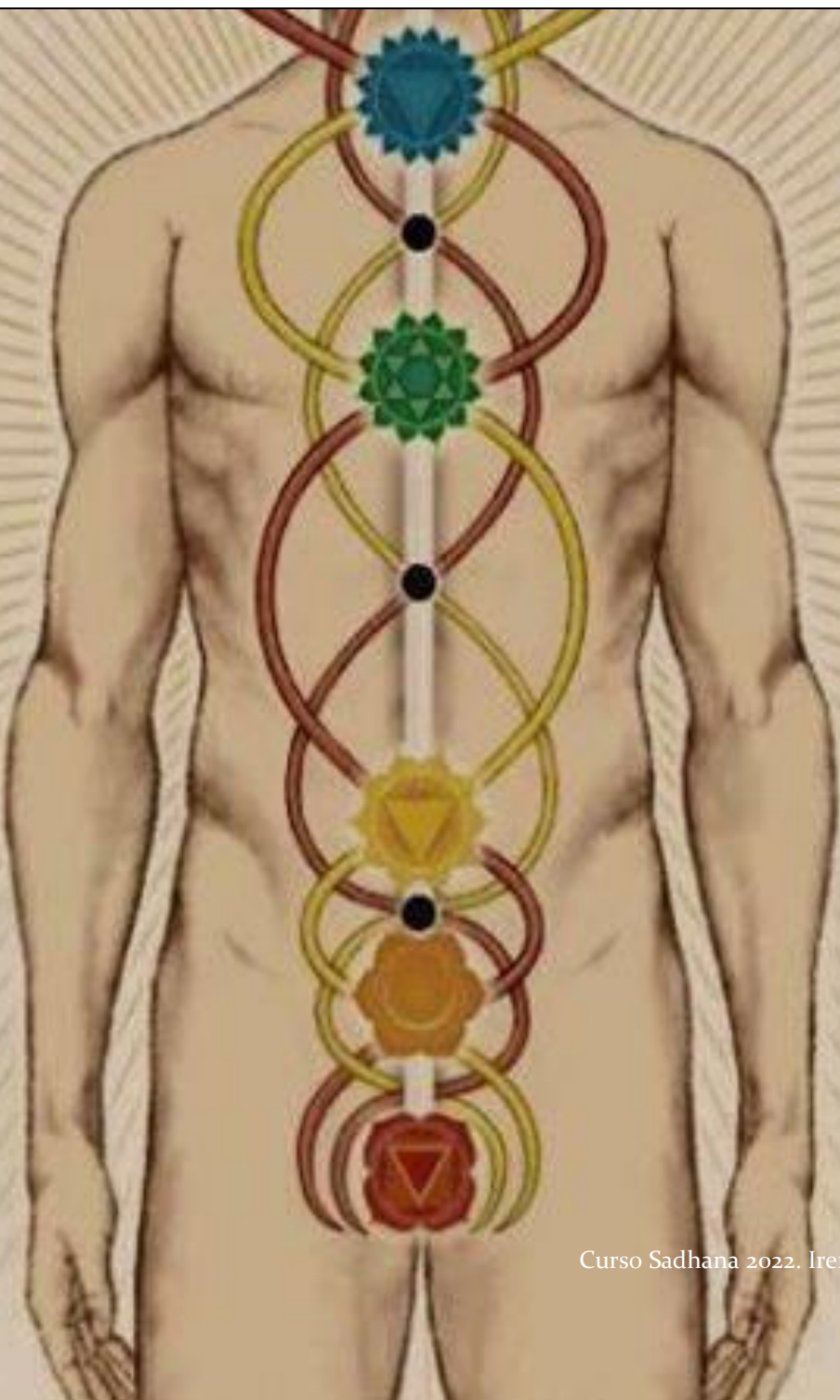




MANUAL ANATOMÍA ENERGÉTICA



Índice

Contexto histórico	2
Astanga Yoga: Yamas y Niyamas	3
Los tres cuerpos	7
Los Pancha-Koshas	8
Los 5 vayus	12
Anatomía pránica: Nadis y chakras	14
Sushumna, ida y pingala	14
Los chakras	16

Contexto histórico

Los sabios upanishádicos creían que el Yo inmortal (*atman*) no se puede conocer con los sentidos porque no es un objeto, pero sí podemos llegar a experimentarlo a través de la identificación directa. Este Conocimiento produce un giro radical en la conciencia de la persona, que ya no se percibe como un individuo aislado en un cuerpo-mente, sino como la esencia atemporal que conecta todos los seres y espacios.

Uno de los caminos que señalaron para alcanzar este conocimiento sublime fue la renuncia al cuerpo y el ascetismo. Sostenían que solo ejerciendo un control firme sobre las demandas del cuerpo y la tendencia de la mente para conectar con los estímulos externos y preocupaciones mundana, podíamos dirigir nuestra atención como si fuera un láser a la cuestión principal de la existencia: la liberación o el Conocimiento del *atman*, de nuestro verdadero ser y realidad.

Sin embargo, aunque sostenían que se puede experimentar la dicha del Yo Inmortal en la vida, suscitó la pregunta de: ¿Si el Ser es la realidad última y sólo existe el Ser, por qué hay que renunciar al mundo y al cuerpo, tratándole como un enemigo que hay que vencer? ¿Por qué hay que abandonar el placer?

Los maestros del tantra que aparecieron a lo largo de la Edad Media propusieron una nueva respuesta y un enfoque diferente de espiritualidad. Sus enseñanzas se hallan recogidas en los *Tantras*, textos focalizados en el principio psicocósmico femenino o Shakti, entre los que destacan *Kula-arnava*, *Mahanirvana* y el *Tantra-tattva-tantra*.

Desde una visión histórica, los primeros practicantes tántricos y maestros pertenecen en su mayoría a las castas más bajas: pescadores, lavanderas, sirvientes... que buscaban integrar su práctica espiritual en las obligaciones laborales y familiares. Se puede considerar como una respuesta más práctica al pensamiento abstracto No dualista del Advaita-Vedanta. Por eso, tantra, es fundamentalmente práctica, incluyendo los ejercicios del yoga.

Los *tantras*, hablan de la cosmología del mundo, de leyendas y atributos de diversas deidades, tipos de cultos, rituales y hechizos, así como de la **fisiología energética** sutil, cartografías detalladas del cuerpo psíquico y técnicas para purificarlo.

Gracias a los *tantras*, los textos medievales del hatha Yoga y las *Upanishad*, en la actualidad disponemos de una descripción detallada y muy rica del cuerpo pránico, su topografía y fisiología, según lo percibieron los antiguos yoguis y clarividentes.

