

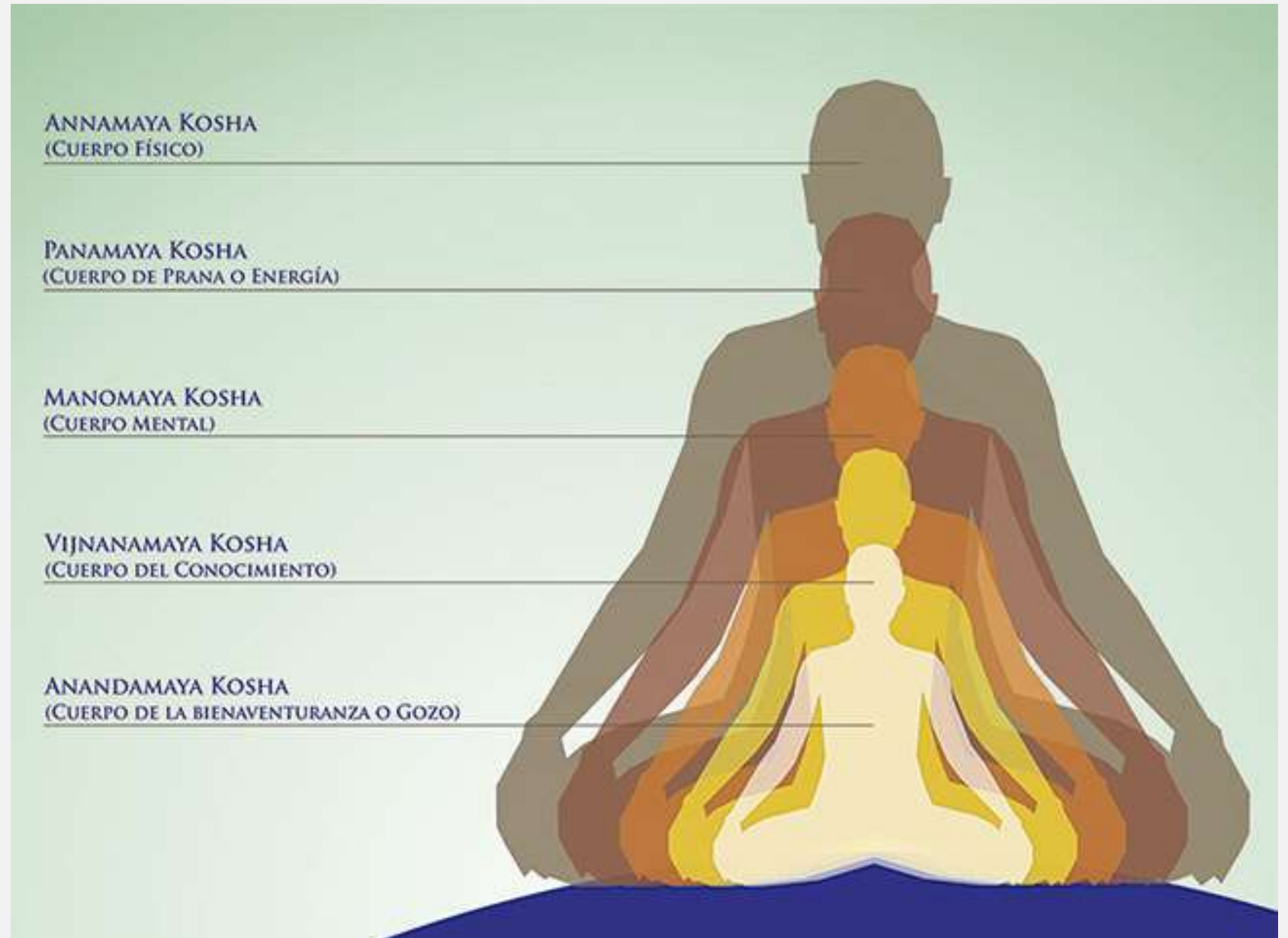


CHAKRAS

LA ESCALERA DE COLOR

Formación Profesores de Yoga AIYA, 2024-25

Los Pancha Koshas



Los Pancha Koshas. *Taittiriya upanishad*, s V a.C.

“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.

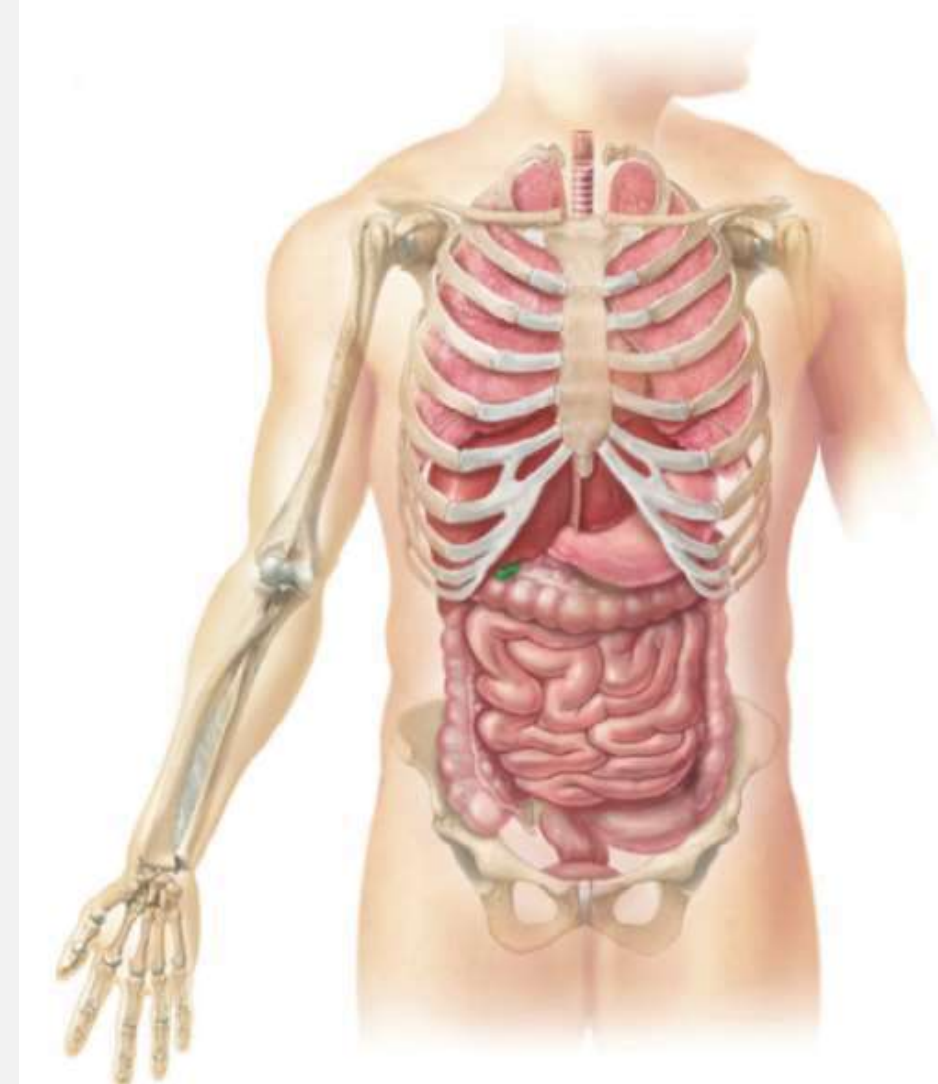
Más profundo aún se encuentra otro cuerpo, está comprendido por el intelecto. Impregna los tres cuerpos más densos y toma la misma forma. Los que llevan su conciencia hasta aquí se liberan de pensamientos y acciones poco saludables y desarrollan el autocontrol necesario para alcanzar sus metas.

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.”

