciona con nuestro ser completo y con la realidad cósmica. Su nota musical es el Si, se corresponde con la glándula pineal, que actúa en el organismo como un todo. Su número de pétalos es mil.

Etapa de la espiritualidad. Reconocernos en unión con el gran espíritu del universo del cual formamos parte. El arte de reconocer lo extraordinario en lo ordinario.

	<b>Séptimo Chakra (<i>Sahasrara</i>)</b> Pon tus manos frente a tu estómago. Deja que los dedos anulares apunten hacia arriba, tocándose en la parte superior. Cruza el resto de tus dedos, con el pulgar izquierdo debajo del derecho.
	<b>Sexto Chakra (<i>Ajna</i>)</b> Pon tus manos frente a la parte inferior de tu pecho. Los dedos medios están rectos y se tocan en la parte superior, apuntando hacia el frente. Los demás dedos están doblados y se tocan en las dos falanges superiores. Los pulgares apuntan hacia ti y se tocan en las puntas.
	<b>Quinto Chakra (<i>Visuddha</i>)</b> Cruza tus dedos en la parte interior de tus manos, sin cruzar los pulgares. Deja que los pulgares se toquen en la parte superior, y levántelos un poquito hacia arriba.
	<b>Cuarto Chakra (<i>Anahata</i>)</b> Sientate con las piernas cruzadas. Deja que las puntas de tu dedo índice y pulgar se toquen. Pon tu mano izquierda en tu rodilla izquierda y tu mano derecha frente a la parte baja de tu hueso del esternón (arriba del plexo solar).
	<b>Tercer Chakra (<i>Manipura</i>)</b> Ponga las manos frente al estómago, ligeramente debajo del plexo solar. Deja que los dedos se unan en la parte superior, todos apuntando en dirección contraria a tu cuerpo. Cruza los pulgares. Es importante que los dedos estén rectos.
	<b>Segundo Chakra (<i>Svadhithana</i>)</b> Pon tus manos ente regazo, con las palmas para arriba, una sobre la otra. Mano izquierda abajo, su palma tocando la parte trasera de los dedos de la mano derecha. Las puntas de los dedos tocándose suavemente.
	<b>Primer Chakra (<i>Muladhara</i>)</b> Deja que las puntas de tu dedo pulgar y dedo índice se toquen.

	1er Chakra	2do Chakra	3er Chakra	4to Chakra	5to Chakra	6to Chakra	7mo Chakra
<b>Sánscrito</b>	Muladhara	Swadhistana	Manipura	Anahata	Vishuddha	Ajna	Sahasrara
<b>Significado</b>	Raíz	En su lugar	Gema Lustrosa	El no golpeado	Pureza	Autoridad	x Mil
<b>Plexo</b>	Sacro-Coccígeno	Sacro-Hipogástrico	Solar	Cardíaco	Laríngeo	Cavernoso	Pineal
<b>Organos</b>	Glándulas suprenales, sist reproductor y excretor, colum. vertebral, miembros inferiores.	Glándulas sexuales, organos reproductores, riñones, glándulas suprenales.	Sistema nervioso vegetativo, hígado, estómago, bilis, páncreas.	Parte inferior del pulmón, corazón, piel, manos, timo, circulación	Voz, garganta, bronquios, parte superior del pulmón, tiroides, paratiroides.	Nariz, orejas, ojos, vista, cerebelo, pituitaria (hipófisis, pineal).	Cerebro, cráneo, sistema nervioso central.
<b>Localización</b>	Perineo	Abdomen Bajo	Ombbligo	Pecho	Garganta	Entrecejo	Coronilla
<b>Color</b>	Rojo	Naranja	Amarillo	Verde	Azul	Indigo	Violeta
<b>Elemento</b>	Tierra	Agua	Fuego	Aire	Eter	Luz	Pensamiento
<b>Sentido</b>	Olfato	Gusto	Vista	Tacto	Escucha	Intuición	Más allá
<b>Mantra</b>	LAM	VAM	RAM	YAM	HAM	OM	(( ( ) ) )
<b>Aceite</b>	Cedro/Pachull	Sándalo/Naranja	Lavanda/Romero	Rosa/Vainilla	Salvia/Eucalipto	Menta/Jazmín	Olivano/Loto
<b>Símbolo</b>	Cuadrado	Triángulo ▲	Círculo	Cruz	Triángulo ▼	Estrella	Lotus
<b>Pétalos</b>	4	6	10	12	16	2	Mil
<b>Planeta</b>	Saturno	Plutón	Sol	Venus	Mercurio	Jupiter	Urano
<b>Animal</b>	Elefante	Cocodrilo	Carnero	Antilope	*	*	*
<b>Deidad</b>	Ganesha/Dakini	Vishnu/Rakini	Shiva/Lakini	Shiva/Kakini	Shiva/Shakini	Shiva/Hakini	Shiva/Parvatti
<b>Comida</b>	Proteínas	Líquidos	Carbohidratos	Vegetales	Frutas	Aire Puro	Ayuno
<b>Derecho</b>	Tener	Sentir	Actuar	Amar	Expresar	Percibir	Saber
<b>Meta</b>	Bases - Seguridad	Dar /Recibir	Fortaleza/Control	Autoest/Perdón	Expr/Propósito	Entendimiento	Conex. Espiritual
<b>Enfoque</b>	Existencia física, supervivencia, seguridad	Emociones, intimidad, sensualidad, sensibilidad.	Fuerza voluntad, deseo, poder, energía, vitalidad.	Balance, amor, conexión, compasión, actitud positiva.	Comunicación, sanación, creatividad, observación.	Intuición, imaginación, sexto sentido.	Trascendencia, conciencia, iluminación.
<b>Cualidades positivas</b>	Estabilidad, Vitalidad, Lealtad, Prosperidad, Paciencia, Tenacidad	Gozo, creatividad, adaptabilidad, sensualidad, fertilidad, placer.	Poder, confianza, carisma, humor, liderazgo, claridad.	Amor, verdad, sanación, equanimidad, compasión, entrega.	Expresión, verdad, servicio, comunicación, propósito.	Visión, intuición, sueño, percepción, claridad.	Unidad, sabiduría, conciencia, inteligencia, bendición.
<b>+ Abierto</b>	Desafiante, Materialista, Centrado YO Hazañas físicas.	Desequilibradas, fantasiosas, manipuladoras adictas al sexo.	Cólera, excesivo control, adicción al trabajo, juicios superioridad.	Posesivas, condicionan, dramáticas.	Hablan en exceso, dogmáticas, santurronas, arrogantes.	Muy lógicas, dogmáticas, autoritarios arrogantes.	Depresivas, confusas, frustradas, no satisfechos.
<b>Bloqueado</b>	Baja autoestima, Conducta autodestructiva Temor	Sensibles, duros, culpables, sufren de frigidéz o impotencia.	Miedosos, inseguras, necesitan ser aceptados.	Miedo al rechazo, aman en exceso, sienten indignas de recibir.	Evitan expresarse, sin confianza, incoherentes.	Temen al éxito, esquizofrenia miras muy bajas.	Agotadas, sin decisiones, sin pertenencia.
<b>Equilibrado</b>	Dominio, energía física, Enraizado Saludable.	Confías, expresivas, sintonía sentim. creativas.	Se respetan a si mismas y a los demás.	Compasivas, incondicional, alimentan, exp. espiritual.	Buenos comunicadores, satisfechas, inspiradas.	Carismáticas, muy intuitivas, no materialistas, clarividentes.	Personalidad magnética, optimistas, pacíficos.
<b>Arquetipos</b>	Madre Tierra Víctima	Emperador Martir	Guerrero Trabajador	Amante Ejecutante	Comunicador Enmascarado	Psiquico Racionalista	Guru Egocéntrico
<b>Música</b>	Tambores tribales	Jazz	Rock	Clásica	World Music	Soul	Silencio
<b>Afirmaciones</b>	Yo soy la tierra. Estoy aquí, vivo, Estoy empezando de nuevo.	Estoy cambiando y creciendo, flujo con la gracia.	Soy poderoso, son fuerte, soy capaz, estoy a cargo.	Soy puro, soy amado, estoy amando, sin apegos.	Estoy abierto, soy honesto, estoy empoderado, me comunico.	Soy intuitivo, estoy observando, estoy buscando, estoy conectado.	Yo soy, estoy aquí y ahora, soy el templo.
<b>Pranayama</b>	Ujjayi	Nadi Shodhana	Kapalabhati	Resp. yógica	Bhramari	Kapalabhati	Ujjayi
<b>Practica</b>	Hatha Yoga Yin Yoga	Tantra Yoga Vinyasa Flow	Karma Yoga	Bhakti Yoga Yoga Restaurativo	Mantra Yoga	Yantra Yoga	Raja Yoga Jnana Yoga
<b>Meditación</b>	Conciencia de la respiración	Conciencia en las sensaciones.	Conciencia en las emociones.	Conciencia en la compasión.	Conciencia en retirar sufrimiento.	Conciencia en el silencio.	Conciencia en la contemplación.
<b>Conectar con</b>	Madre Tierra, Mulabandha	Caderas	Abdomen, Uddiyana Bandha.	Maitri, corazón, respiración.	Garganta Jalandhara Bandha	Frente, en el presente.	Coronilla, cielo, universo,
<b>Asanas</b>	Surya Namaskar Balasana Samastithi Malasana	Virabhadrasana 1 y 2, eka raja kapotasana, hanumanasana.	Navasana, phalankasana, garudasana.	Urd. Danurasana, trikonasana, setubandasana.	Ustrasana, urdhva mukha, matsyasana, sarvangasana.	Balasana, savasana, baddha konasana.	Padmasana, a. m. vrksasana, a. m. svanasana, virasana.