Astanga Yoga: Yamas y Niyamas

El Ashtanga Yoga de Patanjali

A lo largo de la historia podemos encontrar diversos sistemas o métodos para avanzar en la práctica de Yoga. El más conocido y practicado en nuestros días es el Asthanga Yoga, un método de ocho miembros, pasos o caminos (angas) que se describen dentro de los Yoga Sutras de Patanjali. Fue uno de los primeros textos que sistematizaron el yoga para progresar hacia la conexión con el Ser. Estos pasos no solo contemplan prácticas psicofísicas o meditativas. Los primeros dos pasos, como veremos a continuación, tienen que ver con nuestra conducta moral y ética hacia los demás y hacia uno mismo, y son vitales para poder avanzar en nuestra práctica de manera segura, firme y progresiva a lo largo de los años.

El Yoga es estar atento y conectado con el momento presente. Estás vigilante de lo que ocurre fuera de ti, pero también de lo que ocurre en tu cuerpo y en tu mente. Eso permite desarrollar la concentración necesaria para aquietar las fluctuaciones mentales. “Yoga Chitta Vitri Nirodhaha”- Yoga es el cese de las fluctuaciones mentales -. Así describe el Yoga Patanjali en el primer capítulo de los Yoga Sutras.

Los **ocho pasos del Asthanga Yoga** son técnicas para cultivar y desarrollar la atención para detener las fluctuaciones de la mente (diálogo internos, impresiones, sensaciones, emociones, pensamientos) y fundirse en el momento presente.

1. **Yamas.** Código moral hacia uno mismo y mi entorno social.
2. **Niyamas.** Código de conducta personal.
3. **Asanas.** Unión de posturas físicas con la atención sostenida y la respiración.
4. **Pranayama.** Dirección de la energía vital a través de la respiración.
5. **Pratyahara.** Afinación e interiorización de los sentidos.
6. **Dharana.** Cultivo de la concentración sostenida.
7. **Dhyana.** Desarrollo del estado meditativo.
8. **Samadhi.** Estado de dicha y aquietamiento mental.

Los Yamas y Niyamas

A diferencia de los Diez Mandamientos, los cuales pueden resultar muy similares a los diez Yamas y Niyamas, el propósito de estos no es puramente ético, es decir, llegar a “ser buenas personas”. El objetivo tanto de los Yamas y Niyamas como del resto de prácticas es llegar a ser libres creadores de nuestro destino y no ser víctimas inconscientes de lo creamos. Si seguimos estas guías – independientemente de toda consideración moral – la mente se encuentra mucho más estable y esto facilita el avance hacia las siguientes técnicas.

YAMAS

1. **Ahimsa.** No hacer daño a cualquier ser ni a uno mismo. Las acciones violentas y sentimientos como la ira, remueve mucho la consciencia. Procurar pensamientos y acciones no violentas ayuda a cultivar la compasión y la tranquilidad. Esto no quiere decir que hay que reprimirlas estas emociones, pero no dejar que ellas controlen nuestras acciones. Permítete expresarte de una forma constructiva evitando el daño hacia los demás y hacia uno mismo. Realmente, este primer yama sería la premisa más importante para nuestra práctica. Los otros 4 yamas son un apoyo o desglose de la practica Ahimsa.
2. **Satya:** Principio de lo verdadero, lo genuino, lo honesto. Vivir de acuerdo con nuestra propia esencia, nuestro deber (dharma). Haz y expresa lo que amas y lo que eres. A nivel físico es expresarnos con verdad. No imitar a los demás sino buscar nuestro movimiento desde dentro.
3. **Asteya:** no robar o codiciar lo que no nos es dado. Al robar aquello que no sentimos como nuestro surge de un espacio de carencia. En el fondo, cuando más tomamos más conectamos con la carencia o pobreza que hay en nosotros. La fuente de satisfacción y abundancia está dentro de nosotros. Esto se puede aplicar a cosas materiales, pero también a no robarle energía a los demás ni a nuestro propio cuerpo.
4. **Bramacharya:** significa el camino de Brahma. Es la continencia, la preservación de la energía. Generalmente, se ha traducido como celibato, sin embargo, esta interpretación es demasiado sesgada y limitada. Brahmacharya va mucho más allá. Si nos ceñimos a la traducción tiene que ver con

desarrollar la conciencia de Brahama, de la unidad con la divinidad, en todas nuestras actividades. No se trata de un control represivo sin más. Con las prácticas yóguicas y el incremento de la consciencia, se entiende de forma natural qué impulsos es necesario controlar (como la gula, la avaricia o la lujuria) y cuándo hacerlo.

Lo importante es no dejarse llevar ciegamente por los sentidos y lo que la mente hace de ellos. Pero eso no impide disfrutar de la belleza, de los alimentos, de los objetos materiales o del sexo. La clave está aquí en el deseo, el apego y el exceso hacia todas estas cosas. Dejarse llevar por los deseos y el apego, conduce a una pérdida de energía y agotamiento, que a su vez lleva a la inercia y al estancamiento. Encierra en un círculo desde el cual es difícil percibir la vida como un Todo. La consciencia de lo Absoluto se nubla con la consciencia egoísta sumida en la dualidad. - *(Texto sobre Brahmacharya extraído de objetivodespertar.com)*

5. **Aparigraha:** desapego de las cosas que nos rodean, que poseemos. No se refiere que tienes que deshacerte de todas las posesiones materiales y convertirte en monje. El mayor desapego (y el más difícil de cultivar) comienza en nuestros pensamientos. Aprender a usar las cosas no depender de ellas, es decir, que nuestras posesiones no nos posean. También incluye desapegarnos de nuestras emociones, de nuestras ideas preconcebidas, de nuestro nombre o de las relaciones. Al desapegarse de los pensamientos y conceptos podemos empezar a reconocer que realmente somos la conciencia que los contiene.

NIYAMAS

1. **Saucha:** principio de la pureza, la limpieza y el orden. Tiene que ver con todo lo que entra en el organismo y que nos ayude a mantener un estado de pureza y vibración alta. (lo que vemos y percibimos por los sentidos: comida, sonidos, aire, agua, entorno). Es interesante también extrapolarlo al espacio donde estemos, que esté limpio y ordenado, porque también influye en el estado de nuestra mente.
2. **Santosa:** contentamiento. Una felicidad que no depende de nada externo. Es darse cuenta de que la fuente de la felicidad ya está dentro de ti. En la medida que aceptamos las cosas tal y como son adquirimos más poder para transformarlas. Si intentas transformar algo sin aceptarlo con contentamiento

lo cristalizamos. Con el contentamiento rompemos ese samskara que nos aleja del momento presente, sea cual sea la situación

3. **Tapas:** calor, ardor. Es el fuego interior que se activa a través de la austeridad y la disciplina. Nos ayuda a purificar cualquier vibración densa de nuestro cuerpo físico, emocional o sutil. Cualquier práctica yóguica o física mantenida en el tiempo, practicada con voluntad y desapego activará el fuego de la transformación en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu.
4. **Svadyaya:** concéte a ti mismo. Conocer cuáles son mis patrones y poder escoger libremente como responder ante las situaciones. No seguir inconscientemente los patrones de tus padres, sociedad o miedos. Nutrirnos con escrituras, conocimiento o entendimiento: ya sea del cuerpo, la mente o a través de escrituras sagradas.
5. **Isvarapranidhana:** nuestras acciones de comunión o devoción a Dios. Van depurando el Ego y desarrolla la humildad. Estar en un estado de ofrenda o entrega a un poder superior a nosotros cultiva un estado de inspiración o enamoramiento en todo momento. Cuando te sientes como un instrumento y entregas tus conceptos limitantes y la ilusión del control. Como un bailarín donde sientes que la música te mueve y tu cuerpo reacciona solo.