Annamaya Kosha

*La envoltura hecha de comida.
El cuerpo físico*

- Formado por los 5 elementos (Tattvas)
Tierra – Agua – Fuego – Aire – Éter
- Se desarrolla a través de una alimentación adecuada y práctica de **Asana** (o ejercicio físico)
- El *kriya Yoga* busca purificar el cuerpo por dentro y órganos internos. Ver PanchaKarmas o Shatkarmas



Prannomaya Kosha

La envoltura hecha de energía vital. El cuerpo pránico

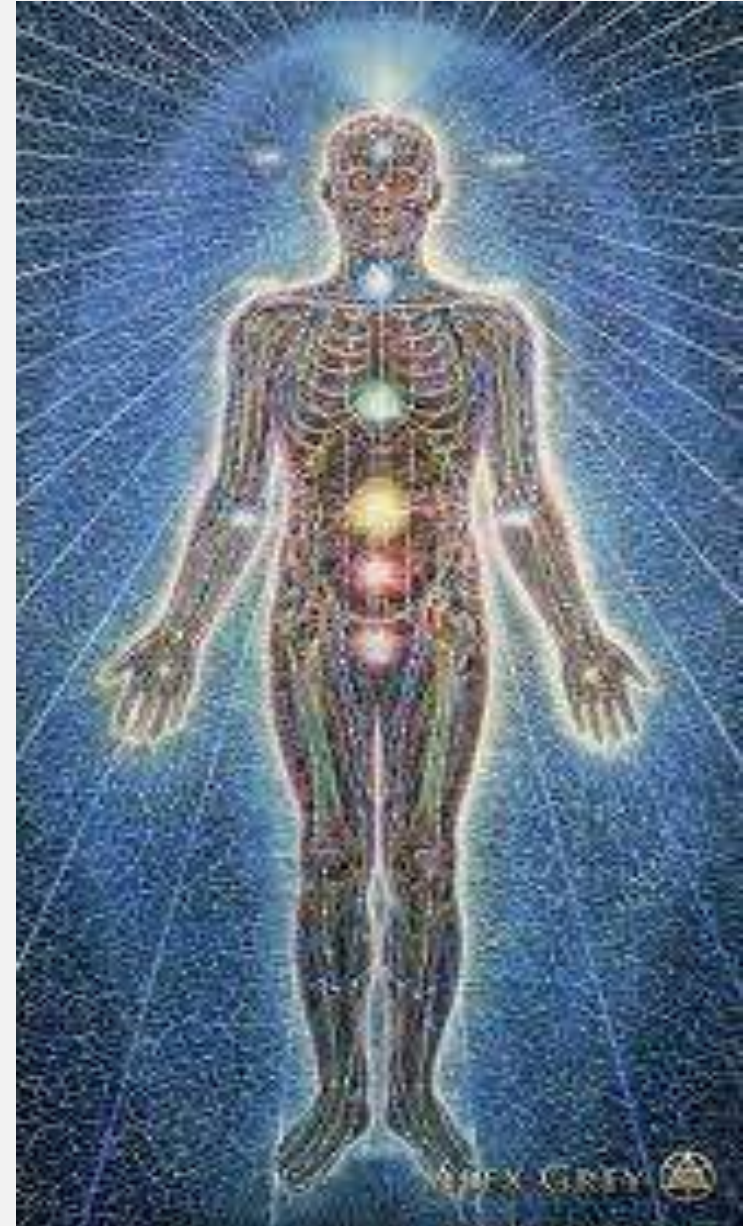
Es como una copia de nuestro cuerpo físico pero hecho de prana.

Sirve de puente entre la envoltura física y el resto de capas más sutiles.

Se purifica a través del **Pranayama** y de baños de sol o salidas a la naturaleza. Reiki, acupuntura...

Esta envoltura contiene:

- **Pranavayus:** movimientos del prana relacionados con las funciones fisiológicas.
- **Nadis:** canales luminosos donde circula el prana.
- **Chakras:** vórtices que generan y transforman la energía.



Mannomaya Kosha

La envoltura hecha de pensamiento. El cuerpo mental/emocional

- Procesa la información de los cinco sentidos y responde de manera reflexiva, etiquetando el estímulo en bueno o malo, me gusta o no me gusta.
- Es donde se desarrollan las emociones.
- Transmite experiencias a la psique y pone en marcha el cuerpo físico a través del prana.
- Se regenera durante el estado de sueño profundo.
- Se "alimenta" de las impresiones sensoriales que le ofrecemos. (lo que vemos, escuchamos, tocamos, etc)
- Se purifica a través de **Pratyahara** (retirada de los sentidos), **Dharana** (concentración) y **Dhyana** (la meditación).



Vijñanamaya Kosha

La envoltura hecha de intelecto. El cuerpo del conocimiento

- Abarca todas las funciones de la mente superior, incluyendo la conciencia, la intuición, la voluntad, el código ético y la sabiduría.
- Nos libera de los impulsos instintivos y nos permite tomar decisiones morales.
- La comprensión espiritual (**svadyaya**) y la observancia del código ético (**Yamas y Niyamas**) se convierte en el "alimento" con el que nutres a tu intelecto.
- Se purifica con **Viveka** (discernimiento) y **Jñana** (conocimiento).



Anandamaya Kosha

La envoltura hecha de dicha. El cuerpo esencial

- Experiencia conscientemente del Absoluto.
- Los caminos para experimentar este cuerpos son:
 1. El servicio desinteresado. (***Karma yoga***): abre nuestro corazón a nuestra unidad innata con otros seres.
 2. La devoción a Dios (***Bhakti yoga***): abre nuestro corazón a la unión con el Ser Divino omnipresente.
Ofrece tu asana como una puja (ofrenda).
 3. Meditación. (***Raja yoga***): Experimentar ***Samadhi*** abre nuestro corazón a nuestro propio se
- En el interior de este kosha se haya el ***atman*** (alma individual).

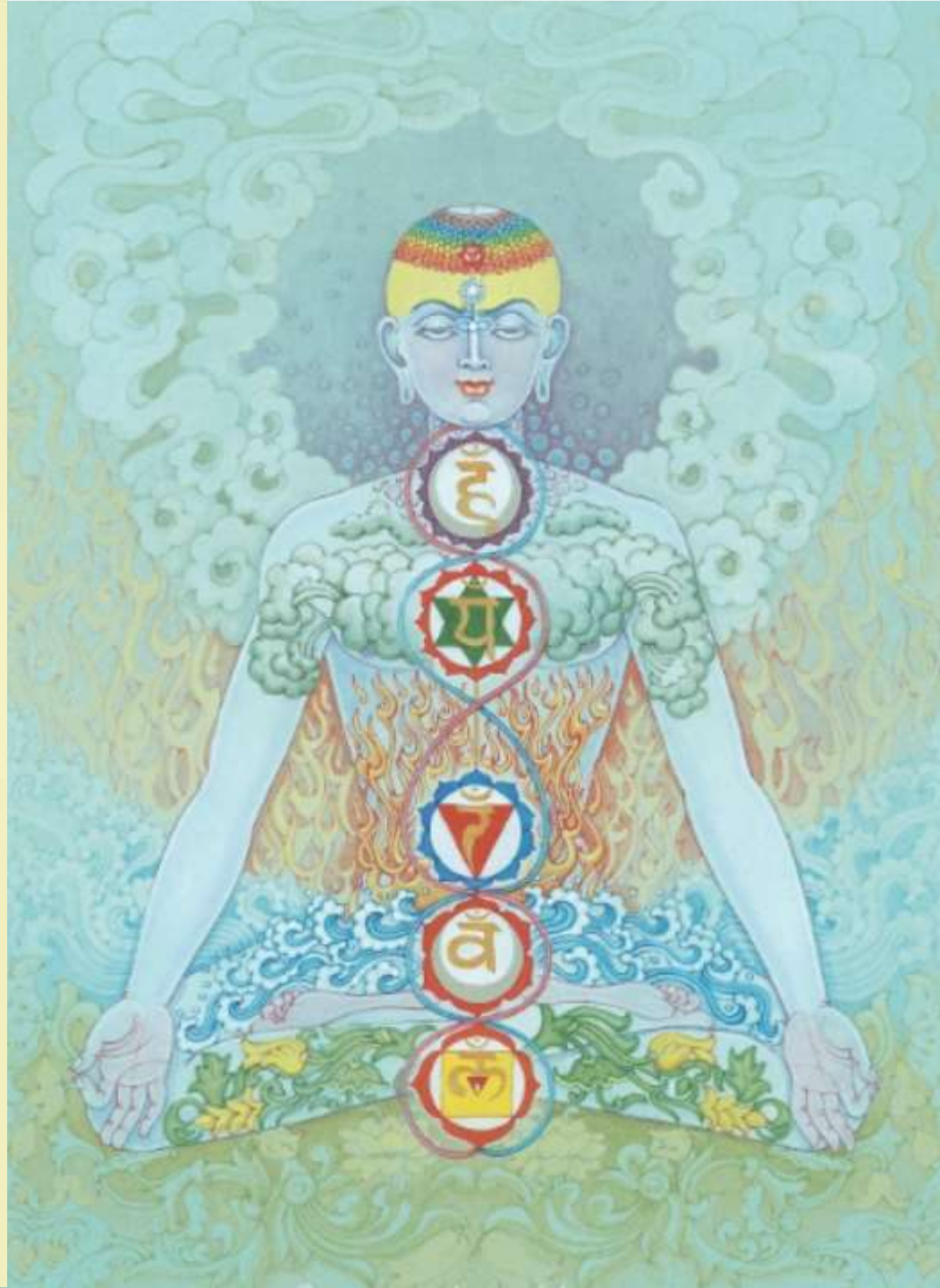
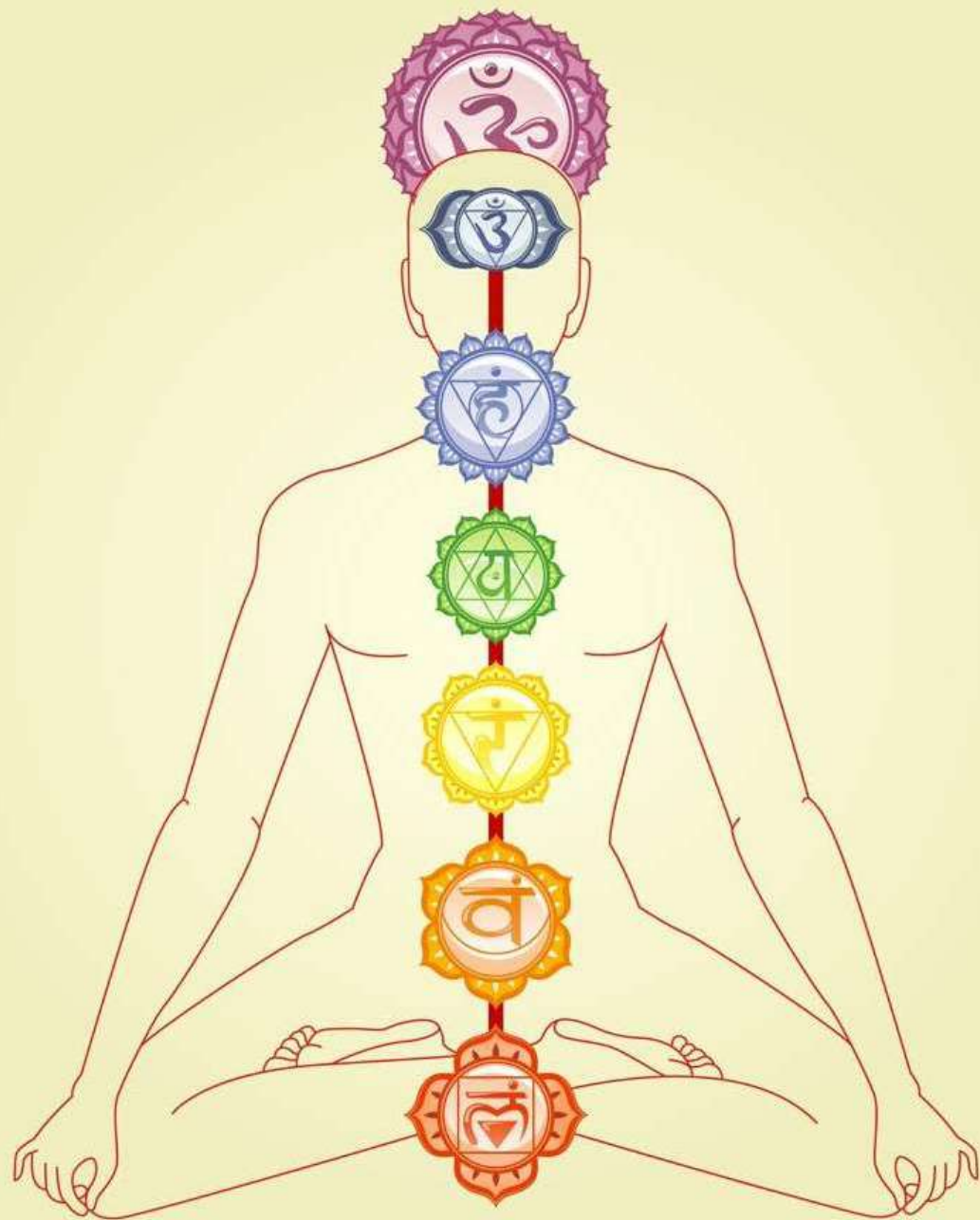


