

Los Chakras: Vórtice vibrante de energía



Los chakras son centros internos de energía, ruedas que vibran con energía a todo lo largo del canal central de nuestro cuerpo. Los chakras son los puntos centrales que enlazan el prana, los nadis, y los koshas. Están conectados entre sí por los 72,000 nadis, desde el centro energético raíz hasta los centros energéticos de la frente y la coronilla. En este capítulo, examinaremos con más profundidad los siete chakras principales con los que se trabajan en la práctica de yoga. En la ideología oriental, los chakras forman la base de la existencia humana, sin embargo en la aplicación occidental los chakras representan diferentes aspectos de la vida y su función se describe en términos psicológicos, físicos, energéticos y espirituales.

Los chakras pertenecen a la anatomía del cuerpo sutil, sin embargo, están vinculados a partes de la anatomía física, precisamente, el sistema endocrino y plexos nerviosos asociados. Están también vinculados a ciertos órganos de acción, los órganos de los sentidos específicos y estados emocionales específicos. Están directamente conectado con el cerebro dónde tienen su centro correspondiente. De ese modo, la activación y la apertura de cada vórtice significa un incremento del nivel de consciencia, salud y vitalidad.

Además de hacer las funciones de generar, almacenar, transformar y distribuir el prana, los chakras son los vínculos energéticos por donde está pasa de un plano a otro. Crean un puente entre el cuerpo físico y causal. Realizan la comunicación y el intercambio entre el cuerpo sutil (Pranamaya, Manomaya,

Vijnanamaya kosha) y el cuerpo denso (Annamaya kosha) y entre el cuerpo sutil y el cuerpo causal (Anandamaya kosha). El prana es intercambiable dentro del ser humano y adopta cualidades diferentes según el kosha que alimenta y las funciones que realiza. A través de los nadis, y por medio de los vórtices energéticos, el prana puede transformarse en energía vital para el cuerpo físico o convertirse en energía cósmica o psíquica para los otros cuerpos.

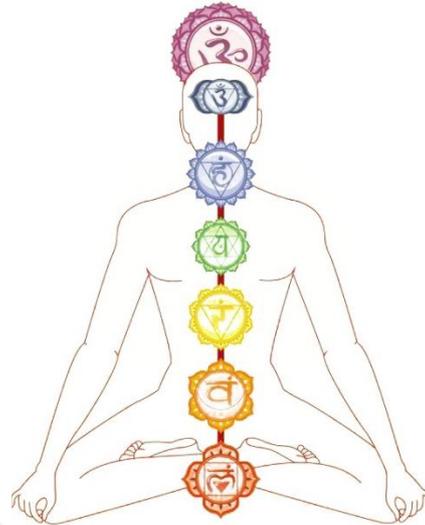
Por ejemplo, el prana en la envoltura de energía vital (pranamaya kosha) circula por el sistema de corrientes pránicas (nadis) que están perfectamente organizadas. El prana que circula en esta envoltura es una especialización de la energía cósmica universal (maha prana). El pranamaya kosha actúa como el vínculo entre el cuerpo físico (annamaya) y el cuerpo mental (manomaya). En el annamaya kosha el prana realiza otras funciones, conocidas como pranavayus.

En la anatomía energética, los chakras tienen características propias que incluyen - según su ubicación - un determinado vayu (movimiento de prana), y un determinado kosha (capa). Según su vibración pránica, su simbología incluyen un determinado color y un determinado número de pétalos relacionado con el número de nadis emanando del chakra. La simbología de los mándalas asociados a cada chakra hacen la forma de un flor de loto y consiste en varios elementos precisos: un color, un animal, un tattwa (elemento), un yantra (forma geographica), y un bijamantra (sonido). Este último nos recuerda de la necesidad de practicar una percepción consciente abierta y receptiva a fin de experimentar la singular corriente de energía que corresponde a cada chakra.