Los tres cuerpos

En casi todas las culturas, no solo en la India, existe la creencia generalizada de que el cuerpo físico tiene su contraparte sutil, que no está hecha de materia, si no de una sustancia más energética.

Esa energía es lo que los yoguis llaman *prana*, que significa fuerza vital. Sin embargo, también aparece en otras culturas con diferentes acepciones como *chi*, para los chinos, *ki* para los japoneses o *mana* para los polinesios. Esta forma de energía vital y orgánica se distribuye por todo el cuerpo creando una red fisiológica, la cual se describe en textos tántricos, que interactúa con el funcionamiento fisiológico del cuerpo, nuestras fluctuaciones psicoemocionales y condiciona la manera en la que percibimos el mundo.

La tradición del Shamkya, el Vedanta y el yoga distingue tres cuerpos, los cuales los relaciona con estado de consciencia. A su vez los tres cuerpos se correlacionan con las 5 envolturas del cuerpo o koshas. No obstante, el Atman o el Ser Inmortal, no reside en ninguno de los tres cuerpos ni en las cinco koshas. Es el testigo inafectado que permanece en los estados de vigilia, sueño y sueño profundo.

- **Sthula Sharira:** el cuerpo físico. Es parte del ciclo del alimento y se experimenta en **estado de vigilia**.
- **Shuksma Sharira:** el cuerpo sutil. Contiene la energía vital (prana) así como los sentidos, la mente, el ego, la memoria y el discernimiento. Se experimenta en estados de **sueño y de vigilia**.
- **Karana sharira:** el cuerpo causal. Es donde experimentamos la alegría y dicha. Se encuentra más allá de la mente individual. Dentro de él reside el atman. Se experimenta en el **sueño profundo**.

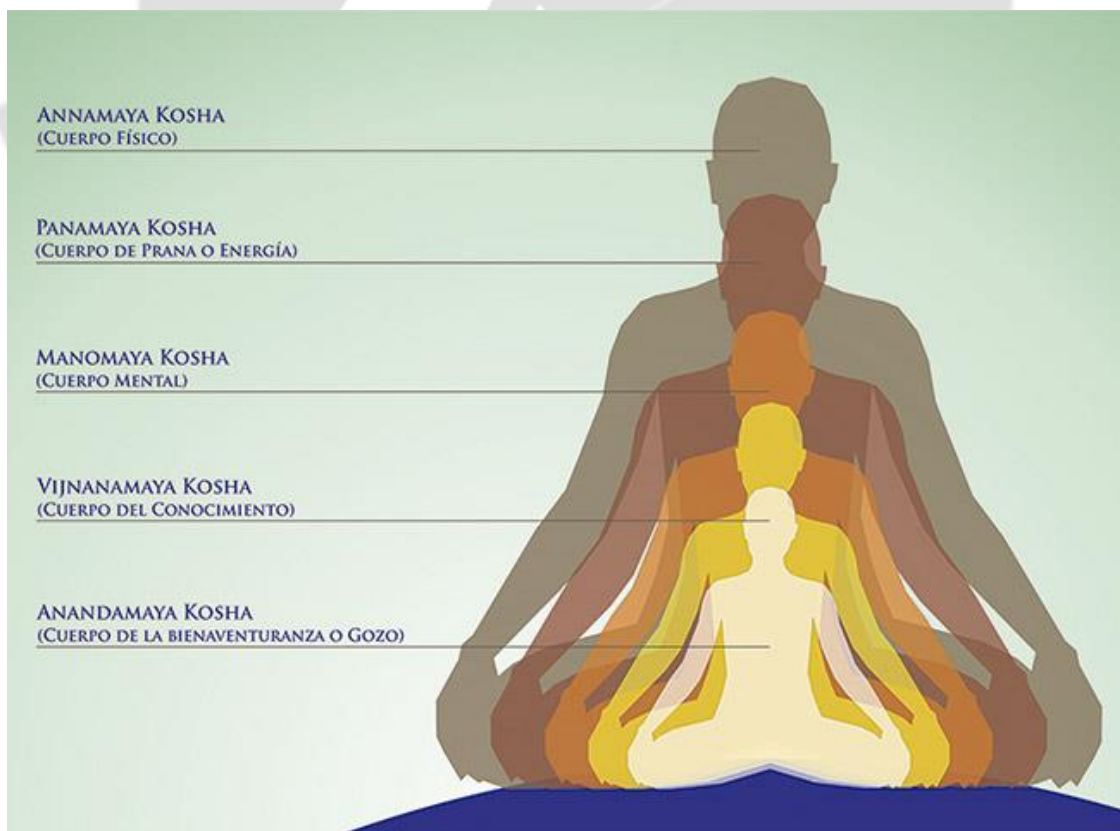


Los Pancha-Koshas

Para llegar a la pulpa primero hay que pelar de la piel de la fruta. – BKS Iyengar.

El primer texto clásico que menciona las cinco envolturas o Koshas es en la antigua *Taittiriya upanishad*, s V a.C. Las koshas son un camino que recorre el yogui a través del asana, kriyas (acciones) y meditación hacia la experiencia del Ser original (*atman*).

De acuerdo con la tradición del yoga, cada uno de nosotros tiene **cinco envolturas** o *koshas* compuestas por grados de energía cada vez más sutiles. Solo la primera de ellas está constituida de materia, las otras cuatro son estados de energía invisibles para el ojo físico, aunque podemos sentirlos fácilmente en nuestro interior si prestamos especial atención.