CHAKRAS

The image depicts a human silhouette in a meditative posture, with seven distinct, glowing energy centers (chakras) aligned vertically along the spine. From top to bottom, the chakras are: a small pink crown chakra, a purple third-eye chakra, a light blue throat chakra, a bright green heart chakra, a yellow solar plexus chakra, an orange sacral chakra, and a red base chakra. The background is a deep purple gradient, adorned with a large, intricate, glowing blue and white mandala pattern that resembles a stylized lotus or a complex geometric design. The word "CHAKRAS" is written in a large, white, sans-serif font across the center of the image, partially overlapping the green heart chakra.

Sistemas de Chakras

- - En las Upanishad (s V a.C. al s I d.C.) que hacen mención a los *chakras*, varían su número entre 4 a 18 centros energéticos. (*Yoga Shika Upanishad*, *Darshana Upanishad*).
- - En algunos textos medievales como el Thirumandiram, Yoga Kundalini Upanishad y Goraksha Shataka se mencionan 6 *chakras*.
- - Los principales textos que recogen el sistema de 7 *chakras* son: Brahmanda Purana, Sat-Chakra-Nirupana y Maha Nirvana Tantra.
- - La traducción de A.Avalon (*The Serpent Power* - 1919) popularizó enormemente el sistema de 7 *chakras*.
- - En el libro de *Los Chakras*, 1927 de C. W. Leadbeater, cofundador de la Iglesia Católica Liberal y miembro de la Sociedad Teosófica, menciona, por primera vez, los espectros de luz (los colores) de los Chakras tal y como lo conocemos hoy en día.



El puente del arcoiris

Arcoíris: integrar la diversidad multidimensional de la experiencia humana, conexión cielo y tierra, paz y armonía.

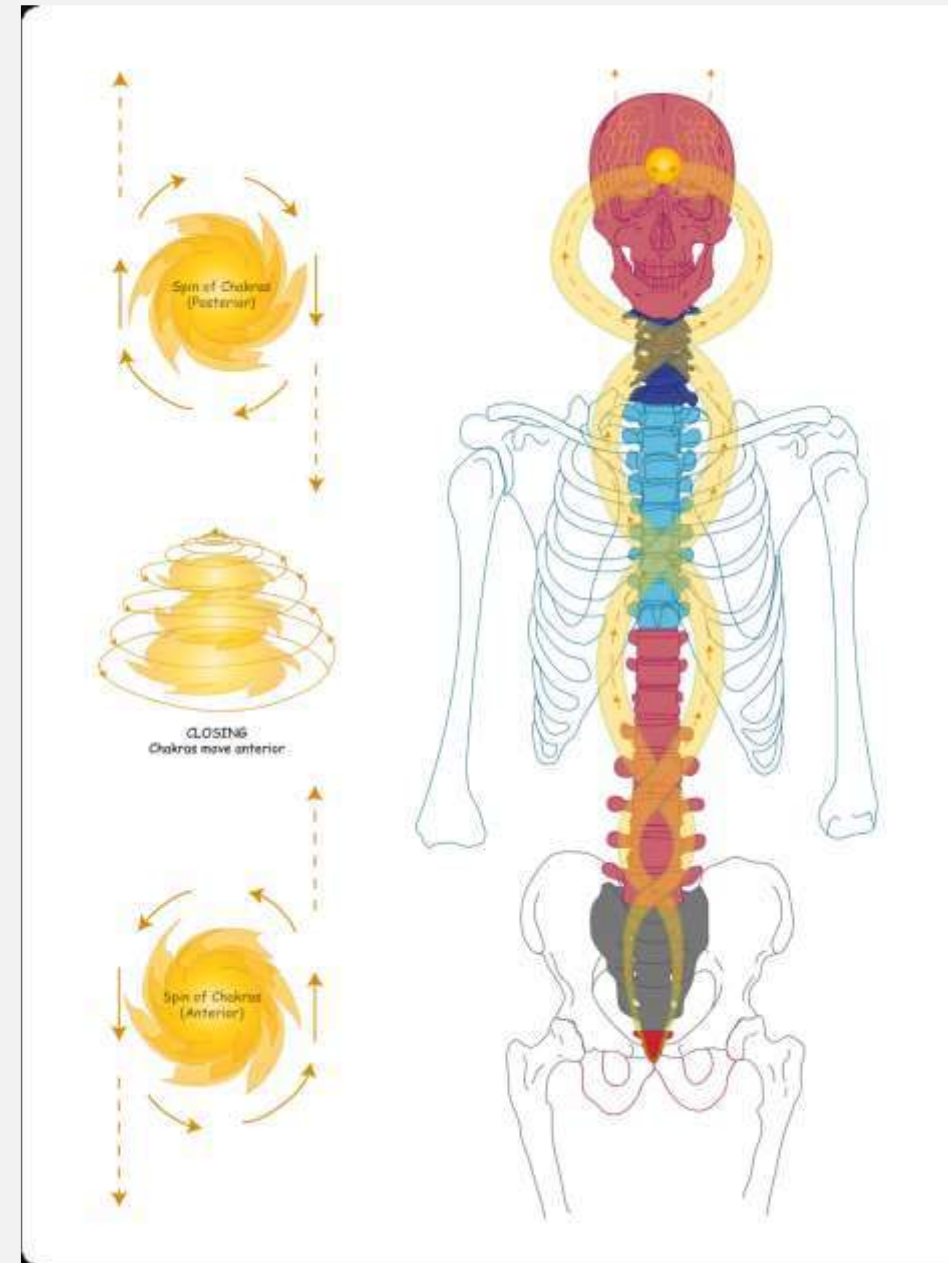
La diosa serpiente, **Kundalini**, representa la fuerza vital evolutiva **que habita dentro de cada persona**. Esa fuerza se despierta para abrirse camino serpenteando a través de cada chakra, reestableciendo el arcoíris como puente metafísico entre la materia y la consciencia.