## Chakras secundarios

Tenemos otros *chakras* llamados secundarios o menores, que ayudan e influyen en el buen funcionamiento de los siete *chakras* principales. Nuestro cuerpo energético está recorrido por gran cantidad de canales (*nadis*) por los que circula la energía sutil. Son zonas de gran condensación de energía, y constituyen los 21 *chakras* secundarios. Estos se conectan entre ellos y se sienten a 6 cm. de la piel.

### 1 y 2: Chakras podales o de los pies

Se localizan en la planta de cada pie. Son los *chakras* base, los que mantienen los pies en la tierra. Si sobrecargamos nuestros *chakras* más mentales, nuestros pies estarán fríos y sin energía. Su color es el negro y toda la gama de grises. Ayudan a devolver la seguridad en sí mismas a las personas, a pisar con firmeza y saber lo que se quiere. Se relacionan con la forma en que nos movemos por la vida.

### 3 y 4: Chakras de las rodillas

Se ubican en la región poplítea (corvas o zona posterior de las rodillas). Las rodillas son puntos de drenaje de toxinas, tanto físicas como de las que se producen en el procesamiento de cargas psíquicas. Cargan con el peso físico y con todas las cosas que no toleramos. Los *chakras* de pies y rodillas forman una estructura de soporte energético que nos conecta con la tierra.

### 5 y 6: Gónadas (testículos y ovarios)

Estos dos centros se encuentran en los testículos o en los ovarios, y se relacionan con la producción de hormonas (masculinas o femeninas). Se relacionan con la conexión que tuvimos de niños con el padre (relación ubicada en el lado izquierdo) y con la madre (ubicada en el lado derecho). Un desequilibrio puede repercutir en muchas y muy diferentes zonas del cuerpo, pues forman parte del circuito que regula las hormonas. Resuenan con el color naranja, el color de *Swadhisthana*.

### 7: Chakra hepático

Se localiza en la parte derecha del tronco. Buscamos la parte final, el reborde costal derecho, subimos tres cm., y ahí localizamos la entrada a este *chakra*. Sabremos que hemos localizado el punto con una sensación que podría definirse como dolor o molestia. Se encuentra disfuncional por la mala alimentación, sobrecargas en el plexo solar, resentimiento, sentimientos reprimidos. Este *chakra* resuena con el color amarillo citrino, entre el amarillo limón del plexo solar y el verde del *chakra* corazón.

### 8: Chakra subesternal

Se encuentra en el centro, bajo el esternón, por debajo del apéndice xifoides. Este lugar que ocupa este *chakra* secundario es muy importante. Puede darse una distensión o una contracción de la red de canales energéticos. Si se contrae, la red se cierra y deja de haber intercambio energético. Si se distiende, la red se vuelve inestable, corre el peligro de romperse, y entonces se producen fugas energéticas. Los síntomas de la fuga de energía son angustia, sensación de vacío, sensación de no poder tomar todo el aire necesario. Este vacío, que se tiende a intentar llenar con comida, bebidas alcohólicas, etc, no se puede llenar de esa manera. Su color es el verde esmeralda. Es un punto reflejo del corazón.

## **9: Entre los omoplatos**

Este *chakra* se ubica a la altura de la 5ª vértebra dorsal, entre los omoplatos, y se conoce como el punto de la angustia. Esta se produce por pérdidas afectivas, en que la angustia afecta al corazón, afecta el ritmo cardíaco, y la circulación de la energía emocional. El corazón es un cerebro que procesa nuestras emociones. Cuando nuestras emociones se alteran, nuestro corazón también se ve alterado. Este *chakra* entre los omoplatos es otro punto reflejo del corazón. Su color es el amarillo.