1. ANNAMAYA KOSHA. Envoltura hecha de comida.

Contiene los elementos materiales que conforman el cuerpo físico. (Huesos, músculos, órganos, neuronas, sangre, linfa...). Tanto el tantra como el Shamkya piensan que el cuerpo está formado por una combinación de los **5 elementos o Tattvas**:

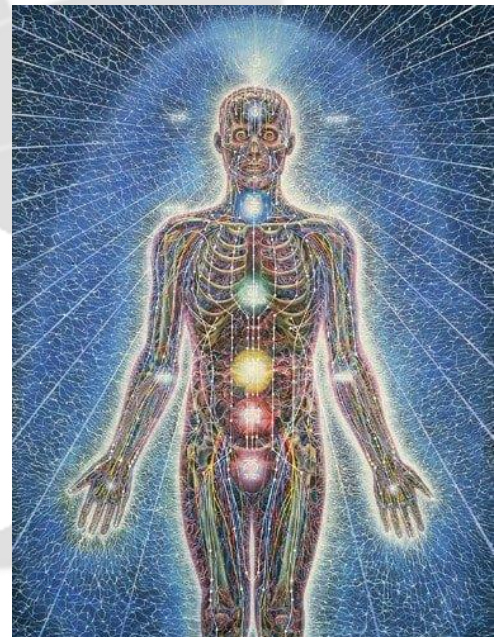
- Tierra (*prithvi*)
- Agua (*apas*)
- Fuego (*tejas*)
- Aire (*vayu*)
- Éter (*akasha*)

Una buena alimentación y la práctica de asanas (o ejercicio físico), mantiene en correcto funcionamiento nuestro cuerpo físico, el cual está diseñado para moverse, no para estar quieto o sentado.

2. PRANAMAYA KOSHA. Envoltura hecha de fuerza vital.

Este cuerpo gobierna tus procesos biológicos, como la respiración, y mantienen la integridad de las células del cuerpo. Esta envoltura es la estructura pránica del hombre donde se desarrollan los **pranavayus** (movimientos del prana relacionados con las funciones fisiológicas), los **chakras** (vórtices que generan y distribuyen energía) y los **nadis** (conductos por donde circula el prana).

El yoga dedica todo un tipo de prácticas llamadas **pranayama** para reponer la vitalidad del pranamaya kosha. Los ejercicios de respiración como la respiración alterna de las fosas nasales están específicamente diseñados para equilibrar la gestión de *prana* en tu cuerpo. Recibir mucho aire fresco y luz solar es esencial para mantener la salud de la fuerza vital.



3. MANOMAYA KOSHA. Envoltura hecha de pensamientos.

Este cuerpo mental es el instrumento responsable de las actividades motoras y sensoriales. Procesa la información de nuestros cinco sentidos y responde de manera reflexiva. Cuando transitamos la vida de forma pasiva y en vez de “moldear”

activamente nuestro entorno reaccionamos a él, nuestra conciencia está enfocada en esta envoltura. Manomaya kosha se detiene y se regenera durante el estado de sueño profundo. El cuerpo mental se "alimenta" de las impresiones sensoriales que le ofrecemos, por eso es tan importante practicar **Pratyahara**, que nos proporciona una excelente afinación interna y nos conduce más fácilmente a la meditación.

La salud del manomaya kosha se potencia enormemente con la práctica de la meditación con mantras. Este tipo de meditación calma y equilibra a este cuerpo interno y ayuda a liberar los "nudos" de energía atados a pensamientos mentales complejos y obsesivos. Cualquier tipo de meditación o atención sostenida (dharana), afina y depura la mente impulsiva y automática, así como los patrones de comportamiento y emocionales que derivan de ella.

4. VIJÑANAMAYA KOSHA. Envoltura hecha de intelecto o discernimiento.

Abarca todas las funciones de la mente superior, incluyendo la conciencia, la intuición, la voluntad, el código ético y la sabiduría. Su desarrollo nos permite ser libres de los impulsos del instinto y de tomar decisiones morales. Los sabios consideraron tan importante el desarrollo de un vijñanamaya kosha saludable que colocaron los ejercicios para esta envoltura al inicio del sistema yóguico: son los llamados **yamas y niyamas**. Esta envoltura se desarrolla con el **jñana yoga**. El camino del intelecto en el que se aconseja estudiar las verdades espirituales, contemplarlas profundamente y, finalmente, incorporarlas al verdadero centro de la personalidad. Tu comprensión espiritual se convierte en el "alimento" con el que nutres a tu intelecto.

5. ANANDAMAYA KOSHA. Envoltura hecha de dicha.

Es la dimensión de la existencia humana a través de la cual experimentamos conscientemente el Absoluto. Existen muchos testimonios de personas con experiencias cercanas a la muerte que hablan de una luz inmensa que todo lo abarca, repleta de amor y paz. Los sabios, yogis y místicos buscan a través de la práctica espiritual experimentar esa dicha durante la vida y no solo a las puertas de la muerte. Alguno de los caminos que propone la tradición del Yoga para cultivar y conectarnos con esta envoltura son: **el servicio desinteresado**. Esto abre nuestro corazón a nuestra unidad innata con otros seres. **Bhakti yoga**, la devoción a Dios; esto abre nuestro corazón a la unión con el Ser Divino omnipresente. Experimentar **Samadhi** a través de la meditación profundamente enfocada que abre nuestro corazón a nuestro propio ser divino.

Taittiriya upanishad

“Los seres humanos se componen de un cuerpo material construido a partir de los alimentos que comen. Los que cuidan este cuerpo son alimentados por el universo mismo.

Dentro de este, hay otro cuerpo hecho de energía vital. Llena el cuerpo físico y adquiere su forma. Los que tratan esta fuerza vital como una fuerza divina experimentan excelente salud y longevidad porque esta energía es la fuente de la vida física.

Dentro de la fuerza vital hay otro cuerpo, este está hecho de la energía del pensamiento. Llena los dos cuerpos más densos y tiene la misma forma. Los que entienden y controlan el cuerpo mental ya no están afligidos por el miedo.

Más profundo aún se encuentra otro cuerpo, está comprendido por el intelecto. Impregna los tres cuerpos más densos y toma la misma forma. Los que llevan su conciencia hasta aquí se liberan de pensamientos y acciones poco saludables y desarrollan el autocontrol necesario para alcanzar sus metas.

Oculto en su interior hay un cuerpo aún más sutil, compuesto de pura alegría. Penetra a los otros cuerpos y comparte su misma forma. Se experimenta con alegría, deleite y felicidad”¹

¹ Este texto, así como la información de las Koshas, ha sido extraído del artículo de Lind Johnsen, YogaInternational.com

