

MENTE Y CUERPO sanos

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES



DÓNDE PRACTICAR

COLECTIVO DE YOGA Hatha e Iyengar

San Ángel, Polanco y Las Lomas, CdMx
044.55.4021.2455

TALLER CHAKRAS Y SUS ARQUETIPOS/URBAN YOGA

Domingo 7 de agosto, 10:00 horas
Nuevo León 284, Hipódromo Condesa, CdMx
(55) 6585.6214

TRES ASANAS PARA ABRIR SAHASRARA



1. Padmasana

O Postura del Loto. Esta es una de las asanas más usadas para meditar ya que neutraliza la presión sanguínea, equilibra el cuerpo y calma la mente. La meditación, dada la sutileza de este centro de conciencia, es la técnica idónea para activarlo.

2. Sirsasana

O Postura del Parado de cabeza.

Esta posición invierte el flujo de la sangre completamente hacia la cabeza, dando descanso a todos los órganos en el cuerpo. Aquí la corona toca y hace presión contra el suelo, lo que significa que está enraizado y conectado a tierra. Una eficaz y segura forma para crear la conciencia y equilibrio en el área de la corona, esta postura además restaura el flujo de energía en el cuerpo.



3. Savasana

O Postura del Muerto: Requiere la quietud de un cadáver, lo que hace que sea un desafío. Esto ayuda en la reparación de tejidos y células y en la liberación de la tensión. Ayuda a calmar y equilibrar el chakra de la corona.

(Con información de fractalenlightenment.com)

Sahasrara Chakra: Yo Soy

Asociado con la sabiduría, la iluminación y la trascendencia, Sahasrara significa *multiplicado por mil* y se le conoce como *la flor de loto enojada de mil pétalos*. En el también llamado chakra de la corona, por ubicarse en la membrana del cráneo en la coronilla, es donde se asienta la perfección suprema del hombre.

Como describe *El gran libro de los chakras*, de Shalila Shardon y Bodo J. Baginsky, el chakra de la corona brilla con todos los colores del arcoiris.

“De forma similar a como la luz incolora reúne todos los colores del espectro, en el chakra supremo se reúnen todas las energías de los centros inferiores. Es la fuente y el punto de partida para la manifestación de todas las restantes energías de los chakras.

“Aquí estamos unidos con el ser divino sin atributos y amorfo, que contiene en sí todas las formas y atributos no manifestados. Es el lugar en que nos encontramos como en casa: desde aquí partió nuestro viaje hacia la vida, y aquí regresamos al final de nuestra evolución. El conocimiento que obtenemos a través de este chakra va más allá del que nos proporciona el tercer ojo, puesto que ya no estamos separados del objeto de la percepción. Vivimos las diferentes manifestaciones de la creación, entre las que también se encuentra nuestro cuerpo, como un juego de la conciencia divina con la que nos hemos unificado”.

De hecho, Sahasrara funciona como una antena o receptor de la energía divina de acuerdo con *centroauri.com*, que se traduce en términos humanos en la forma de inspiración, guía y protección, poniéndonos en contacto con lo eterno que es la parte permanente del alma.

La sabiduría de cada vida se acumula en este centro y representa la

Yo Soy

El séptimo centro de energía es el del origen de la Conciencia Cósmica en el cuerpo humano, el punto donde se adquiere la experiencia del verdadero ser en unidad con su naturaleza divina y con todo aquello que le rodea; es en este lugar donde el Yo individual se transforma en el universal

trascendencia total de lo terrenal, fugaz y transitorio. Es la conciencia de uno mismo y del Universo al mismo tiempo.

“El chakra corona representa un estado iluminado de conciencia que en hindi se conoce como Samadi. Mientras nos movemos en la incertidumbre de la vida, con este chakra abierto y funcionando correctamente, advertimos y experimentamos la presencia de la guía divina en todo lo que hacemos. Nos inspira mientras recorremos el camino que hemos elegido”.

Curiosamente, Sahasrara solo se abre cuando se ha aprendido la naturaleza espiritual de la existencia y se asume la responsabilidad de servir al mundo. Si se activa demasiado pronto, es posible que alguna otra parte del sistema energético no esté funcionando correctamente y esto puede ocasionar locura temporal,

confusión e indecisión. En el séptimo chakra no hay bloqueos en sentido auténtico, únicamente puede estar más o menos desarrollado.

Y así, la experiencia suprema del despertar de la energía kundalini, guardada en la base de la columna se obtiene cuando, en su ascenso a través del canal central abriendo el tercer ojo o Ajna chakra, se alcanza Sahasrara y sobreviene la pacífica y feliz sensación de liberación e iluminación que permite experimentar el amor universal más allá de la existencia del espacio y el tiempo.

Lo cierto es que tan pronto como el chakra de la corona está completamente despierto, su misión original, que es recibir las energías cósmicas, concluye para convertirse ahora en emisor hacia todo el Universo. Para ello el *cáliz de la flor de loto* se abomba hacia fuera y compone una corona sobre la cabeza. **LA**