Se refiere a menudo a la flor de loto porque representa una imagen perfecta de la evolución espiritual del yogui que requiere paciencia y dedicación. Danilo Hernández explica, *“el loto representa la evolución del hombre desde los estados inferiores hasta los estratos superiores de la consciencia. El loto nace en el barro (oscuridad) y se eleva a través del agua hasta llegar al aire y encontrarse con la luz, donde emerge en la forma de una bella flor.”* Cuando el *prana* asciende a través de los tres *nadis* principales y pasa por los chakras, se desata una oleada de energía que se transforma en el número correspondiente de pétalos simbólicos asignados al chakra determinado. La práctica de yoga va encaminada a que el practicante consiga el equilibrio entre ida y pingala donde el último objetivo es neutralizar ambos nadis para que su energía se acumule en el chakra raíz y se despierte el kundalini (energía espiritual). El kundalini se mantiene latente en la zona del perineo (muladhara) hasta que se activen los diferentes chakras, generando niveles de consciencia más elevados. Una vez equilibrados los nadis y abiertos los chakras, el kundalini ascenderá por sushumna nadi hasta el cerebro, donde producirá la activación de los centros superiores, y bajo de un guía experimentado, va purificando todos sus koshas hasta que el practicante se encuentre preparado para el despertar definitivo.

Chakras Principales

- Sahasrara Chakra
- Ajna Chakra
- Visuddha Chakra
- Anahata Chakra
- Manipura Chakra
- Svadhisthana Chakra
- Muladhara Chakra



MULADHARA (CHAKRA RAIZ): Este chakra, se encuentra en la base de la columna vertebral en la zona del perineo, también se refiere a la base del coxis, entre el ano y los genitales. Es el fundamento de todo el sistema y representa nuestra raíz física, ancestral y vital. Es el centro de la conexión con la tierra. Se relaciona con nuestras necesidades básicas, nuestras sensaciones de seguridad y supervivencia. Cuando este chakra está equilibrado tenemos buena energía, seguridad y conciencia corporal sana. Cuando esta desequilibrado hay tendencia a estar estresado, letárgico, a sentirse abrumado,

inseguro con un ritmo y metabolismo bajo, y con poca capacidad de asumir los cambios.

Color: Rojo

Pétalos de loto: 4

Animal: Elefante

Vayu: Apana

Tattwa: Tierra

Kosha: Annamaya

Yantra: Cuadrado y triangulo

Glándula endocrina: perineales

Bijamantra: LAM

Órgano de acción: Ano

Órgano de sentido: Nariz

Sentido correspondiente: olfato



SVADHISTHANA (CHAKRA SEXUAL): Se conoce como el chakra del placer y que significa «dulzura». Su ubicación puede variar según el texto citado, o bien se encuentra a unos dedos bajo el ombligo, o en la base de la columna muy cerca al muladhara delante del hueso púbico. Es el centro de la vitalidad y nos hace pasar de nuestras necesidades básicas a nuestras necesidades de socialización. Se relaciona directamente con la parte sexual del ser humano. Cuando está equilibrado, tenemos una energía estable, entusiasta, creativa, y con los cinco sentidos receptivos para gozar los placeres del mundo. Cuando está desequilibrado hay una tendencia a estar reprimido, o lo contrario, estar plenamente dominado por las emociones; estar dependiente o sufrir co-

dependencia; tener una indulgencia excesiva en actividades sexuales, o bien una falta total de deseo sexual.

Color: Naranja

Animal: Cocodrilo

Tattwa: Agua

Yantra: Dos círculos

Bijamantra: VAM

Pétalos de loto: 6

Vayu: Vyana

Kosha: Pranayama

Glándula: Testículos u ovarios

Órganos de acción: Sexuales

Órgano de sentido: Lengua

Sentido correspondiente: Gusto



MANIPURA (CHAKRA PLEXO SOLAR): Es el centro del poder y significa la «gema brillante.» Situado en la columna vertebral a la altura del plexo solar (o según otras referencias, a la altura del mismo ombligo) que es donde establecemos nuestra identidad y lo que queremos hacer con nuestra vida. Es nuestro centro de motivación, mediante el que se establecen nuestras intenciones. Cuando está equilibrado brilla un fuerte carácter emprendedor y con fuerza para lograr las metas propuestas, hay confianza, claridad, vitalidad, perseverancia, iniciativa, disciplina y decisión. Cuando está desequilibrado hay bloqueos mentales, falta de ambición o propósito, nerviosismo e impaciencia, manipulación, mal uso del poder, o bien una sensación de impotencia.