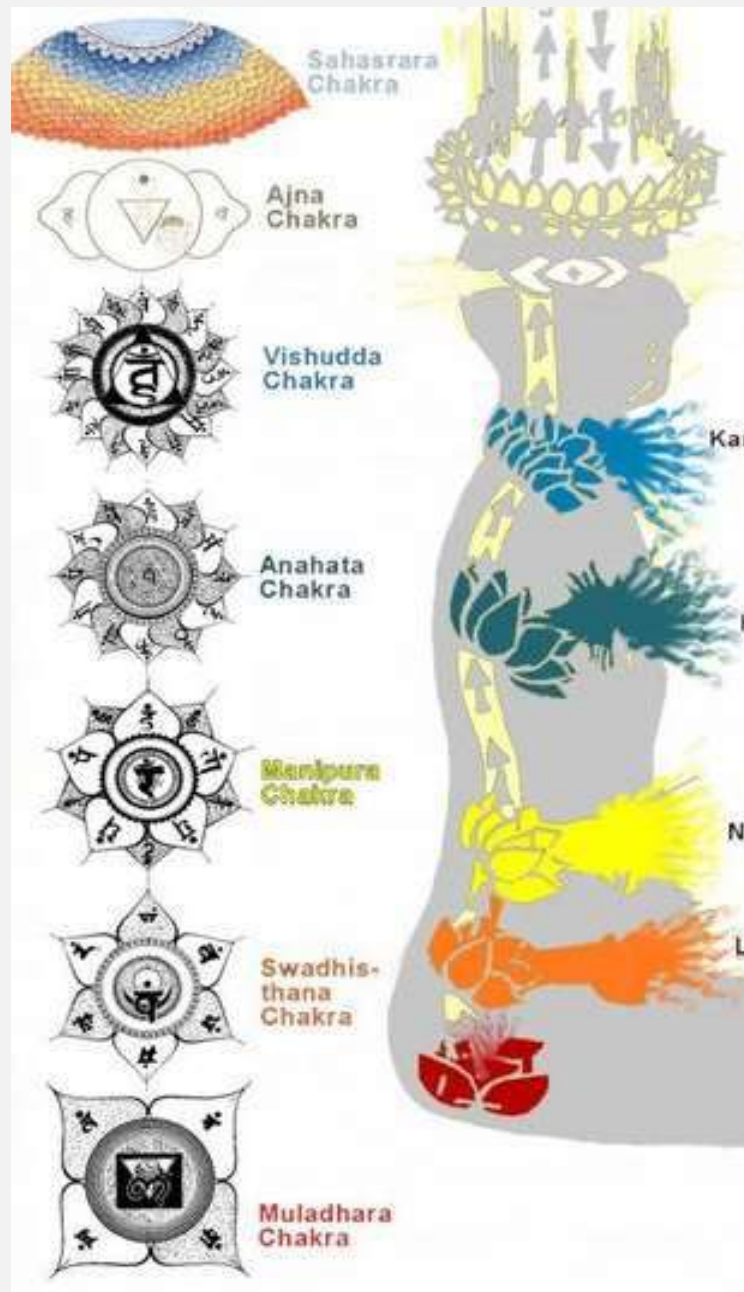
El arcoíris se convierte en el *axis mundo*, (*Merhu-Danda*) que atraviesa el núcleo vertical de cada uno de nosotros. Los chakras son ruedas que se extienden a lo largo de ese eje y conducen el vehículo del Yo a una búsqueda de evolución, a través del Puente del Arcoíris.”- Anodea Judith



¿Qué son los chakras?

- 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 a lo largo de la columna vertebral que se encargan de organizar la recepción, asimilación y transmisión de las energías vitales de los distintos planos de la conciencia.
- 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.

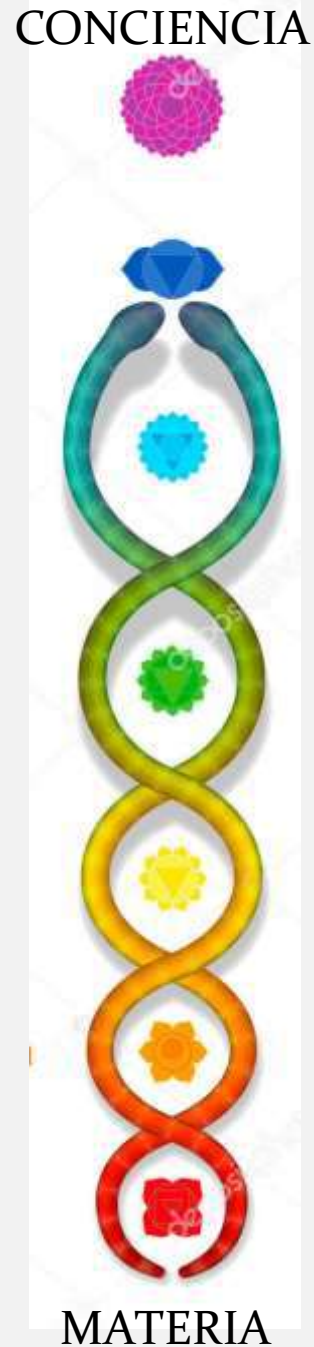




- Corteza cerebral. Glándula pineal
- Plexo carótido. Glándula pituitaria
- Plexo faríngeo. Glándula tiroides
- Plexo cardiaco. Glándula timo
- Plexo solar. Hígado-páncreas
- Plexo sacral. Glándulas gónadas
- Plexo coccígeo. Glándulas suprarrenales

Impulso de la
psique y el cuerpo.
Se mueve hacia la
Forma, la Densidad,
los Límites, la
Contracción y la
Individualidad.

CORRIENTE DE MANIFESTACIÓN



CORRIENTE DE LIBERACIÓN

Impulso de la
conciencia y el
espíritu.
Se mueve hacia la
Libertad, la
Expansión, la
Abstracción y la
Universalidad.

CORRIENTE DE EXPRESIÓN



Impulso de movimiento externo:
creación, compartir, expresar.

CORRIENTE DE RECEPCIÓN



Impulso de movimiento interno:
Transformación, integración,



Chakra en desequilibrio

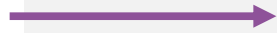


Motivos: traumas infantiles, contextos culturales, mentalidad limitada, hábitos restrictivos o agotadores, lesiones físicas o afectivas, falta de atención.

EXCESO O DEFICIENCIA

Ante una situación de estrés incrementamos nuestra energía para combatir o la reducimos para apartarnos y recluirnos. Compensaciones en el sistema y desequilibrios. Por ejemplo, una persona con un chakra raíz deficiente puede presentar una excesiva actividad y apertura en los chakras superiores.

LAS IDENTIDADES Y LOS DEMONIOS



IDENTIDAD UNIVERSAL. Conocimiento de uno mismo.

EL APEGO



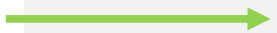
IDENTIDAD ARQUETÍPICA. Reflexión personal.

LA ILUSIÓN



IDENTIDAD CREATIVA. Expresión personal.

LAS MENTIRAS



IDENTIDAD SOCIAL. Aceptación personal.

TRISTEZA



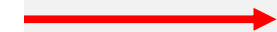
IDENTIDAD DEL EGO. Autodefinición.

VERGÜENZA



IDENTIDAD AFECTIVA. Gratificación personal.

CULPABILIDAD



IDENTIDAD FÍSICA. Conservación personal.

MIEDO

AFIRMACIONES Y DERECHOS



YO SOY



Derecho a saber. Acceder a conocimiento e información, a conectar con lo divino.



YO VEO



Derecho a ver. Respetar la visión particular de cada uno, percepción psíquica e intuición.



YO HABLO



Derecho a hablar. Comunicación clara y sincera, escuchar y ser escuchado, verdad.



YO AMO



Derecho a amar y ser amado. Vulnerabilidad, compasión, inocencia, entrega.



YO PUEDO



Derecho a actuar/ser libres. Voluntad, espontaneidad, vitalidad, madurez.



YO SIENTO



Derecho a sentir/querer. Inteligencia emocional, intimidad, sexualidad, gustos.



YO TENGO



Derecho a existir/tener. Individualidad, cuidar de uno mismo, necesidades, posesiones.

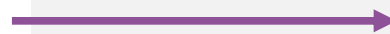
Cómo trabajar con los chakras



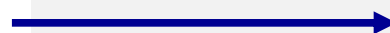
BIJA MANTRA

Se traduce como “**mantra semilla**”.

Según la metafísica hindú todo está hecho de sonido. La palabra es sonido, el sonido es vibración y la vibración es energía. Todo este conocimiento está recogido en el Mantra Shastra (texto tántrico). Es la ciencia que nos lleva a expandir las capacidades de nuestra mente para conectar con Shakti y descargar la sabiduría de Brahman acerca de la esencia de la naturaleza.