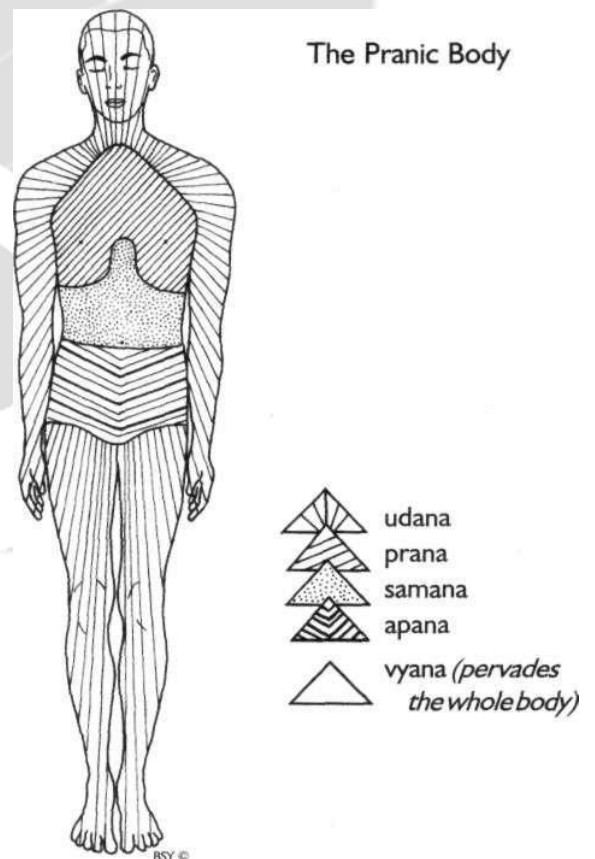
Los 5 vayus

El prana que constituye nuestro cuerpo es una especialización de la energía cósmica universal. Así como la electricidad entra en nuestro hogar adoptando diferentes formas: radio, aspirador, calefacción, luz, etc. De la misma manera, el prana realiza diferentes funciones fisiológicas en nuestro cuerpo conocidas como los *pranavayus* (aires vitales). Estas funciones del prana son diez, de las cuales cinco son las más importantes y se conocen como los **pancha-vayus**: *prana*, *apana*, *samana*, *udana* y *vyana*.

PRANA VAYU: (inspiración). En este contexto, no se refiere al prana cósmico sino más bien a sólo una parte del pranamaya kosha. Conduce la fuerza vital hacia el cuerpo (principalmente, a través de la inhalación). Se encarga también de la absorción de alimentos y bebidas y del funcionamiento del corazón. Se sitúa en la región torácica, por encima del diafragma hasta la laringe y su movimiento es ascendente.

APANA VAYU: (expiración, excreción). Expulsa la fuerza vital (principalmente a través de la exhalación) y se encarga de la eliminación de residuos corporales (orina y excrementos). También rige la menstruación, la eyaculación y el parto. Se sitúa debajo del ombligo, en la zona pélvica y proporciona energía para el intestino grueso, riñones, ano y genitales. Su movimiento es descendente.

SAMANA VAYU: (aliento medio, digestión). Se encarga de transformar y digerir los alimentos y asimilar el prana que contienen. Regula el estómago, hígado, páncreas, intestinos y sus secreciones. Se sitúa entre el esternón y el ombligo y su energía es transversal, de lado a lado.



UDANA VAYU: (aliento ascendente) Es el responsable del movimiento facial, del habla, del grito y también del eructo (que, según la tradición, es un signo de que se ha digerido bien la comida). Está localizado en la región del cuello y cabeza y su movimiento es circular.

VYANA VAYU: (aliento difuso). Impregna todo el cuerpo, coordinando e integrando los demás vayus. Distribuye el prana por todo el organismo, ajustando los líquidos en el cuerpo y el sistema nervioso. Actúa sobre las articulaciones y miembros, dotando de cohesión a todo el cuerpo.

Junto con los cinco pranasy mayores hay cinco pranasy menores conocidos como los **upa-vayus**, o aires secundarios. Estos cinco sub-pranasy son *naga*, *kurma*, *krikara*, *devadatta* y *dhananjaya* y sus funciones se describen a continuación:

- **Naga** es responsable de eructar y hipo
- **Kurma** abre los ojos y estimula el parpadeo.
- **Krikara** genera hambre, sed, estornudos y tos.
- **Devadatta** induce el sueño y el bostezo.
- **Dhananjaya** perdura inmediatamente después de la muerte y es responsable de la descomposición del cuerpo.

Anatomía pránica: Nadis y chakras

“Cuando prana se mueve, chitta (mente) se mueve. Cuando el prana está tranquilo, chitta también está tranquilo. Por esta quietud (del prana) el yogui alcanza la calma. Por lo tanto debe controlarse vayu (aire).” - Verso 2, Cap. III Hatha Yoga Pradipika.

Como la electricidad, el prana viaja por el cuerpo a través de canales llamados **nadis**, que en sánscrito significa “conducto”. Sin embargo, los nadis no son como tubos, arterias o ni si quiera nervios. Se asemejan más a corrientes energéticas o patrones de flujos que se distinguen en el cuerpo pránico (pranomaya kosha), como una red luminosa. En los textos del yoga se habla habitualmente de 72.000 nadis en total, aunque algunos hablan de incluso 300.000. Todos los nadis se originan en Kanda, que se asemeja a un huevo de gallina luminoso y que, según algunos textos, se sitúa en el ombligo y para otros, en el perineo. (G. Feurstein 649 -651)

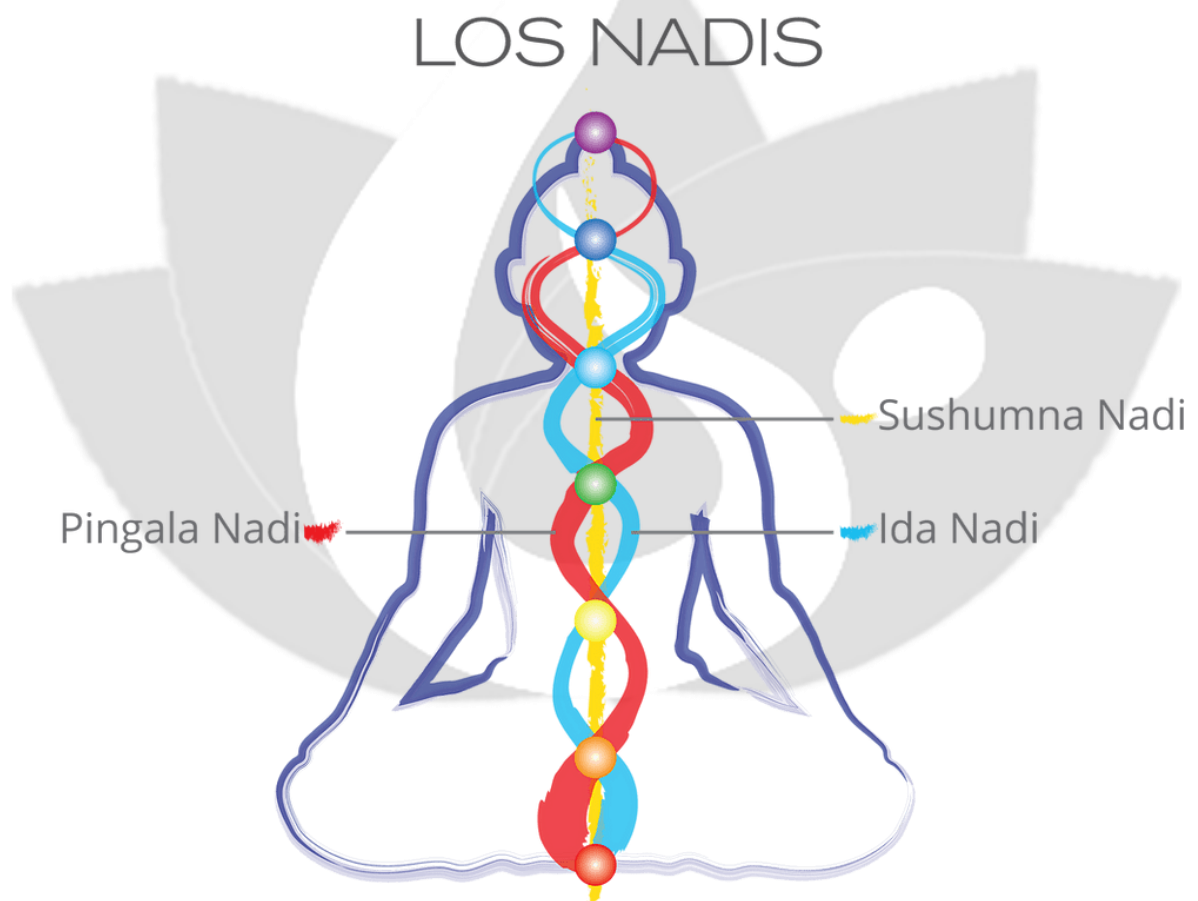
Sushumna, ida y pingala.