## **10 y 11: Chakra del bazo (anterior y posterior)**

Ubicados en el lado izquierdo del cuerpo, uno por la parte anterior y otro por la parte posterior. Este *chakra* secundario recibe la energía del *prana* y la transforma para repartirla por los primeros cinco *chakras* mayores. Estos dos *chakras* menores, junto con los dos anteriores, forman un circuito de circulación de energía, que se activa con pensamientos de gratitud.

## **12: Chakra del timo**

Es el *chakra* del amor universal, de la paz y la compasión. El desarrollo del sistema inmunitario y del timo participa en el despertar de este *chakra*, lo que hace que se vuelva más fuerte. Así como los dos *chakras* del bazo alimentan los cinco primeros *chakras* mayores, el *chakra* del Timo es la puerta de entrada a la cabeza. Vibra con el color azul turquesa.

## **13 y 14: Chakras de los senos/de los pulmones**

Estos dos *chakras* secundarios comparten ubicación física con los *chakras* secundarios de los pulmones. Representan el órgano de la respiración, del aliento de la vida, y se relacionan con la voluntad de vivir, y con nuestras formas de vida: respiramos como vivimos. Los *chakras* de los senos representan el amor maduro, el amor que se da. La depresión es un síntoma de estos centros desarmonizados.

## **15 y 16: Chakras de las manos**

Se localizan en el centro de las palmas de las manos, se asocian al color blanco o transparente, ya que son los conductores de la energía *Reiki*. Estos dos *chakras* se relacionan con la creatividad, la auto-expresión y cómo nos conectamos con el mundo. Transmiten la energía curativa y reciben información del universo. Son canales de información y de energía, como antenas que proyectan luz, inteligencia y amor. Se utilizan para enviar energía curativa, limpiar habitaciones, limpiar y/o escasear el aura, cargar energéticamente cristales y objetos, bendecir, proteger y agradecer.

## **17 y 18: Chakras de las articulaciones temporomandibulares**

Estos dos *chakras* se localizan en la articulación de la mandíbula. Representan la articulación de los procesos automáticos con el instinto, la libertad y el libre albedrío. La ira reprimida, la insatisfacción, el sentimiento de injusticia, los remordimientos, todo esto va a causar desequilibrios en estos dos *chakras* secundarios. Un síntoma muy claro de que algo no anda bien en estos *chakras* es el bruxismo.

## 19 y 20: Chakras de los ojos

Situados en los ojos, estos *chakras* se corresponden con la voluntad (izquierdo) y con el amor (derecho). Son como antenas receptoras y emisoras de energía.

## 21: Chakra Alta Mayor

Es el más desconocido de todos. Se sitúa en la región occipital, y es un centro de conciencia. Desarrollamos este *chakra* cuando nuestros actos son puros, y la vida es sagrada.

## Chakras Superiores e Inferiores

Cada *chakra* está relacionado con un nivel de conciencia, abarcando desde los aspectos más burdos e instintivos (*chakras* inferiores), a lo más sutiles de la conciencia intuitiva (*chakras* superiores)

### Octavo Chakra: Estrella del Alma

El octavo *chakra* es conocido por el nombre de estrella del alma y está situado justo encima de la parte superior de la cabeza. Antiguamente, cuando la gente aún no había perdido parte de su clarividencia, veían en los sabios y santos una aureola dorada justo encima de la cabeza. Esta aureola dorada, símbolo de la transfiguración espiritual, es lo que llamamos el octavo *chakra*. El tamaño, el brillo y la proximidad al cuerpo, de este *chakra*, variará en función de cómo estemos vinculados con nuestra alma.

Fortalecer nuestra la relación con nuestro ser interior nos puede ayudar a activar la estrella del alma. Centrar la conciencia en amor, paz absoluta y aceptación del destino con alegría, permiten a que nuestra alma se expanda y pueda cumplir con su propósito. Entonces es cuando este *chakra* luce vistosamente ya que aparece como consecuencia de la culminación de todo este propósito. Incluso sin tener plena conciencia de esto pero actuando con armonía este *chakra* puede llegar a aparecer y ser visible.

Este *chakra*, si está activo, actúa recibiendo mensajes de nuestro guía personal o ángel, quien nos conduce para liberarnos de las limitaciones en el plano terrenal. Debemos ocuparnos de equilibrar todo nuestro potencial interno, entonces este *chakra* surgirá con naturalidad. Conectando con este *chakra* se puede acceder a la información relativa a las encarnaciones en la tierra desde sus orígenes. Es útil para traer a la vida actual cualidades que se tenían en vidas anteriores, aunque el acceso a esta información debe realizarse con cautela, siendo conscientes de que el regreso a las vidas pasadas puede despertar emociones difíciles de asimilar para la persona no iniciada en estas prácticas.

### Noveno / Décimo Cuarto Chakra

Permite conectar con el yo superior. Se puede recurrir para consejos ante las decisiones difíciles.

### Décimo / Décimo Quinto Chakra

Se encuentra la sabiduría de la Diosa. Conectándonos a este *chakra* podemos recuperar la divinidad en nuestro interior, como si recargáramos una batería. Es el *chakra* de la energía femenina.

### Undécimo / Décimo Sexto Chakra

Se encuentran los guías espirituales. Conectándonos con él y traspasando su energía hasta el corazón, y de ahí expandiéndola al resto de nuestro cuerpo, podemos canalizar con mayor fluidez.

### Duodécimo / Décimo Setimo Chakra

Reside la energía masculina en su máxima expresión, sin las distorsiones a las que fue sometida en la historia de la humanidad. A cada uno de nuestros *chakras* superiores le corresponde una función. Su energía puede ayudarnos de manera diferente: meditar, equilibrarnos, comprender, recibir capacidades o traspasar energía a nuestro ser y a *gaia*.

### Décimotercero Chakra: Estrella de la Tierra

Es el que nos conecta directamente con la fuente, con el sol central. A él podemos conectarnos para bajar energía cósmica y traspasársela a la madre tierra.



# Granthis

La palabra sánscrita *granthi* quiere decir nudo o duda, y también quiere decir un nudo particularmente difícil de desatar. *Granthi* se refiere a las barreras psicológicas y psíquicas que nos impiden alcanzar la libertad total. *Granthi* previene que el prana ascienda sin obstáculos por el *sushumna nadi*. *Granthi* atrapa el alma, nos mantiene atados a nuestra visión errónea de la realidad (*avidya*) y nuestra visión errónea de nuestro ser (*asmitta*). Enraíza nuestras preferencias (*raga* y *dvesha*) y cimienta el miedo a morir (*abhinivesha*). El conocimiento (*jñana*) es un ingrediente esencial para poder trascender el miedo, y junto con la acción (*karma*) nos da las alas para que despeguen nuestros deseos espirituales.