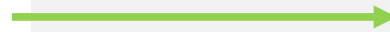
AUM / silencio



AUM



HAM



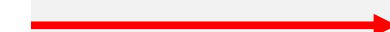
YAM



RAM



VAM



LAM



MULADHARA

Supervivencia

Voluntad

Instinto

Seguridad

Intestino

Base

Tierra

Raíz

Pies

Piernas

Base de
la columna

Arraigo



Dra. Nathalie Marulanda

Derecho a:
Tener/ existir
(Yo tengo)

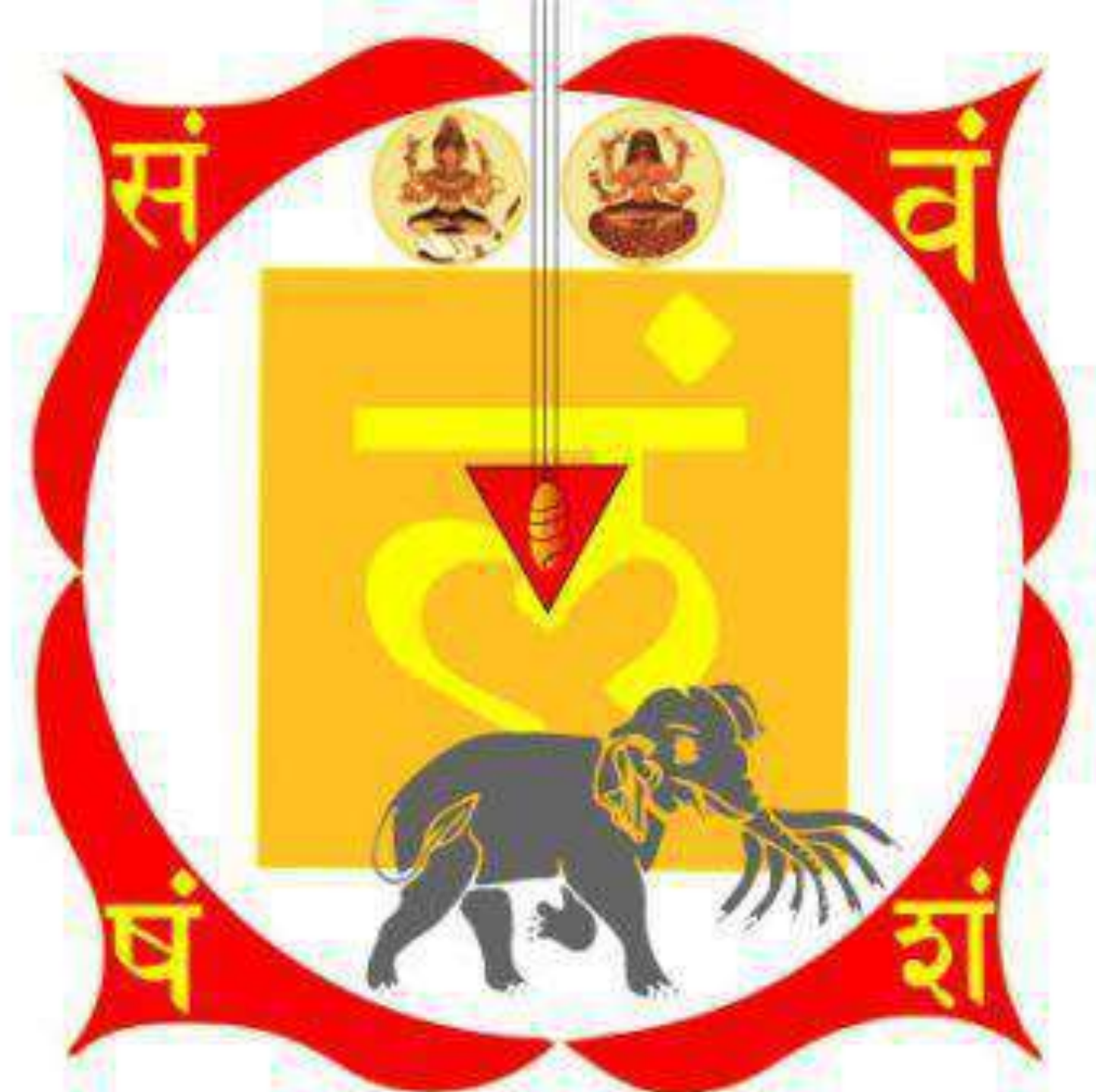
Color: rojo

Elemento: Tierra
Tattwa: Prithivi

Apana Vayu

Hatha Yoga

Sentido: Olfato.



LAM

Shakti: Dakini

Dioses: Bala Brahma.
Ganesha

Kundalini

- **UBICACIÓN:** perineo, entre el ano y los genitales. Coxis.
- **GLÁNDULAS:** Suprarrenales. (el asiento del miedo)
- **PLEXO NERVIOSO:** Relacionado con el plexo sacral y coccígeo.
- **CUERPO:** Los huesos, los dientes, piernas, pies e intestino grueso, piel. Actúa sobre todo lo que es consistente, aporta sostén y estructura.
- **ALIMENTOS:** las proteínas, las carnes, alimentos rojos (frutas del bosque, tomate), legumbres.
- **MINERALES:** Turmalina negra, jaspe rojo, granate, rubí, hematites, obsidiana, ónix.

LECCIÓN VITAL: Mantenerse a uno mismo. Conservación personal.

ESTADO MENTAL EN EQUILIBRIO: Tranquilidad, vitalidad, estabilidad, buena salud, confianza, confianza en el mundo y en la vida, prosperidad, sentimiento de seguridad, capacidad para relajarse y estar tranquilo.

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

DEMONIO: el miedo.

- Muladhara es el fundamento sobre el que se apoyan todos los demás chakras.

Se encarga de mantenernos vivos y adaptarse al medio para asegurar nuestra supervivencia y estabilidad a nivel físico.

- En Muladhara es donde reside enroscada Kundalini (energía primordial o Shakti), raíz de todo crecimiento de la conciencia del hombre hacia el desarrollo de su divinidad.

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.

El cuerpo y nutrición.

Encarnación y preservación personal. Annamaya Kosha es una envoltura formada de alimento. La nutrición es nuestra forma más básica de apoyo para la supervivencia del cuerpo. Alteraciones en la alimentación están relacionadas con un chakra raíz disfuncional, relacionado con la sensación de falta de apoyo. La soledad puede llevar a la obesidad al intentar llenar el vacío con comida. O la anorexia con cuestionarse el derecho a existir.

“A. Lowen. Una persona que no es consciente de las sensaciones y actitudes de su cuerpo se rompe en dos, convirtiéndose en un espíritu incorpóreo y en un cuerpo desencantado.

Cuando cosificamos al cuerpo nos vemos a nosotros mismos y a los demás como un objeto que hay que controlar y mantener, en lugar de una afirmación viva y dinámica de los que somos.

Enraizamiento

El enraizamiento permite a una persona estar conectada con la vitalidad y el bienestar básicos. Es una relación de confianza, abandono y respuesta con la tierra que nos sostiene. En cada paso podemos el exceso de carga energética en sentido descendente y a la vez, nos devuelve la excitación ascendente de la energía telúrica, proporcionándonos fortalece y confianza en nuestro entorno y en el cuerpo. Es importante en la búsqueda de crecimiento de la conciencia y espiritual no ansiar solo la corriente ascendente hacia los centros superiores, si no en el mismo modo desarrollar profundas raíces hacia la tierra y la experiencia material. En la danza ocurre lo mismo, si quieres mostrar unos brazos suaves como el viento y un pecho abierto y vulnerable, la energía de enraizamiento descendente debe ser constante y firme, para poder anclarnos y sostener la vulnerabilidad y la apertura.

Raíces, familia

Nuestra familia determina como encontramos nuestro terreno, como formamos nuestro territorio. Si no existe suficiente contacto físico entre los miembros de una familia, puede que nunca estemos seguros de nosotros mismos desde el punto de vista afectivo, del suelo que pisamos, ya que no podemos confiar en que los demás nos sujeten... las personas que no son sostenidas lo suficiente tienen miedo a caer y se apartan completamente de la tierra. La familia es el punto de referencia del cual partimos para desarrollar los procesos internos como las emociones o el pensamiento.

Supervivencia

El instinto de supervivencia es arcaico, fundamental e instintivo anclado en el inconsciente colectivo e individual. Cuando se activa se disparan una serie de mecanismos fisiológicos a través del sistema nervioso simpático y de una cascada de hormonas. En estos momentos, la energía psíquica se concentra en la supervivencia disminuyendo o anulando cualquier otra actividad. En las personas que hayan crecido en un entorno de pobreza, peligro o violencia, la conciencia permanece anclada en ese nivel y se convierte en su filtro de la realidad.

El miedo

Cuando la supervivencia se siente amenazada sentimos miedo. La respuesta al miedo inunda nuestro cuerpo de hormonas como la adrenalina o el cortisol que nos proporcionan energía y disposición para pasar a la acción. Se activan los procesos de actividad mental y vigilia (energía ascendente y centrífuga), es como si saltáramos de nuestra propia piel. El miedo activa nuestro instinto de supervivencia preparándonos para ofrecer una respuesta (lucha o huida). Pero si persiste perdemos nuestra capacidad para responder de forma adecuada. Según Ernest Holmes describe el miedo y la fe como dos sucesos similares. El miedo es el convencimiento de que algo malo va a suceder y la fe es el convencimiento de que algo bueno va a suceder. La fe anclada es el antídoto al miedo irracional.