De toda esta cantidad de nadis existen unos cuantos principales que controlan a los demás. En la práctica yóguica se trabaja principalmente con tres: **Sushumna, Ida y Pingala**.

- **Sushumna. El canal central.** El nadi más importante en relación a la consciencia espiritual o despertar. Surge de *Muladhara chakra* y se dirige hacia la columna vertebral donde penetra por el coxis y asciende por su interior atravesando los chakras para terminar en *Sahasrara chakra*. El equilibrio entre la actividad de *ida* y *pingala*, armoniza los hemisferios y ayuda a despertar la activación de sushmna nadi. (plenitud)
- **Ida. El canal izquierdo o Chandra Nadi (canal lunar).** Nace en muladhara y empieza su ondulación **hacia el lado izquierdo** hasta acabar en la **fosa nasal izquierda**. Tiene relación con el hemisferio derecho del cerebro. Controla el sistema nervioso parasimpático: (digestión, relajación de la musculatura externa, reparación, sistema inmunológico...). Disminuye la temperatura del cuerpo y la presión arterial. Activa **manas shakti** (la fuerza mental): meditación, introspección, sensibilidad, reflexión, creatividad. Está relacionado con los Gñanendriyas, es decir, con los sentidos que reciben y procesan la información del entorno.

- **Pingala. El canal derecho o Surya Nadi (canal solar).** Nace en muladhara y ondula hacia el **lado derecho** hasta acabar en la **fosa nasal derecha**. Hemisferio izquierdo. Controla el sistema nervioso simpático: (contracción muscular, estimula el ritmo cardiaco, libera adrenalina) Prepara el organismo y mente para la interacción externa. Aumenta la temperatura del cuerpo y presión arterial. **Activa prana shakti** (la fuerza vital): vitalidad, ejercicio físico, análisis lógico y matemático, sentido del tiempo y expresión verbal. Está relacionado con la actividad de los Karmendriyas, es decir, con los órganos de la acción, ya que nos impulsa a reaccionar, interactuar y expresarnos.

El “Shiva Swarodaya” es el texto clásico que explica los aspectos que abarca la ciencia del Swara Yoga, el cual se centra en las acciones propicias a realizar teniendo



en cuenta las fluctuaciones entre Ida y Pingala y cómo equilibrar ambos.

Los chakras

Según el Hatha Yoga Pradipika cuando confluyen dos o más nadis se forma un **chakra**. La palabra chakra significa en sánscrito “rueda, círculo, disco”. Son vórtices insertados en nuestro cuerpo sutil que se encargan de organizar la recepción, asimilación y transmisión de las energías vitales de los distintos planos de la conciencia. Realizan la comunicación y e intercambio entre el cuerpo sutil y el cuerpo físico y viceversa. Por medio de los chakras, el prana puede transmutarse en energía vital para el cuerpo físico o en energía psíquica para los cuerpos más sutiles.

Existen cientos de chakras en todo el cuerpo pránico, pero en los Upanishad, (textos hindúes del 600 a.C) hace mención al Sistema de Chakras como centros psíquicos de conciencia y cita los 7 principales que estudiaremos a continuación:

- **Muladhara** (‘sostén, raíz’), en el perineo. Base de la columna.
- **Suadhisthana** (‘dulzura’), bajo el ombligo, xínfisis púbica. Sacro.
- **Manipura** (‘Joya brillante’), Entre la apófisis xifoides y el ombligo.
- **Anahata** (‘no-golpeado’), en el centro del pecho, junto al esternón.
- **Vishuddha** (‘purificación’), en la laringe, base de la garganta.
- **Ajna** (‘centro de mando’), en el entrecejo.
- **Sahasrara** (‘mil pétalos’), se encuentra por encima de la coronilla

En un mundo fragmentado donde la mente se encuentra aislada del cuerpo y la sociedad de la naturaleza y sus ritmos, necesitamos encontrar caminos que nos permitan volver a integrar todos los aspectos de nuestra vida, y reivindicar nuestra propia plenitud. El estudio y prácticas relacionadas con los chakras nos ayuda a integrar nuestro cuerpo físico y energético junto con el mundo de la simbología que conecta directamente con nuestro inconsciente, permitiéndonos crecer y aprender sobre uno mismo en niveles muy profundos y sutiles de psique.



Muladhara: Asentamiento



El chakra Muladhara (o chakra raíz) representa la manifestación de la conciencia individual en la forma humana, es decir el nacimiento físico.

Significado: “sostén de la raíz”

Ubicación: perineo, entre el ano y los genitales. Corresponde al coxis.

Color: rojo oscuro, negro y ocre.

Función: Energía vital y conexión con la Naturaleza. Supervivencia. Satisfacción de las necesidades materiales y físicas.

Estado mental: Tranquilidad, firmeza, estabilidad, integridad, confianza.

Manifestación: Sólido.

Elemento: Tierra.

Sentido: Olfato.

Bijamantra: LAM

Glándulas: Suprarrenales.

Cuerpo: Los huesos, los dientes, piernas, pies e intestino grueso. Se manifiesta en la piel. Activa los riñones.

Afecciones relacionadas: Obesidad, anorexia, hemorroides, estreñimiento, ciática, artritis, lesiones en las rodillas, desórdenes de atención mental.

Alimentos: las proteínas, las carnes, alimentos rojos (frutas del bosque, tomate), legumbres.

Mineral: Turmalina negra, jaspes rojo, granate, rubí, hematites, obsidiana, ónix.

Edad de desarrollo: de 0 a 7 años.