Los métodos que utiliza el yoga para desatar estos nudos son los *bandhas*, o candados energéticos. Al enfocar el *prana* en el *sushumna nadi*, los *bandhas* incrementan su potencia y facilitan el ascenso de *kundalini*, permitiéndonos traspasar nuestras habituales limitaciones de pensamiento y acción.

## Brahma o Granthi Vital

Se ubica en la base de la columna entre el *muladhara chakra* y el *svadhishtana chakra*, donde residen las funciones primitivas el cerebro como el reflejo de luchar o huir, que buscan preservar la supervivencia. El miedo a la muerte, la ansiedad en torno a la comida, el abrigo o la vestimenta y en general la falta de cimientos sólidos, se manifiestan como *Brahma Granthi*. Cuando te da miedo en una *asana* y este miedo impide el éxito, eso es *Brahma Granthi*. El no tener tiempo libre también es parte de este nudo. Cuando el pago de las deudas y tu renta te impiden salir del trabajo y te alejan de tu práctica de yoga, eso es *Brahma Granthi*.

*Mula* (raíz) *bandha* es la primera consolidación de *prana* y *apana*, y perforan a *Brahma granthi*. La vitalidad, pensamiento, respiración y habla trabajan al unísono en pos de la verdad. Este candado raíz se puede aplicar en cualquier momento, transformando cualquier acción en un acto sagrado.

Está asociado con los primeros tres *chakras* (raíz, sacro y plexo solar). Este *granthi* nos bloquea alimentando los apegos materiales y psíquicos. Para combatirlo, hay que activar el *mula bandha*. Para regular su energía, *Patanjali* recomienda auto-disciplina.

## Vishnu o Granthi de Amor

Atrapa la energía entre el *manipura chakra* y el *anahata chakra*. Este *granthi* es un nudo individual de ego y poder. Nuestro aferramiento al ego, a ensalzar nuestra identidad y la búsqueda de poder personal pueden obstaculizar el crecimiento espiritual. El miedo a ser ignorados o a perder prestigio puede convertirse en una plaga espiritual. Este es el nudo de poder y manipulación, pero también el nudo de acumulación. La acumulación de poder, posesiones y fama nos estancan en este nivel de conciencia. Para poder trascender este nivel de conciencia debemos de soltar el amor al poder, y adoptar el poder del amor. El grado de vulnerabilidad que mostremos en nuestra vida, la habilidad de poner de lado nuestras máscaras y retar nuestro propio status quo, desata *Vishnu Granthi*.

*Uddiyana bandha* es la segunda consolidación de *prana*, *apana* y *samana vayus*.

Al practicarse junto con *mula bandha*, se perfora *vishnu granthi*. El individuo puede trascender la individualidad. Todo el abdomen se contrae y asciende, símbolo de la renuncia, la acumulación y dirección de la energía hacia el *Anahata Chakra*.

Se asocia con el cuarto y quinto *chakra* (corazón y raíz). Este *granthi* nos bloquea alimentando el apego a la excitación emocional, egocentrismo y egoísmo. Se puede desbloquear activando *Uddiyana bandha*. Para estimular la energía de *granthi*, *Patanjali* recomienda devoción y compromiso.

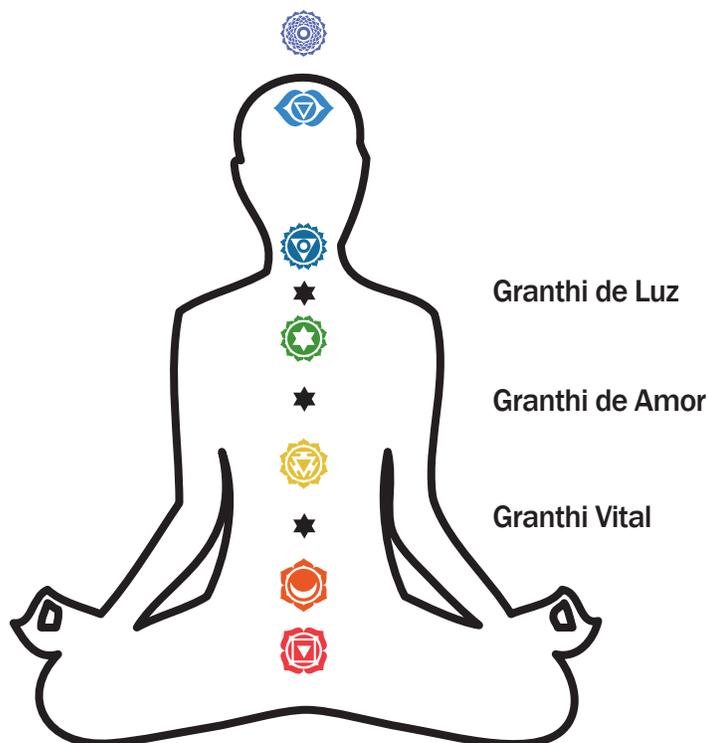
## Shiva o Granthi de Luz

Es el nudo que se localiza entre el *Anahata* y *Ajña Chakras*. La atracción que se deriva de una acción que nace del corazón y la experiencia de servir a otros puede distraer al yogui que desea ser amor en lugar de experimentarlo. Debemos de hacer esfuerzos para trascender y experimentar la unidad de ser en los niveles más altos de conciencia. Cuando nos libramos de la ilusión de otros nuestras acciones emergen espontáneamente del amor. *Jalandhara Bandha* facilita el salto a este nivel de conciencia.

La consolidación consumada de *prana* es *Jalandhara Bandha* cuando *prana*, *apana*, *samana* y *udana vayu* en *Sushumna Nadi* disuelven *Shiva Granthi*, se cae el velo de la separación.

Se asocia a los últimos dos *chakras*. Este *granthi* nos bloquea alimentando el apego a opiniones, prejuicios, fantasías y orgullos. Se puede desbloquear activando *Jalandhara Bandha*.

Activando los *bandhas* también puede ayudar a desbloquear los *granthis* o tres nudos que previenen que el *prana* circule libremente hasta el *Sushumna Nadi*. Estos nudos pueden bloquear los *chakras* y mantenernos ligados a actitudes y emociones negativas, haciendo que nos alejemos de la verdadera riqueza de la experiencia de la vida. promiso.



# Sanando Chakras

Analizar lo que esta sucediendo en tus *chakras* puede convertirse en un potente modo de contactar con tu mente, cuerpo y espíritu.

Si tu *chakra* raíz está poco activo, existe la posibilidad de que te encuentres insatisfecho/a con el tamaño o forma de tu cuerpo o tal vez sientas que no controlas tu vida. Por el contrario si se encuentra hiperactivo, puedes explotar de furia ante la menor provocación.

Cuando la energía del *chakra* sacro está baja, incitará a que no disfrutes de un solo momento de tu vida. Si se encuentra hiperactivo podrás llorar de frustración.