Color: Amarillo

Animal: Carnero

Tattwa: Fuego

Yantra: Triangulo invertido

Bijamantra: RAM

Pétalos de loto: 10

Vayu: Samana

Kosha: Pranayama

Glándula: Adrenales o páncreas

Órganos de acción: Pies

Órgano de sentido: Ojos

Sentido correspondiente: Vista



ANAHATA (CHAKRA CORAZÓN): Ubicado en el centro del pecho a la misma altura que el corazón, es el centro de la simpatía, la empatía, el perdón, la gratitud y el amor. Cuando se traduce, anahata significa «el sonido que emite sin choque». Refiere que en este centro no hay resistencias, todo fluye desde el amor incondicional. Llamado el “asiento de los sentimientos”, la energía que pasa por este chakra de forma consciente se puede transformar en amor puro y de devoción (bhakti). Cuando está equilibrado, anahata alimenta un amor propio, una conexión consigo misma y con los demás, una integración entre aspiraciones materiales y espirituales, la trascendencia del ego. Cuando hay un desequilibrio en este chakra, puede haber depresión, falta de autoestima y falta de interés en los demás; celos o miedo a la intimidad; ser recluso o antisocial; guardar rencor, falta de capacidad de perdonar, excesivamente defensivo.

Color: Verde

Animal: Antílope

Tattwa: Aire

Yantra: Estrella de 6 puntos

Bijamantra: YAM

Pétalos de loto: 12

Vayu: Prana

Kosha: Manomaya

Glándula: Timo

Órganos de acción: Manos

Órgano de sentido: Piel

Sentido correspondiente: Tacto



VISUDDHA (CHAKRA LARINGEO): Situado en el centro de la garganta visuddha «libre de impurezas.» Es nuestro centro de expresión y comunicación (verbal o no verbal, externo o interno). Nos da una conexión al plano etérico, al reino más sutil del espíritu y a nuestra intuición. Cuando está equilibrado hay facilidad en la comunicación de las ideas y los pensamientos; hay una inclinación para crear y proyectar nuestras ideas y realizar nuestra vocación. Cuando Visuddha se encuentra desequilibrado se puede manifestar a través de una falta de control sobre el habla, hablando excesivamente, o de forma inapropiada; también se manifiesta en la dificultad para expresarse, miedo de hablar, una voz imperceptible o mucha timidez; poca capacidad para escuchar a los demás, guardar secretos, o mantener su palabra; decir mentiras; o falta de conexión a la vocación o el propósito en la vida.

Color: Azul

Animal: Elefante blanco

Tattwa: Eter

Yantra: Circulo blanco

Bijamantra: HAM

Pétalos de loto: 16

Vayu: Udana

Kosha: Vijnanamaya

Glándulas: Tiroides

Órganos acción: Cuerdas vocales

Órgano de sentido: Oídos

Sentido correspondiente: Audición

Ajna



AJNA (CHAKRA DEL TERCER OJO): Es el chakra mental que nos conecta con la intuición y la sabiduría. Significa «la comunicación desde arriba» porque sirve como un mando a distancia que influye y controla los demás chakras. Encontrado en el entrecejo, este chakra es el centro de la imaginación, la visión y la percepción extrasensorial que nos permite ver más allá del plano visible. Cuando este chakra se despierta estamos intuitivos, mentalmente estables y conectados con nosotros mismos. Cuando está dormido experimentamos bloqueos mentales, indulgencia en fantasías irreales, rechazo de todo lo espiritual o del plano invisible, y una carencia de profundidad.

Color: Violeta, azulada purpura

Yantra: Circulo, triangulo invertido

Bijamantra: OM

Pétalos de loto: 2

Glándula: Pineal

Kosha: Vijnanamaya

Órganos de acción: Mente

Órgano de sentido: Mente

Sentido correspondiente: Mente

Vayu: los cinco



SAHASRARA – CHAKRA CORONA: Situado en la corona de la cabeza, y representado por un loto de «mil pétalos», simbólico de lo infinito, ilimitado. Representa la meta final del ascenso de la energía kundalini a través de los chakras, cuyo resultado es samadhi. El chakra corona se relaciona con la sabiduría, libertad de patrones limitantes, conexión con lo divino y la iluminación. El séptimo chakra, a veces llamado el «chakra maestro,» trae un propósito superior de conectarse con algo más grande que uno mismo. Cuando se conecta a este centro, se conecta a una sensación de alegría o felicidad que no está relacionado con una persona o evento específico, sino que más bien se conecta a la alegría Universal. El chakra esta asociado con la fuerza, fluidez, lucidez y alegría de vivir. En su estado desequilibrado puede haber una sensación de pérdida, abandono espiritual y falta de conexión con el Universo. Sahasrara chakra no tiene las mismas características de los demás chakras precisamente porque representa lo infinito, todo que es más allá del plano físico y mental, pues cualquier aspecto que le imponemos sería limitar lo ilimitado.