Derecho a: Tener/ poseer (Yo tengo)

Lección Vital: Mantenerse a uno mismo.



Características del Muladhara

Se localiza entre la base de la columna y el perineo. Está relacionado con la supervivencia y con la tierra: enraizamiento, lucha/huida, seguridad material, hogar, instintos sexuales y el dinero. Cuando este chakra está en armonía nos ayuda a desarrollar un sentido práctico y de cuidado hacia uno mismo y la alegría de vivir. A nivel de sociedad se relaciona con la tribu, la sangre y la familia.



Formas de sanarlo

Bailar, pasear por la naturaleza, estar en contacto con animales, descalzarse y caminar por la tierra, constelaciones familiares, de pie o sentado en postura de meditación, visualizar raíces que salen de la base de nuestra columna hacia la tierra, desde los pies si estamos de pie. Sentir la fuerza de la gravedad. Jardinería, tocar y oler la tierra. Amasar pan.



Swadhisthana: Sexualidad



El deseo, conocido como Kama o “amor”, es peligroso cuando se lo considera el fin. En realidad, Kama es solo el principio. Cuando la mente se siente satisfecha con el culto a Kama, solo puede surgir el verdadero conocimiento del amor. - RASAKADAMVAKALILA

Significado: “Lugar donde mora el Ser”/ “Dulzura”

Ubicación: sínfisis púbica, bajo el ombligo. **Sacro.** **Color:** naranja.

Función: creatividad, equilibrio emocional, deseos, sexualidad.

Estado mental: apreciación, dulzura, creatividad, placer, seducción, concepto de dualidad.

Manifestación: líquido.

Elemento: Agua.

Sentido: Gusto.

Bijamantra: VAM

Glándulas: Gónadas.

Cuerpo: Lengua, órganos sexuales, útero, vejiga, sistema circulatorio, riñones.

Afecciones relacionadas: fatiga crónica, problemas uterinos o renales, impotencia, disfunción sexual, desequilibrio emocional, rigidez en la zona sacro lumbar.

Alimentos: líquidos, frutas tropicales, hortalizas naranjas, alimentos de mar.

Mineral: cornalina, ámbar, piedra luna, topacio dorado, malaquita.

Edad de desarrollo: de 7 a 14 años.

Derecho a: Sentir (Yo siento)

Lección Vital: aprender a relacionarnos socialmente. Equilibrio emocional.



Características del Swadhisthana

Reside en la región del saco y zona púbica. Rige las glándulas gónadas, es decir, los órganos de reproducción. A partir de un Swadisthana armonizado, la persona confía y disfruta de la vida, desarrolla su creatividad y sexualidad de manera natural y abierta. Crea relaciones con armonía y ternura. Aprende a elegir entre los opuestos, lo que le gusta y lo que no. No se priva de la abundancia que le pertenece y sabe gestionar el dinero, no solo como supervivencia, si no como una herramienta para desarrollar sus metas y degustar los placeres de la vida. A nivel social aparece la importancia de las relaciones de pareja.



Formas de sanarlo

Darse masajes, bailar danza oriental, acudir a balnearios, saborear una buena comida, dejar volar la imaginación y la fantasía, terapias de liberación emocional, ordenar la casa o tus ahorros, pasear por un jardín hermoso, disfrutar del sexo, nadar, darse premios, pasar tiempo con amigos, socializar.

☉ Manipura: Poder



La fuerza no viene de una capacidad corporal, si no de la voluntad del alma.

-Gandhi

Significado: "Gema brillante" / "Ciudad de Joyas"

Localización: plexo solar, plexo gástrico, ombligo. **Color:** amarillo, dorado.

Función: poder, voluntad, autoafirmación.

Estado mental: autoestima, valor para aceptar riesgos, valor para ser uno mismo, asimilación del alimento, asiento de la personalidad y del ego.

Manifestación: plasma.

Elemento: fuego.

Sentido: vista.

Bijamantra: RAM

Glándulas: páncreas, suprarrenales. **Cuerpo:** sistema digestivo y muscular.

Afecciones relacionadas: trastornos digestivos, hepáticos, de páncreas o bazo, diabetes, úlceras de estómago, alergias.

Alimentos: carbohidratos complejos: cereales, almidones. Cítricos. Vinagre. Miel.

Mineral: citrino amarillo, topacio, cuarzo aventurina, piedra solar, ojo de tigre.

Edad de desarrollo: de 14 a 21 años.

Derecho a: actuar (Yo puedo)

Lección Vital: El poder reside en mí.

☉ Características del Manipura

Está íntimamente relacionado con el plexo solar o celíaco, con el hígado, bazo y órganos relacionados con los procesos digestivos. Es el fuego que transforma los alimentos en energía, es la caldera que transmuta la energía más densa de los chakras inferiores en la voluntad y el coraje necesarios para andar nuestro propio camino de crecimiento. Aquí cambiamos el foco en las relaciones grupales y de pareja, para comenzar a relacionarnos con nosotros mismos y reclamar el poder para crear nuestras vidas de manera consciente. El tercer chakra es el asiento de nuestra personalidad, el camino del adulto.

☉ Formas de sanarlo

Asertividad, vivir de acorde a tus propios ideales y defenderlos a pesar de las críticas de los demás, hacer deportes de riesgo, fortalecer el abdomen, confiar en uno mismo, decir que no y poner límites, buscar el equilibrio en los gustos y deseos propios (no caer en adicciones), practicar artes marciales. Defender una causa. Terminar un proyecto.



Anahata: Amor



Miré en los templos, iglesias y mezquitas, pero me di cuenta de que lo Divino habita en mi corazón. Lo que buscas te está buscando a ti. - RUMI

Significado: "No afectado" / "Invulnerable"

Localización: centro del pecho, a la altura de la cuarta y quinta vértebra.

Color: verde y rosa.

Función: amor, apertura, unión,

Estado mental: dicha, generosidad, compasión, ternura, amor, devoción, armonía, perdón.

Manifestación: gas

Elemento: aire.

Sentido: tacto.

Bijamantra: LAM

Glándulas: Timo.

Cuerpo: corazón, pulmones, brazos y manos.

Afecciones relacionadas: respiración superficial, hipertensión, asma, cifosis, enfermedades cardíacas y pulmonares.

Alimentos: verduras, brotes, hojas verdes, kiwi, yogur, nueces.

Mineral: turmalina sandía, cuarzo rosa, esmeralda, malaquita, aventurina verde, jade.

Edad de desarrollo: de 21 a 28 años.

Derecho a: amar (Yo amo)

Lección Vital: Me amo. Soy amor.



Características de Anahata

La expresión del centro cardíaco en el nivel emocional se traduce en comprensión, solidaridad y una búsqueda de armonía en la vida. El verde esmeralda que se relaciona con Anahata nos recuerda el renacimiento y la alegría de los brotes en primavera. Asimismo, es un color que representa sanación. Un chakra sano produce una valoración de las cosas simples de la vida y la satisfacción con lo que se tiene.