La inactividad del plexo solar hará sentirte impotente en situaciones de presión y percibirás una sensación de mariposas en el estómago. La hiperactividad te convertirá en dominante y/o obsesivo por el control.

Cuando tu *chakra* corazón se encuentre poco activo, sentirás que late de forma irregular. Cuando este *chakra* se encuentre hiperactivo sentirás que te pones colorado o tu pulso se incrementa.

Cuando el *chakra* garganta está poco activo te impedirá decir la verdad, inclusive puedes tartamudear o temblar. Su hiperactividad te hará hablar sin pensar y en ocasiones pronunciar palabras hirientes.

El *chakra* del entrecejo poco activo hará que no consigas visualizar ni organizar tu vida adecuadamente. Si experimentas pesadillas, lo más posible es que se encuentre hiperactivo.

El *chakra* corona poco activo no te permitirá pensar claramente. Por el contrario si pretendes alcanzar objetivos sin antes planteártelos y verlos desarrollar en tu mente, el *chakra* corona se encuentra desequilibrado.

## Equilibrio de los chakras

**Activo:** El *chakra* funciona correctamente, mostrando adecuados niveles de entrada y salida de energía. La persona se encuentra en buen estado físico. Las diferentes partes de su campo energético (los cuerpos emocional, mental y espiritual), también vibran.

**Poco activo:** El *chakra* necesita algún tipo de estimulación, tal vez para sobrellevar condiciones adversas en el cuerpo físico o en el campo de energía.

**Pasivo / equilibrado:** Las energías de los *chakras* se encuentran en reposo o en un armonioso equilibrio de entrada y salida.

**Hiperactivo:** El *chakra* se encuentra sobre estimulado, posiblemente debido a que intenta eliminar desequilibrios en el cuerpo físico. Los vórtices pueden cargar con diversas energías no deseadas. La hiperactividad puede deberse a que ciertos *chakras* intentan eliminar vestigios negativos, tales como adicciones, estrés, etc.

El balance energético en tu cuerpo es vital para que puedas tener un perfecto equilibrio en muchos aspectos de tu vida. Los *chakras* son esos centros energéticos que guardan ciertas características que se identifican con colores y formas. Mantenerlos en perfecta alineación te asegura sentirte bien, alejado de problemas, discusiones y hasta enfermedades.

El equilibrio es la clave para mantener los 7 *chakras* en perfecta armonía. Cada uno de ellos posee una energía específica que merece estar en perfecta concordancia. Dicha energía fluye de arriba a abajo por medio de la columna, es importante que cuides la zona del cuerpo ya que es allí donde se regula esta conexión energética. De igual forma, esta fuerza recorre tu organismo de forma horizontal haciendo, una conexión con el cosmos.

### **Muladhara**

Afirmación: **Yo soy uno con todo lo que es, yo estoy seguro que soy amado.**

Ingerir proteínas.

Realizar ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.

Caminar descalzos y correr.

Hacer bailoterapia.

Complacerse algunos gustos.

### **Svadhithana.**

Afirmación: **Yo me amo y me honro a mi mismo y toda la vida.**

Beber mucho líquido.

Nadar.

Bailar ritmos que necesiten el movimiento de caderas.

Entrar en contacto con el agua.

Tener relaciones sexuales.

No reprimir las emociones.

Ser libres.

### **Manipura.**

Afirmación: **Yo soy el creador de gran alcance de mi realidad y me encanta.**

Ingerir alimentos de hidratos de carbono y féculas.

Practicar *yoga*.

Liberar la rabia o el estrés golpeando un saco de boxeo o cualquier otro elemento para liberarse cuando sea necesario.

### **Anahata.**

Afirmación: **Yo soy amor y aceptación incondicional.**

Beber té verde.

Consumir vegetales.

Realizar ejercicios al aire libre.

Respirar profundo.

Tomar aire por la nariz llenando el abdomen y el pecho para luego expulsarlo por la boca.

Ayudar a una persona diariamente sin esperar nada a cambio.

Perdonar.

Arquear la columna vertebral y realizar varias respiraciones profundas en esa posición.

### **Vishudha.**

Afirmación: **Yo soy el autor de mi vida. El poder de la elección es mía**

Ejercitar las cuerdas vocales repitiendo un *mantra*.

Abrir la boca al máximo y sacar la lengua para estirar los músculos del rostro y el cuello.

Emitir un grito de liberación por 30 segundos.

Mover la cabeza en señal de negación y afirmación repetidas veces.

Cantar.

### **Ajna.**

Afirmación: **Es seguro para mí ver la verdad.**

Masajear ojos y las sienes de manera circular.

Meditar.

Visualizar imágenes simples.

Consumir alimentos de color como lo son: frambuesa, moras, arándanos, uvas.

### **Sahasrara.**

Afirmación: **Yo soy Uno con el momento presente.**

Realizar meditación.

Orar.

Practicar el ayuno.

Vaciar la mente y dejarla en blanco utilizando un mantra por media hora.

# Chakras sanos

Un *chakra* tiene la forma de un cono. Está constituido por un determinado número de espirales cónicas más pequeñas que se parecen a vórtices o a torbellinos.

Cuando un *chakra* está sano, su espiral efectúa rotaciones que van en el sentido de las agujas de un reloj. Tiene el aspecto de un embudo de paredes inchadas en su parte convexa.

Un *chakra* sano vive en la flexibilidad del momento presente. La vida que circula en él está en sana comunicación hacia el interior de un centro a otro, hacia los órganos internos y las glándulas y hacia el exterior. La expresión del *chakra* sano es el amor. Cuando el *chakra* está sano realiza la función que le es propia, está asociado a la energía del amor en sí mismo, la esencia de alma.

Nos permite vivir plenamente en armonía, El humano experimenta entonces la fuerza de la acción humilde, la fuerza de su poder personal y transpersonal enraizada en la expresión de la vida y de su identidad propia.



# Chakras enfermos

A través de los malestares de los *chakras*, el alma nos habla de sus necesidades. Los malestares del alma se deben interpretar como una necesidad de sanación y de reencuentros con nuestra divinidad. Más allá de las sensaciones incómodas, los mensajes que nos transmiten los *chakras* nos hablan también de las memorias, de las miserias, del sufrimiento, de la desolación llevada a cabo por el mismo .

Los *chakras* enfermos se pueden ver como el *chakra* rígido, el *chakra* desmoronado, el *chakra* vacío, el *chakra* desplazado, el *chakra* en forma de espada, el *chakra* fragmentado y aquel cuyo movimiento se ha invertido.

Los vórtices situados en el interior del *chakra* no trabajan en armonía debido a su vacío, a su endurecimiento, a su sensación de frío, de picoteos, de resistencia, de bloqueo, que nos indican que el *chakra* han perdido su luz, su vitalidad.