Muladhara en deficiencia o hipofunción: LA VICTIMA

- Viven inmersos en fantasías para evadirse de la realidad. Desconectados de su cuerpo y necesidades. Se sienten paralizados por un miedo profundo, vulnerables y dependen del sustento emocional y material de los que le rodean.
- Desconexión del cuerpo, peso inferior a lo normal, temeroso, ansioso, inquieto, concentración y disciplina deficientes, desorganización.
- Personas que viven en la fantasía, ensoñación. No quieren aceptar la situación que están viviendo. No quieren crecer y se vuelven dependientes.
- Miedo a la supervivencia y a la muerte. Personas que suelen vivir en el futuro proyectándose en las cosas que pueden suceder. Angustia de estar parado en la vida, no saber cómo avanzar o salir adelante.
- Personas sin recursos económicos, que no saben gestionar sus ingresos o que poseen recursos, pero temen que se les agote.

Muladhara en exceso o en hiperfunción: *EL MATERIALISTA*

- La persona siente que carga con un peso descomunal, acompañado de pereza.
- Es probable que la estructura física sea grande, con exceso de peso, pero denso y sólido, no flácido y fluido. La musculatura tiende a estar contraída.
- Le gusta la seguridad, la rutina y las posesiones, pudiendo caer en comer en exceso, acaparamiento, codicia, fijación maternal, pereza, apatía y miedo al cambio.
- Cuando el chakra raíz gira con excesiva velocidad, la persona puede presentar rasgos coléricos, dominantes, materialistas y está absorta en sí misma. Está obsesivamente apegada a lo material y concibe la Madre Tierra como un recurso ilimitado para explotar en beneficio propio.

- **Arquetipo activo / equilibrado: *LA MADRE***

Representa nuestra capacidad de nutrirnos y cuidarnos con sensibilidad, dedicación y constancia. Somos los responsables de nuestro bienestar y felicidad.

Nos ayuda a encontrar el amor en nosotros mismos, incluso a sanar heridas con nuestros padres y ancestros. Nos enseña a nutrir y atender las necesidades materiales básicas para cultivar la prosperidad y la vitalidad. La Madre otorga seguridad y confianza en uno mismo y nos enseña a sostener el peso sobre nuestros propios pies.

Está profundamente enraizada a la energía de la tierra.

EJERCICIOS 1ER CHAKRA

- Malasana, Mulabhandha, Janu Sirsasana, posturas en bipedestación y monopodal, savasana.
- Práctica de Hatha Yoga estable y drishti.
- Dar paseos por el bosque (descalzo)
- Estar en contacto con cuevas, plantas y animales.
- Árbol genealógico. Constelaciones familiares. Honrar a nuestros ancestros.
- Organizar nuestra casa y cuentas
- Bailar, dar patadas, saltar.
- Descansar. Comer saludable.



● Mula Bandha



● Ashwini Mudra

REFLEXIÓN:

- *Con quién te identificas: ¿con la Víctima, el Materialista o la Madre Tierra?*
- *Escribe 5 necesidades vitales. ¿Cuál necesidad es la que más descuidas?*
- *¿Qué pensamientos o situaciones disparan el miedo en ti? ¿Cuál son tus mecanismos para manejarlo?*
- *¿Qué situaciones hacen sacudir tu enraizamiento? ¿Qué te ayuda a anclarte de nuevo en la existencia?*
- *¿Cuál es tu relación con la Madre Tierra? ¿Y con tu madre personal?*
- *Conecta con tu chakra raíz; ¿tiene algún mensaje que darte?*



SWADISHTHANA

Valentía

Confianza

Alegría

Energía

Ambición

Creatividad

Equilibrio

Eros

Deseo

Sexualidad

Sacro

Dan Tian



Derecho a:
sentir/ a querer
(Yo siento)

Color: naranja

Elemento:
agua

Apana Vayu

Tantra Yoga

Bija: VAM

Sentido:
Gusto

UBICACIÓN: sínfisis púbica, bajo el ombligo. Sacro.

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

GLÁNDULAS: gónadas

LECCIÓN VITAL: aprender a relacionarnos socialmente.
Gratificación personal.

ESTADO MENTAL: apreciación, dulzura, creatividad, placer, seducción, concepto de dualidad.

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.

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

A partir de un Swadisthana armonizado, la persona confía y disfruta de la vida, desarrolla su creatividad y sexualidad de manera natural y abierta. Establece los límites (lo que es suficiente) de nuestros apetitos emocionales y físicos. Un sentido real de bienestar, de placer y de abundancia es conocer realmente cuando, qué y quién “es suficiente”. La abundancia no se refiere a cosas materiales, sino a su actitud en relación con lo que se tiene y a como se siente en relación con las cosas.

Aprende a elegir entre los opuestos, lo que le gusta y lo que no.

A nivel social aparece la importancia de las relaciones de pareja. Crea relaciones con armonía y ternura.

ICONOGRAFÍA DEL YANTRA

- **El agua y la luna.**

Su elemento es el agua y se representa como un círculo blanco. la conciencia lineal del primer chakra se hace circular. Cualidades de cambio, movimiento, ciclos, fluir..

Tres cuartas partes de la Tierra están cubiertas de agua. Tres cuartas partes del peso corporal de una persona son agua. La luna gobierna el rítmico movimiento dualista de los océanos, así como influye en nuestras mareas emocionales. La mujer tiene un ciclo mensual que está sincronizado con el lunar.



Makara

En la base del yantra, dentro de la luna creciente encontramos a Makara, el cocodrilo. Avanzando con movimiento de serpiente, el cocodrilo representa la naturaleza sensual de la persona del segundo chakra. Representa el deseo que consume surgiendo de las oscuras profundidades del lago del inconsciente y puede capturar a los incautos y confiados. Las pasiones y deseos desmedidos deben de ser templados para poder seguir avanzado.

Dios Vishnu

Vishnu representa el poder de conservación de la raza humana; se sienta por ello en el segundo chakra, la sede de la procreación. Vishnu encarna los principios de una vida correcta según el dharma, pero también es conocido por sus lilas o juegos cósmicos.

ICONOGRAFÍA DEL YANTRA

Rakini Shakti

Rakini Shakti tiene dos cabezas, simbolizando la división de la energía lineal que proviene del primer chakra. La persona que se rige por el segundo chakra se esfuerza en alcanzar un equilibrio entre el mundo interior y exterior. Entre el deseo y el autocontrol. La primera inspiración del arte y la música procede de rakini shakti. En los cuatro brazos lleva los siguientes elementos:

- La flecha de Kama
- El cráneo: liberación del miedo a la muerte.
- El tambor: el poder de los ritmos vitales. Inspiración a las artes y a la creatividad.
- El hacha: Extirpación de las cualidades no-espirituales firmemente arraigadas.

ASPECTOS RELACIONADOS CON SWADHISTHANA

- El movimiento
- El principio de placer
- Sensibilidad y emociones
- Descongelar el agua: emociones bloqueadas en el cuerpo
- Dualidad
- El deseo
- La sombra
- La culpabilidad
- Sexualidad y espiritualidad

MOVIMIENTO

- El universo existe a través de una danza eterna de consistencia y cambio.
- Si en el primer chakra aprendimos a enraizarnos y estabilizarnos en el segundo chakra la lección es “aprender a dejarse llevar”.
- El movimiento es el río que vierte las emociones inconscientes hacia el cuerpo consciente. Mediante el movimiento desarrollamos el tono muscular, aumentando el flujo de sangre y linfa por toda la red circulatoria, expandiendo nuestra sensibilidad nerviosa y propiocepción, por lo tanto, aumentando nuestra vitalidad y excitación.
- El movimiento posee su propio placer.

EL PRINCIPIO DE PLACER

- Bioenergética, Alexander Lowen.
- Hay dos movimientos que dominan la vida vegetativa de todo organismo y célula: **la expansión y la contracción.**
- **Expansión**= placer, seguridad, me acerco. // **Contracción**= dolor, amenaza, me alejo.
- El displacer o dolor es un aumento de excitación (tensión) y el placer es una descarga o disminución de la dicha excitación. El placer incita a la entrega para que se produzca la descarga y a la relajación, aspectos fundamentales para avanzar en el crecimiento espiritual.
- Sin embargo, a veces el principio de placer va más allá de nuestra supervivencia y puede incluso perjudicar nuestra salud, entorno social y económico.