Formas de sanarlo

Amarse a uno mismo. Respetarse, perdonarse. Escuchar con atención a las personas, en especial a aquellos a quien amamos. Seguir el recorrido o sensaciones de tu respiración. Invocar la imagen de nuestro niño interior en el día a día y cuidarle con cariño. Trabajar y/o estar en contacto con niños y animales. Jugar, relacionarse con ellos. Abrazar árboles. Arteterapia: cantar, esculpir, dibujar y más concretamente, colorear mandalas. Ayudar en voluntariado o actividades altruistas de ayuda humanitaria o animal.



Vishuddha: Comunicación, creatividad.



Todas las cosas son grupos de átomos que danzan y a través de su movimiento producen sonidos. Cuando el ritmo de la danza varía, el sonido que emite también se modifica. Cada átomo continuamente entona su canción, y el sonido, a cada momento, entona formas densas y sutiles. – FRITJOF CAPRA.

Significado: "Muy puro". **Localización:** base de la garganta. **Color:** Azul cielo.

Función: creatividad, comunicación, purificación

Estado mental: síntesis de ideas en símbolos, creatividad, asertividad, autoexpresión,

Manifestación: vibración

Elemento: sonido, éter.

Sentido: oído.

Bijamantra: HAM

Glándulas: Tiroides. **Cuerpo:** Cuello, hombros, mandíbulas, oídos.

Afecciones relacionadas: problemas auditivos y de tiroides, anginas, dolor de garganta.

Alimentos: fruta, especialmente las uvas. Infusión de hierbas. Menta, hierbabuena.

Mineral: turquesa, aguamarina, celestina.

Edad de desarrollo: de 28 a 35

Derecho a: hablar y ser escuchado (Yo hablo)

Lección Vital: elección y expresión personal.



Características de Vishuddha

El chakra Vishuddha se localiza en la base de la garganta. Está relacionado con la vibración, la purificación, la creatividad y la comunicación. La comunicación es un acto de conexión, que diluye los límites físicos e ideológicos para acercarnos a la unidad. Un chakra garganta equilibrado nos permite transmitir nuestra sabiduría y experiencia. Es la energía de los artistas, portavoces y oradores que han alzado las voces para expresar su verdad y cambiar la realidad que les rodea.



Formas de sanarlo

Cantar, entonar mantras. Decir siempre la verdad. Practicar voto de silencio. Liberar la tensión de la mandíbula y el cuello. Posiciones de yoga como sarvangasana, halasana y matsyasana. Cualquier forma para expresar tu creatividad; poesía, pintura, danza, canto, escritura, decoración, etc. La creatividad también se puede manifestar en la organización de empresas y marketing. Baños de gong y cuencos tibetanos.

Ajna: Intuición



Tu visión devendrá más claramente cuando mires en tu interior. Quien mira afuera, sueña. Quien mira adentro, despierta. – CARL G. JUNG

Significado: "Centro de mando". **Localización:** entrecejo. **Color:** Azul índigo.

Función: Intuición, visión.

Estado mental: visualización, introspección, identidad arquetípica, conciencia testigo.

Manifestación: Luzminiscencia.

Elemento: Luz.

Sentido: Sexto Sentido

Bijamantra: KSHAM

Glándula: Pineal

Cuerpo: Ojos, base del cráneo

Afecciones relacionadas: glaucoma, dolor de cabeza, pesadillas, ceguera, vista cansada.

Alimentos: grosellas negras, arándanos, plantas con sustancias psicotrópicas.

Mineral: amatista, lapislázuli, fluorita, zafiro, piedra luna.

Edad de desarrollo: de 35 a 42

Derecho a: conocer (Yo veo)

Lección Vital: Conocer, entender a uno mismo.

Características de Ajna

El tercer ojo o Ajna Chakra, controla y regula el resto de centros inferiores a través de la conciencia testigo. Ve más allá del mundo físico, así como identificamos la información al leer entre líneas. Es el chakra relacionado con la luz, el color y la visión interna. Permite crear imágenes en nuestra imaginación y asignarles un código o símbolo. Los símbolos o las metáforas son el lenguaje para comunicarnos con nuestro inconsciente y descargar toda la sabiduría que encierra. Es en este centro donde podemos descifrar e integrar el conocimiento de los sueños, arquetipos y la simbología en nuestra vida.

Formas de sanarlo

Practicar ejercicios de visión aural. Meditación. Observar chidakasa, la pantalla en negro que aparece al cerrar los ojos, practicar Yoga Nidra. Diario de sueños. Ver las estrellas por la noche. Sacar la moraleja de los cuentos. Observar el mundo que nos rodea, colores, cambios de luz, el movimiento de las personas y la naturaleza y abrirnos a las inter-pretaciones simbólicas que podamos sacar de esa experiencia. Viajar a culturas diferentes.

☉ Sahasrara: Dicha



Cuando libramos a la consciencia de miles de vibraciones físicas, vitales y mentales en la que está enterrada, surge la dicha. – SRI AUROBINDO

Significado: "Mil pétalos". **Localización:** encima de la coronilla.

Color: blanco, violeta.

Función: disolución, realización.

Estado mental: comprensión, dicha, entendimiento, paz, desapego.

Manifestación: consciencia. **Elemento:** pensamiento. **Sentido:** no existe.

Bijamantra: AUM

Glándula: Pituitaria

Cuerpo: coronilla, corteza cerebral, sistema nervioso central.

Afecciones relacionadas: depresión, alineación, aburrimiento, confusión.

Alimentos: ayuno.

Mineral: amatista, diamante.

Edad de desarrollo: de 42 en adelante

Derecho a: ser (Yo soy)

Lección Vital: ausencia de ego, servicio.

☉ Características de Sahasrara

El chakra Sahasrara se localiza unos centímetros por encima de la coronilla. Se visualiza este centro como una flor de loto blanca con mil pétalos cuyo tallo nace de la coronilla. Es la energía de la liberación última y plena. El ego con que nos identificamos se disuelve en la experiencia indescriptible de la divinidad, verdad y dicha. En el camino yóguico, asentarse en la experiencia de Sahasrara, correspondería con Shamadi (la realización del Ser). Es el punto de conexión entre lo mortal y lo divino, donde podemos "descargar" información universal y manifestarla en nuestra realidad física o trascender las vibraciones más densas y abrirlos a experiencias fuera de los límites de la razón y físicos.

☉ Formas de sanarlo

Meditar en la flor de loto de la coronilla. Practicar yoga, reiki, registros akáshicos, giro sufi, chi kung, tai chi. Caminar por la naturaleza abriéndonos a la experiencia. Desde la calma y la paz interna, abrimos a percibir la fauna y flora del entorno. Ejercicios internos de entrega hacia la Presencia Divina. Practicar el deshacer, desaprender. Busca la sencillez.