El movimiento de la espiral puede ralentizarse, acelerarse, desbocarse, agitarse, convulsionarse, provocar ruptura, desenraizamiento en el *chakra* y su energía. El cono puede estar tapado, aplastado, desenraizado, hundido o incluso invertido, lo que corresponde a una anomalía, a un traumatismo o a una patología del cuerpo físico.

Los *chakras* enfermos son poco brillantes y sus colores vibratorios muestran su estado de salud. A veces oscuros, pasando del gris al negro, parecen viscosos, inertes y giran a menudo en el sentido contrario al de las agujas de un reloj.

Por ejemplo, si sos vulnerable, si sos agredidos con facilidad, si perdes las energías, es sin duda que uno de los *chakras* ha perdido su movimiento natural. Así, el movimiento del *chakra* que ha perdido su sentido, su función espiritual, deja una puerta abierta a las agresiones, a las compulsiones, a las distorsiones de cualquier tipo.

La energía es utilizada entonces no desde la luz, no desde una respuesta sana de sus necesidades, sino en una forma de movimiento de negación de la vida, de destrucción de sí mismo o del otro. El *chakra* se verá entonces situado en un espacio de incomodidad, atacado e incapaz. La energía se encuentra apretada, ya no hay fluidez. El *chakra* se ha cerrado, como un bloque.

Si ese *chakra* está más o menos separado de sus raíces, la energía que contiene estará más o menos retenida, expresando una especie de rechazo de la expresión de la vida. Ahora bien, el sentido mismo de la vida es la fluidez; por lo tanto, la vida intentará circular.

## Chakra rígido

Un *chakra* que se ha contraído por razones muy específicas de agresión o de defensa. Cuanto más se contrae más se aleja, de su verdadera función, de su identidad y de la expresión de su esencia.

Se intenta enraizar en otros *chakras* y se evade de sí mismo. Se crea un verdadero círculo vicioso. Cuanto más rígido se vuelve el *chakra* más busca su alimentación en los *chakras* de alrededor y más se aleja de sí mismo; debido a esto, se vuelve todavía más rígido.

El movimiento del *chakra* pierde así su fluidez, lo que provoca una rigidez que se instala aún más en los vórtices hasta el corazón del *chakra*. El *chakra* no puede nutrir el ser ya no puede expresar libremente la danza de la vida.

## Chakra hundido

Un *chakra* que ha perdido su vitalidad empieza a cristalizarse y se hunde, en una especie de negación y de rechazo. El individuo que nace con este *chakra* ya se resiste a su encarnación; se prepara para pelearse con el abandono y el rechazo crónicos.

Así, una entidad cuyos *chakras* están hundidos, ¿puede espiritualizar la materia? ¿Puede alinearse con la vida? Desde luego que no, pues ya sea que se aleje de su propia vida y que esta vida se vuelva poco interesante, ya sea que la niegue, crea una confusión, un estado de victimización o un estancamiento de la acción.

Un *chakra* hundido es contagioso, que empuja a los demás hacia ese estado de no vida. Teniendo un hundimiento general. Por eso mismo, los *chakras* adyacentes se verán profundamente afectados.

## Chakra vacío

La fuerza de vida al haberse nutrido de tristeza, de decepción, de desilusión, de desesperación. Entonces, el cono del *chakra* se hunde, se aplasta y disminuye poco a poco. Las raíces se vuelven blandas y el *chakra* se vacía. De todo ello resulta que la energía de la fluidez de la vida alimenta apenas a los otros *chakras*, y el humano pierde su capacidad de dominar la expresión libre de su energía de vida.

En su fase extrema de expresión, este *chakra* niega toda relación con la Tierra y con los demás. Se desmorona y vive la expresión de la ausencia. Experimenta literalmente el vacío del amor. La energía de vida, que apenas circula a través suyo, expresa la depresión.

## Chakra desplazado

Aquí tenemos un *chakra* que se ha llenado de una emoción cristalizada. La carga emocional fijada en el centro de energía actúa como un peso que, a la larga, desestabiliza los vórtices. Éstos pierden su verticalidad, ya que pierde su velocidad. Este resultado proviene de la carga emocional llevada por el individuo en ese *chakra*. Cuanto más perdura la emoción, más se desestabiliza el *chakra*. Sus vórtices crean un principio de desplazamiento de la materia emocional presente, la materia puede dirigirse hacia el núcleo del cuerpo etérico (el núcleo del cuerpo que envuelve el cuerpo físico), hacia otro *chakra* primario o hacia *chakras* secundarios.

## Chakra en forma de espada

El *chakra* es puntiagudo y se erige con una verticalidad exagerada, se defiende de manera excesiva, ataca constantemente. Esta necesidad de defenderse, esconde una carencia y una herida profunda. Esta configuración puede provenir de una *chakra* que súbitamente se ha construido con la cólera, la rabia o la impotencia. Expresa la rebelión frente a las agresiones de esta vida o de otras vidas, frente a las heridas en las que ha reaccionado defendiéndose. Esta reacción puede ser consciente o inconsciente.

Se instala la defensa; es necesario parar los ataques. Por este motivo, el *chakra* transmite esta información a los *chakras* adyacentes y a aquellos que están en el camino por el que circula la energía. El *chakra* en espada no es agradable, se puede notar fácilmente al estar en contacto con un individuo.

## Chakra en sentido invertido

He aquí un *chakra* cuya energía vital gira en el sentido opuesto al de su movimiento de vida. Así, en lugar de emanar hacia el interior, hacia el exterior o hacia los lados, la energía gira sobre ella misma, a la larga, se arriesga a entrar en el *chakra* para iniciar en él una especie de autodestrucción.

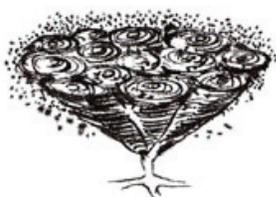
Es importante despertar la luz propia. reestructurar, restablecer el disfunción, también es importante ayudar nutriendo este *chakra* con la energía del Cielo y de la Tierra. Permitir que la energía que contiene vuelva a encontrar su fluidez elevando su tono vibratorio; con ello, las materias que se encuentran en él y que ponen trabas a su movimiento natural sean eliminadas.

## Chakra fragmentado

La envoltura física (el cuerpo) o sus otros cuerpos sutiles (etérico, emocional, mental, astral) que le dan soporte están fragmentados con armaduras o corazas que ahogan la libre circulación de la vida. Para que este *chakra* esté fragmentado, es necesario que el entorno del cuerpo que lo contiene también lo esté.

Estas fragmentaciones del cuerpo físico y de los cuerpos sutiles pueden provenir a menudo de un ego edificado. La personalidad se ha contraído en sus propias defensas, se ha vuelto rígida. Un *chakra* fragmentado ya no lleva su energía vital; la personalidad intenta dominar el templo del alma, pues sus centros ya no sostienen la fuerza de vida. Por eso mismo, el alma tiene dificultades en habitar.