EL PRINCIPIO DE REALIDAD

- Según Freud, junto con el principio de placer, se desarrolla en el funcionamiento de la mente humana el principio de realidad que modifica (no niega) el principio de placer como efecto regulador.
- La búsqueda de la satisfacción aplaza su resultado en función de las condiciones impuestas por el mundo exterior.
- Sin embargo, si la tensión surge en situaciones en las que no es posible esperar una relajación placentera se experimenta ansiedad. La carga energética que genera la tensión se halla contenida. Si la intensidad de la carga aumenta hasta el punto de llegar a amenazar la estructura del cuerpo se experimenta dolor. Existen ciertos deseos muy profundos e instintivos que por razones morales/sociales quedaron reprimidos en el inconsciente. Dichos deseos siguen generando una carga a la espera de ser satisfechos, pero a nivel consciente no identificamos de donde provienen.

SENSIBILIDAD Y EMOCIONES

- Las sensaciones son los componentes básicos de nuestras emociones y sentimientos.
- Toda la emoción es una sensación, pero no toda sensación es una emoción. La sensación es localizada (dolor en la cintura) la emoción es una respuesta global de todo el cuerpo.

E-moción : (movere)  mover, “hacia fuera”

Cuando nos emocionamos estamos moviendo energía del inconsciente, a través del cuerpo hacia la mente consciente. Este flujo libera al cuerpo de tensiones, amplía nuestra energía vital y nos ayuda a desarrollar y a transformar nuestra identidad. Volvemos así a los elementos básicos de Swadhisthana: movimiento y cambio.

EL DESEO

“Eres lo que es el impulso de tu deseo más profundo. Según seas tu deseo, así serás tú. Según sea tu voluntad, así serán tus actos. Según sean tus actos, así será tu destino.” Brihadaranyaka Upanishad IV.

El deseo es la semilla de la voluntad, para emprender una acción. El deseo es un impulso espiritual-afectivo que nos inspira a cambiar, a movernos hacia algo superior.

En algunas disciplinas espirituales se rechaza el deseo buscando suprimirlo desde la raíz. Pero encontrar a Dios es también un deseo, un anhelo y una necesidad.

LA DUALIDAD

El chakra Swadhisthana es el número dos, número que representa la dualidad.

Uno de los retos para el desarrollo del adulto en este centro es integrar los rasgos polarizados y aparentemente opuestos de nuestra identidad y del mundo que nos rodea: masculino y femenino, mente y cuerpo, experiencia interior y exterior, el bien y el mal, la luz y la oscuridad.

LA SOMBRA

Uno no se vuelve iluminado imaginando figuras de luz, sino haciendo que la oscuridad se convierta en algo consciente. – C.G. Jung

- La Sombra representa las energías instintivas reprimidas que permanecen bajo custodia en el ámbito del inconsciente.
- La sombra se proyecta en la conducta de aquellos que nos rodean y atraemos repetidamente a aquellos arquetipos y personalizadas que encarnan la sombra que hemos rechazado.
- Nuestro juicio hacia los demás es un intento de negar el origen de nuestra incomodidad. A través del juicio, tratamos de eliminar los estímulos que podrían despertar nuestra sombra.
- La recuperación de la sombra (hacer consciente lo inconsciente) elimina el juicio y proporciona mayor aceptación de nosotros mismos y de los demás. Pero si no se escucha y se rechaza reiteradamente la sombra puede adquirir más fuerza, como un niño rechazado cuyo comportamiento es cada vez más extremo para atraer la atención.

LA CULPABILIDAD

- La culpabilidad representa el demonio del segundo chakra, porque restringe el flujo libre de movimiento, eliminando en gran medida el placer que proporciona. Si me siento culpable por algo que estoy haciendo, no lo disfruto completamente, no puedo sentir plenamente la experiencia.
- La culpabilidad secuestra a la sombra en su plano oscuro e inconsciente.
- La culpabilidad polariza la personalidad; separa lo claro de lo oscuro, lo bueno de lo malo.
- La culpabilidad no es un demonio ni un verdugo, es una guía que nos permite examinar nuestro comportamiento y nuestros actos hacia la persona que aspiramos a ser o respecto a nuestra identidad ética y moral. Los remordimientos son un maestro cuando nos impulsan a mejorar, pero son un demonio cuando nos atan.

LA ESPIRITUALIDAD DE LA SEXUALIDAD

- Un principio bioenergético básico establece que la corriente de excitación hacia arriba y hacia abajo en el cuerpo pulsátil es proporcional. **No podemos ser más espirituales de lo que somos sexuales.**
- El acto sexual es la esencia de la creatividad. Dos energías contrarias que se atraen para crear un tercero. Tanto la persona que está enamorada como la que está inmersa en un proceso creativo, experimentan la energía arquetípica de Afrodita, la diosa griega del amor, las artes y la pasión.
- La energía palpitante y pulsante del deseo sexual también tiene una función espiritual, al transmutar el impulso sexual en Ojas – Combustible espiritual. La serpiente elevada por encima de la cabeza es ese irresistible impulso sexual catalizado en el anhelo de liberación. Es un triunfo yóguico que ha logrado invertir el impulso que arrastra a la Shakti con fuerza hacia abajo y convertirlo en un vehículo para la trascendencia espiritual.

ARQUETIPOS de SWADHISTHANA

Swadhisthana en deficiencia o en hipofunción: *EL MÁRTIR*

- Los Mártires son incapaces de degustar la vida.
- Se sacrifican a sí mismos para conseguir la aprobación y el amor de los demás. Enfocan la mayor parte de su energía en cuidar a otros, sin atender a sus propios anhelos, viviendo una vida insatisfactoria a expensas de su bienestar personal y creatividad.
- Renuncian a su poder personal para controlar a las personas, situaciones y volverse imprescindibles. Pero al renunciar a sus propios deseos y disfrute suelen acumular ira, rabia, resentimiento y frustración, así como una sensación constante de culpa ante el placer o el autocuidado.
- Les cuesta ser espontáneos o expresar sus emociones y necesidades. Cuerpo rígido y tenso.
- No sienten placer en el acto sexual, y si están en pareja lo perciben como una obligación

Swadhisthana en exceso o en hiperfunción: *EL DÉSPOTA/ HEDONISTA*

- Viven con el objetivo de satisfacer sus deseos y están atados al dinero, al placer, a la belleza, pero viven desconectadas del espíritu y de los deseos del corazón. Sensación de ansiedad. No contamos con el tiempo ni la energía necesaria para saciar nuestros deseos.
- Exceso de cambios y movimientos. Les cuesta terminar lo que empiezan. Cuando en sus proyectos la situación se torna difícil o dolorosa abandonan.
- La adicción y los celos suelen ser cualidades de este arquetipo. Las adicciones suelen nacer de la necesidad de obtener más y más placer para suplir el sentimiento de vacío en las relaciones hacia los demás y con uno mismo.
- Manipulación emocional en las relaciones. Engañar a los demás para conseguir objetivos y deseos. O en otro aspecto *Clarisensibilidad*: personas-esponja
- A nivel sexual pueden ser muy buenos amantes, aunque a veces buscan más la cantidad de amantes que la calidad, es decir, profundizar en las relaciones.

ARQUETIPOS de SWADHISTHANA

Activo / equilibrado: *EL EMPERADOR / EMPERATRIZ*

- No se castiga ni se priva cuando se trata de satisfacer sus deseos y necesidades, pues sabe que la prosperidad, la comodidad y el placer no son negativos.
- Es fundamental advertir que tenemos la capacidad de cultivar el placer a través de relaciones sanas y de actividades que favorezcan la vida del cuerpo.
- Cuentan con un núcleo emocional lo suficientemente asentado como para sentir anclaje ante los cambios y tempestades y lo suficientemente abierto para fluir, expresar y conectar.
- Viven la sexualidad sin culpa, explorando desde el disfrute y la conexión con el otro y con uno mismo.

DIOSES: Vishnu, Lakshmi, Indra, Varuna, Rakini, Tiamat, Rati, Kama, Dioniso, Pan, Urvasi.

EJERCICIOS 2ER CHAKRA

- Darse masajes
- Bailar moviendo la cadera
- Saborear una buena comida. Beber mucha agua
- Dejar volar la imaginación y la fantasía
- Terapias de liberación emocional
- Pasear por un jardín hermoso
- Deleitarse en el sensualidad y sexualidad
- Nadar. Acudir a balnearios
- Pasar tiempo con amigos, socializar.



REFLEXIÓN:

- *¿Cuál es tu relación con el placer?*
- *¿Qué es para ti la sexualidad?*
- *¿Qué emoción te cuesta más expresar? ¿Y la que menos?*
- *¿Con qué arquetipo te identificas más en este momento: Mártir, Hedonista o Emperador?*
- *Conecta con el chakra Swadhistana ¿tiene algún mensaje para ti?*



MANIPURA

Poder personal

Voluntad

Fuego

Apego

Madurez

Individualidad

Emoción

Vejiga

Hígado

Páncreas

Sistema nervioso

Sistema digestivo



Dra. Nathalie Marulanda

Derecho a:
actuar (Yo puedo)

Color: amarillo,
dorado.

Elemento:
fuego

Samana Vayu

Karma Yoga

Bijamantra: RAM

Sentido: Vista

UBICACIÓN: plexo solar, ombligo.

