

# MENTE Y CUERPO SANOS

Por: Marién Estrada

E-mail: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



## Segundo Chakra: Yo siento

Para la tradición hinduista el segundo chakra o centro de conciencia del sistema energético del cuerpo se llama Svadhisthana, que significa "morada de la fuerza vital" o "morada del ser". Se ubica en el bajo vientre, entre el pubis y el ombligo, y a nivel de columna, en el área coxígea superior y baja lumbar.

Este chakra se representa por una flor de loto de seis pétalos, y su color es el naranja. En su interior se incluye una luna creciente con los picos hacia arriba, como una luna sonriente. Su elemento es el agua.

El también llamado chakra sexual o sacro es, como lo establece *El Gran libro de los Chakras* de Shalila Shar & Dom y Bodo J. Baginski, el centro de las emociones originales no filtradas, de las energías sexuales y de las fuerzas creativas. Del agua, su elemento asociado, ha surgido toda la vida biológica y es donde moran las emociones.

"El agua fertiliza y hace surgir continuamente nueva vida en la creación. A través del chakra sacro participamos de las energías fertilizadoras y seminales que permean toda la naturaleza. Los experimentamos como parte de un perenne proceso creador que se manifiesta en nosotros y a través de nosotros, en forma de sentimientos y acciones creadoras.

"Pero el elemento agua también purifica y limpia. Disuelve y arrastra lo que atasca su libre flujo. Esto se manifiesta, dentro del ámbito corporal, por la actividad desintoxicadora y excretora de los riñones y la vejiga, aunque también se encarga del sistema linfático. En el plano anímico lo vivimos mediante la liberación y fluir de los sentimientos, por lo cual quedamos dispuestos para experimentar la vida siempre de forma original y nueva".

Svadhisthana es la sede del gozo, donde todo fluye. Por este motivo es donde también nace la creatividad artística, la imaginación y la energía vital. Es el centro energético de la sensualidad y sexualidad.

Cuando este chakra está equilibrado, hay vitalidad y alegría, que

El Centro de Conciencia, ubicado a la altura de los órganos sexuales, es el regulador de las emociones, la creatividad y la sexualidad; su buen funcionamiento permite experimentar la vida constantemente de forma original y nueva

FOTOS: ESPECIALES



fluye a través de las emociones y en consecuencia en la relaciones con los demás. Los aspectos positivos reflejan confianza, valentía, capacidad para comunicarse y para interactuar con los otros.

Las expresiones negativas reflejan temores y timidez. Al estar bloqueado, la percepción de la experiencia de vida se torna plana y gris, pero al estar sobrecargado, los límites emocionales

y sexuales son pobres o inexistentes, con una fuerte tendencia a la auto depreciación. Las emociones tienden a ser extremadamente fuertes y cambiar rápidamente. Cuando la energía en el chakra sexual es excesiva, el individuo se siente más vivo en los estados emocionales intensos. Un exceso en esta área a menudo puede conducir a la co-dependencia. LA



### BALANCE Y YOGA

De acuerdo con la yoguini Cora Geroux, algunas de las cuestiones clave que rodean a Svadhishtana son el movimiento y el cambio, y por lo tanto el Hatha Yoga es una herramienta muy valiosa para trabajar. Sin embargo, las tácticas serán diferentes dependiendo de si se necesita activarlo o matizarlo. En caso de requerir abrirlo, hay que enfocar los esfuerzos en la búsqueda de la gracia y fluidez en los movimientos y la apertura de las caderas. Por esta razón, la práctica de estilos que fluyen

con la respiración, como Vinyasa Yoga, pueden ser especialmente terapéuticos. Si en cambio hay un exceso de energía, es mejor optar por fortalecer los chakras por encima y por debajo de él, es decir el chakra Raíz y el del Ombligo. Al fortalecer y equilibrar estos dos puntos es posible establecer límites, empoderarse y crear contención para la vida emocional. En estas personas es probable que la elegancia y la fluidez en los movimientos ya esté dada, por lo que habría que centrarse

más en la fuerza y la retención dentro de las posturas. Esto se puede lograr manteniendo mayor tiempo cada asana y arraigándose a través de pies y piernas. El trabajo abdominal es muy útil en la creación de un sentido de sí mismo y el fomento de los límites saludables. Durante la práctica de yoga hay que enfocarse en llevar la atención hacia la línea media del cuerpo para crear una sensación de estabilidad.

### TRES POSTURAS PARA ABRIR SVADHISTHANA



#### 1. Baddha Konasana

O postura del ángulo amarrado, es muy apropiada para equilibrar el segundo chakra. Esta posición se centra sobre la región pélvica. El estiramiento de la zona de la ingle ayuda a liberar la tensión en la zona.



#### 2. Bhujangasana

O postura de la Cobra pone énfasis a esa región y contribuye a la apertura del chakra.



#### 3. Adho Mukha Kapotanasana

También denominada postura de la paloma boca abajo, en ésta el objetivo es intensificar el estiramiento del músculo piramidal, glúteo y cadera; de paso, se ejerce presión sobre el chakra.