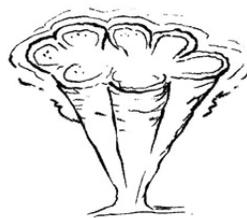
Un *chakra* fragmentado a menudo está acompañado de un *chakra* adyacente rígido que intenta contener a cualquier precio la fuerza vital que se desplaza desde el *chakra* vecino fragmentado. Esto crea entonces un gran desequilibrio en la estructura misma del individuo. Esta rigidez del *chakra* adyacente es peligrosa, pues a la menor sacudida sísmica interna, el *chakra* rígido puede estallar. A esto le sigue un derramamiento muy grande y una pérdida de energía vital.



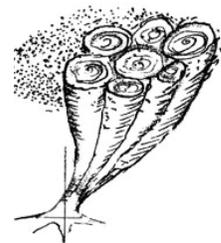
*Chakra Rígido.*



*Chakra Hundido.*



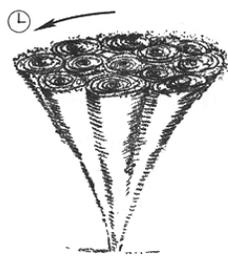
*Chakra Vacío.*



*Chakra Desplazado.*



*Chakra Espada.*



*Chakra Invertido.*



*Chakra Fragmentado.*

## Chakras, alcohol y drogas

El alcohol y las drogas más pesadas rompen el flujo vertical de energía entre los *chakras* a lo largo de la columna vertebral. Cada sustancia adictiva tiene una afinidad inicial con uno de los *chakras*, el cual es el primero que se ve afectado cuando se abusa de la sustancia. Los miedos asociados a un *chakra* en particular pueden tener algo que ver con la elección de tus adicciones. Las personas con múltiples adicciones tienen múltiples miedos. Sin embargo, en general, entre más fuerte sea la sustancia, será más bajo el centro con el cual tenga una afinidad. Las drogas fuertes como la heroína o los barbitúricos, barren con todos los centros y con el flujo vertical entre ellos. Con el tiempo, cualquier adicción puede dañar todos los *chakras*.

El efecto de bloqueo de un *chakra* en particular puede ocasionar un estancamiento de la energía en los *chakras* que estén a cada uno de sus lados. De tal forma que si el *chakra* cardíaco está herido, ya sea por la adicción o por un trauma, eventualmente la energía se estancará también en el plexo solar, con implicaciones para la autoestima y resultará en un comportamiento egocéntrico. El timo, como aún no está despierto, puede quedar aún más paralizado. Y por otro lado, el *chakra* de la garganta también puede estar afectado, de forma que la persona deja de hablar de sus sentimientos.

Si el *chakra* sexual se daña, ya sea por adicción o por trauma, puede ocasionar efectos sobre el *chakra* raíz y sobre el plexo solar. En general, las sustancias clasificadas como estimulante desde el café hasta la cocaína y las anfetaminas llevan la energía hacia abajo por la fuerza. Cuando el desbordamiento persiste durante mucho tiempo, puede haber una búsqueda de apoyo en los centros que están arriba y debajo de la línea. Es muy parecido a lo que ocurre cuando una tubería está obstruida o hay un corto en un cable eléctrico.

A este daño se deben muchos de los problemas comunes entre los adictos y aquellos que los aman. El egocentrismo, el progresivo confinamiento a mundos más y más pequeños alejados del contacto humano y los problemas sexuales (ya sea impotencia o promiscuidad) resultan comprensibles en el contexto del malfuncionamiento de los *chakras*.

Conforme la persona se recupera, a menudo hay crisis correspondientes al *chakra* que esta siendo sanado. Por ejemplo, a menudo hay periodos de rabia irrazonable, ataques de ansiedad y otros relacionados con la propia sexualidad.

## Chakras y adicciones

Las adicciones y el *chakra* cardíaco en las personas que no han sido dañadas por las drogas u otros químicos, la energía fluye de los *chakras* inferiores hacia el centro cardíaco y desde el corazón hacia otros. Se establece un intercambio de energía amorosa. Cuando se interrumpe el flujo ascendente, la persona se torna cada vez más aislada y egocéntrica y puede beber, drogarse o comer de más para detener el dolor que produce la interrupción energética.

Un centro cardíaco dañado se convierte en un imán, en lugar de ser un surtidor que vierte hacia fuera. Así es que los adictos se convierten en sanguijuelas de otros de maneras desesperadas y distorsionadas que terminan torciendo sus relaciones. En un nivel subliminal, el adicto percibe que intentando ganar tu simpatía tendrá como resultado más energía conforme tu corazón. Por esta razón, puede ser increíblemente drenante trabajar o estar cerca de una persona adicta, lo que le predispone a más pérdidas.

Tener el centro cardíaco cerrado es uno de los círculos viciosos de la adicción. De hecho, una herida del corazón puede ser una de las maneras en que comienza la adicción en primer lugar. Muchas personas jóvenes encuentran que las drogas se convierten en un problema una vez que han abandonado la nutrición del hogar paterno, o cuando el hogar deja de ser una fuente de nutrición.

Los hijos y las parejas de los adictos tienen una predisposición natural a la adicción. Una de las razones es que vivir con un adicto asegura desnutrición del centro cardíaco. Otras personas que crecen en ambientes donde no hay amor o que sufren pérdidas a temprana edad, también pueden tener desnutrido el centro cardíaco, lo cual les predispone a la adicción. Al crecer aprendemos de aquellos que nos rodean y en tales hogares no se puede aprender cómo dejar fluir la energía del corazón.

Las personas homosexuales son otro grupo con una alta tasa de adicciones: uno de cada tres es alcohólico y puede abusar de las drogas. Las heridas del corazón pueden jugar un papel en ello, porque a menudo los amigos y los familiares les rechazan cuando revelan su homosexualidad y también debido a la forma en que tienen que negar o distorsionar sus verdaderos sentimientos, lo cual hace que sufran de aislamiento. Relacionarse principalmente con otras personas homosexuales que han sufrido heridas del corazón similares puede contribuir a la desnutrición energética.

Las personas que vierten su corazón en su trabajo pueden sufrir desnutrición del corazón, ya que no hay un flujo de ida y vuelta, el trabajo no les puede retornar su amor. Por lo tanto, los adictos al trabajo y aquellos que tienen que vivir con ellos, a menudo se convierten en alcohólicos o adictos. Desconectado del adicto al trabajo, que se la pasa en el bar o en la oficina, no importa, la persona se drena y se queda vacía, recurriendo a la sustancia para soportar el dolor.