CUERPO: sistema digestivo, metabolismo y sistema muscular.

GLÁNDULAS: páncreas, suprarrenales.

LECCIÓN VITAL: El poder reside en mí. Reclamo mi poder personal.

Reconocemos las necesidades de nuestro cuerpo, atravesamos la emoción y el deseo para impulsarnos hacia nuestro propósito a través de la voluntad y la acción.

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

AFECCIONES RELACIONADAS: trastornos digestivos, hepáticos, de páncreas o bazo, diabetes, úlceras de estómago, alergias.

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

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

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.

Es una energía muy fuerte que precisa ser **liberada**, de lo contrario puede generar frustración, inseguridad y poco aprecio hacia uno mismo. Aquí es donde bloqueamos nuestras emociones de cólera, agresividad, disgusto y miedo al fracaso.



ICONOGRAFÍA DEL YANTRA

El Fuego

El elemento fuego se representa con el triángulo rojo. El fuego enciende la voluntad y la convierte en acción. El fuego en nuestro cuerpo nos ayuda a absorber los alimentos y combertirlos en movimiento, acciones y calor.

Los 10 pétalos simbolizan 10 nadis a través de los cuales manipura proyecta y absorbe su energía. El número 10 representa también los 10 prana vayus y los 10 indriyas (sentidos): 5 karmendriyas y 5 jñanendriyas.



MANIPURA CHAKRA

Energía

Materia (estabilidad, forma) + movimiento (cambios, polaridades) = ***energía***

La tierra y el agua son pasivos y su energía es fluir hacia abajo, sujetos a la inercia de la gravedad, el camino que oponga menos resistencia. El fuego por el contrario se mueve hacia arriba. Consume la energía en bruto contenida en la materia y la transforma en una nueva forma: **luz y calor**.

En el mundo fenoménico lo denominamos *combustión*, en nuestro cuerpo *metabolismo*.

El objetivo final de manipura es la ***transformación***.

Poder (“Ser capaz”)

El poder depende de la energía, así como la supervivencia depende de la materia y la sexualidad del movimiento. El Poder es energía dirigida. Así como la electricidad es dirigida por cables para ser aprovechada, la energía vital debe ser dirigida por la consciencia (o supraconsciencia).

Para sanar el tercer chakra no se trata de ejercer “poder sobre el otro”, debemos reclamar y desarrollar nuestro “poder interior”, que es la capacidad de conectar con las fuerzas de la vida , como una forma de integración.

En el sistema de chakras el poder resulta de la combinación y la integración, en lugar de la lucha y la dominación. En lugar de buscar el poder a través de la separación, el poder puede provenir de la unidad y la totalidad.

Voluntad

Si deseamos elevarnos por los 7 chakras será el fuego de nuestra voluntad el que impulse y dirija el movimiento.

La voluntad puede librarnos de patrones inamovibles (samskaras) y crear un comportamiento nuevo. Nuestra voluntad nos ayuda a alejarnos del camino que ofrece menor resistencia (la inercia): hábitos adictivos o las expectativas de los demás.

La voluntad es el motor para ***superar la inercia***.

“Inercia: *tendencia de un objeto a permanecer en el estado en el cual se encuentra – ya sea en movimiento o en reposo-, a menos que una fuerza actúe sobre él”*

La voluntad combina las fuerzas de la inmovilidad y el movimiento para superar la inercia.

Entrega de la voluntad en la acción desinteresada

“Habiéndose establecido en el Yoga, oh Arjuna, emprenda sus acciones, abandone el apego y permanezca equilibrado en el éxito y el fracaso. [...] Al centrarse en la acción más que en el resultado y mantener una perspectiva equilibrada, un practicante puede lograr la armonía interior.” Bagavad Guita

“La verdadera voluntad, cuando no obedece ningún propósito ni persigue ansiosamente un resultado, es perfecta en todos los sentidos”. Aleister Crowley.

Autoestima

La autoestima se origina en una percepción de la identidad del yo. Inicialmente la forma del cuerpo nos marca ciertos **límites**. Se asienta en nuestra identidad emocional y afectiva relacionada con el segundo chakra, para experimentarnos a nosotros mismos y otorgar gratificación. Y en tercer lugar la autoestima proviene de un proceso de ensayo y error que tiene lugar cuando nos abrimos, asumimos riesgos, triunfamos y fracasamos (según nuestras expectativas).

La vitalidad energética requiere autoestima. Si la confianza en nosotros mismos está bien asentada, no se vendrá abajo cuando se enfrente a un reto, si no que se fortalecerá.

Para madurar, avanzar en los proyectos y relacionarnos con los demás tenemos que **permitirnos cometer errores**.

Vergüenza

La vergüenza es el demonio del tercer chakra. Cuanto mayor sea la vergüenza con la que nos identifiquemos menor poderosos nos sentimos.

La vergüenza bloquea la energía liberadora y se queda estancada en los centros inferiores (pelvis).

La vergüenza es una emoción humana sana, pero se puede convertir en un estado de identidad que controle a la persona. Cuando la vergüenza se enquistas en nuestra identidad creemos estar llenos de imperfecciones, que uno es defectuoso como ser humano.

ARQUETIPOS de MANIPURA

- Manipura en deficiencia o en hipofunción: *EL SIRVIENTE*

La necesidad de aceptación y reconocimiento son procesos relacionados con manipura para la adaptación al medio y la consolidación de la identidad. Pero personas si está debilitado o bloqueado, ya sea debido a una autoestima baja, represión de sentimientos (rabia, ira) o por vergüenza pueden pasarse la vida agradando a los demás en busca de validación externa.

Teme al conflicto y suele manipular la situación, ponerse al servicio o huir en respuesta.

Cuando el plexo solar está cerrado entregamos nuestro poder a los demás, generalmente a una persona a la que idealizamos, y muchas veces esa relación acaba convirtiéndose en tiranía.

Es habitual el cansancio, la queja y la frustración ya que tienen la sensación de no ser suficiente.

Suelen ser buenos trabajadores y a menudo explotados, ya que buscan fortalecer su autoestima desde el reconocimiento de los demás, en especial, de la autoridad. Suelen padecer problemas digestivos y ansiedad.

ARQUETIPOS de MANIPURA

- **Manipura en exceso o en hiperfunción: *EL DICTADOR***

Si el chakra gira a una velocidad excesiva, mostrará una inflamación del ego. Son personas dominadas por el excesivo control y la cólera y la inquietud. Pueden presentar adicción al trabajo e hiperactividad.

El dictador se cree superior al resto tanto, y suele buscar puestos de liderazgo de equipos o responsabilidad. Sus acciones están enfocadas tanto en proteger y guiar a sus subordinados y gente que le rodea, como para juzgarlos y criticarlos, creyendo que su opinión es siempre la correcta y la más justa.

Falta de empatía y sensibilidad.

No tiene reparos de pisar o usar a los demás en pro de sus proyectos o ambición. Pueden ser grandes intelectuales y con una lógica aplastante, pero carente de toda sensibilidad o humanidad. Suelen padecer problemas hepáticos.

ARQUETIPOS de MANIPURA

- **Manipura en equilibrio: *EL GUERRERO***

Cuando manipura brilla en equilibrio proporciona respeto hacia uno mismo y hacia los demás. El poder personal se percibe dentro de uno mismo y no en la validación de los demás.

Nuestra autoestima representa la identidad sana del yo, por ello no necesitamos competir con los demás para definirnos, lo que nos permite poner nuestra energía al servicio de lo que creemos de nuestra propia evolución.

Dejamos de ser esclavos, sirvientes de la vida, para convertirnos en héroes capaces de manejar y enfrentarse a nuestros miedos.

Saben ser asertivos y decir que no cuando es necesario. Sabe poner límites.

No teme a los desafíos o conflictos que pueden surgir por el camino, sabiendo que cualquier situación es una oportunidad para afianzar su coraje y poder.

Desde el guerrero empezamos a entender que nuestro poder (nuestra voluntad, disciplina y autocuidado) es capaz de moldear la realidad y nuestro entorno. Tiene la capacidad de alcanzar metas y proyectos ya que le sostiene el sentimiento de validación y confianza interna, y es capaz de expresar ese valor a través de sus decisiones y alegría de vivir.

EJERCICIOS 3ER CHAKRA

- Asanas para fortalecer abdomen, torsiones, mayurasana, equilibrio de brazos.
- Nabhi Kriya. Uddiyana Bandha y Nauli. Kapalabhati
- Asertividad. Decir que no y poner límites.
- Defender una causa.
- Confiar en uno mismo.
- Terminar un proyecto.
- Vivir de acorde a tus propios ideales y defenderlos a pesar de la opinión ajena.
- Hacer deportes de intensidad o artes marciales.



REFLEXIÓN:

- *¿Te relacionas más con el Sirviente, el Dictador o el Guerrero?*
- *¿Confías en ti?*
- *¿Necesitas la validación de alguien externo para actuar?*
- *¿Te cuesta decir que no y poner límites?*
- *¿Cuál es tu relación con la autoridad?*
- *¿Dónde reside tu poder?*