Incluso aún cuando la adicción ha parado, el problema del centro cardíaco continuará a menos que haya un esfuerzo conciente por reeducarlo y reentrenarlo. En algunos hay una reapertura espontánea en la forma de un poderoso despertar espiritual o de una gran relación amorosa. Sin embargo, demasiado pronto el brillo se desvanece y el centro cardíaco puede cerrarse.

Para muchos no se reabre a menos que se entrene. Las personas que han dejado la adicción pero no han reabierto su centro cardíaco pueden sentirse miserables, porque están desconectados del amor y no tienen nada para soportar el dolor. La tentación de regresar a la adicción puede ser muy fuerte, causando múltiples recaídas.

## Chakras, el bloqueo del ombligo y la adicción

Durante el desarrollo fetal y la infancia, hay otro centro energético funcionando en el cuerpo humano, el *chakra* del ombligo. Es el que nos nutre en un nivel energético, permitiéndonos crecer tan rápidamente. Para el segundo año de vida ya debiera de estar cerrado, permitiendo que la energía fluya hacia arriba a los *chakras* superiores que comienzan a funcionar después del alumbramiento.

Por eso la edad de los dos años es particularmente crucial y cualquier pérdida o separación a esa edad incrementa la vulnerabilidad del niño. Si ha ocurrido una pérdida o si el *chakra* del ombligo ha sido descuidado o sobrealimentado, esta área puede quedar bloqueada después de que el *chakra* se haya cerrado, evitando que la energía fluya libremente hacia arriba, privando a los *chakras* superiores y causando problemas más tarde en la vida.

De la misma manera, cuando el *chakra* del ombligo no ha sido suficientemente nutrido en la infancia, esto se convierte en una fuente extra de estrés y la persona busca relaciones o sustancias para llenar el vacío. En tales casos, el *chakra* cardíaco tampoco se ha desarrollado propiamente, así es que la persona no sabe cómo dar o recibir amor. Esto sucede a menudo con los niños de los adictos, en donde uno o los dos padres sufre de bloqueos en el flujo energético. Un *chakra* del ombligo sobre alimentado puede producir los mismos resultados que uno desnutrido. Los padres que sólo se pueden relacionar a nivel del ombligo debido a sus propios bloqueos sobre estimulan el *chakra* del ombligo del niño a expensas del desarrollo de otros centros.

Conforme la persona crece y se convierte en adulto, la sobre estimulación del ombligo puede conducir a la adicción hacia la comida, las drogas o el alcohol con la finalidad de reproducir ese infantil estado de inconsciencia. La persona que está condicionada a relacionarse primordialmente a nivel del ombligo puede sufrir sintiéndose aislada o no amada cuando se confronta con adultos que se relacionan a través de otros *chakras*.

Es fácil quedarse atrapado por causa de un bloqueo. El problema es que en nuestra cultura no se considera apropiado para un adulto estar atrapado en el área del ombligo. Se supone que los adultos sean sexuales, no dependientes de la forma que lo es un niño. El *chakra* sexual está convenientemente localizado al lado del *chakra* del ombligo y puede accederse a su salida de energía fácilmente. Un énfasis exagerado en el área del ombligo entonces, es más aceptablemente transformado en un énfasis exagerado en la sexualidad, o en una clase de relación de poder entre los sexos que viene de una mal utilización de la energía del plexo solar, del otro lado del *chakra* del ombligo. Tanto los hombres como las mujeres pueden utilizar la sexualidad como un disfraz para intentar satisfacer sus necesidades; la promiscuidad muchas veces no es otra cosa sino una intensa necesidad disfrazada. Entre más oral sea la expresión sexual, más puede estar sirviendo a los propósitos del centro del ombligo. Los problemas edípicos severos están más relacionados con el área del ombligo que con el *chakra* sexual.

## Chakras bloqueados, sexualidad y adicción

Todos los *chakras* están creados igual. El *chakra* sexual es sólo uno de los centros, su expresión no es ni más importante ni menos importante que la de otros *chakras* para estar en equilibrio y tener una vida saludable. Lo que hemos mencionado acerca del *chakra* del ombligo es una de las causas. Hay otras relacionadas con lo que está ocurriendo en la sociedad.

Las adicciones, que muchos de nosotros sufrimos en menor o en mayor grado, atascan la energía del *chakra* cardíaco y progresivamente distorsionan la de los *chakras* que se localizan debajo de él. Si tu corazón está congelado, tus relaciones sufren y cuando tus relaciones sufren, tu autoestima (el plexo solar) se daña. Cuando tu autoestima está baja, buscas satisfacción en los bienes materiales, las sustancias adictivas o las relaciones codependientes para llenar el vacío. A estas alturas, probablemente se tengan problemas liberando la energía a través del *chakra* sexual, o puede ser que esta área de salida sea la única que está funcionando, de forma que el sexo adquiere una atención desproporcionada.

Esta progresiva distorsión de la energía ocurre ciertamente al adicto, pero cada vez ocurre más a la sociedad en conjunto. En parte esto se debe a que casi todas las personas tienen al menos una o dos adicciones que afectan su campo energético, el café, el tabaco, la televisión y esto sigue hasta adicciones de mayor severidad. Además hay otros contaminantes químicos que obstaculizan el libre flujo de energía.

El *chakra* sexual puede ser fuente de tendencias adictivas. El niño que es precozmente estimulado sexualmente por adultos en su ambiente o por los medios de comunicación puede desviar demasiada energía hacia este centro que debería de haber servido para equilibrar o para desarrollar todos los *chakras*. Eventos traumáticos como acoso sexual, incesto o violación pueden causar severos bloqueos de forma que el individuo tiene un profundo miedo a la sexualidad. La adicción puede desarrollarse como una forma de amortiguar el miedo.

En nuestra sociedad estamos constantemente expuestos a sustancias artificiales, las respiramos, las comemos, las bebemos, las ponemos en nuestros rostros y las untamos en nuestros cabellos. El cuerpo humano ha estado expuesto a sustancias orgánicas durante millones de años y está compuesto de sustancias similares, lo cual no sucede así con los químicos artificiales. Por ello, pueden ser extremadamente dañinos.

De la misma manera, los aditivos de las comidas, los cosméticos y los humos industriales, a largo plazo pueden ocasionar daños tanto al cuerpo físico como a los cuerpos sutiles. Los químicos que se encuentran en el trabajo, en la vida o en la dieta pueden agravar el daño ocurrido en el pasado e impedir que se intente llevar a cabo un trabajo de sanación en el presente. Puede ser que se necesite una limpieza adicional si tales químicos han formado parte de tu vida durante largos periodos. Si tu trabajo u otras circunstancias hacen que tu exposición a estos químicos sea necesaria, puede ser que requieras continuar limpiándote y protegiéndote para permitir que la sanación continúe llevándose a cabo.