

MENTE Y CUERPO sanos

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES



DÓNDE PRACTICAR

COLECTIVO DE YOGA Hatha y Iyengar Yoga

De martes a viernes 7-9:30 horas.

Santa María la Ribera CDMX

TEL: 04455-4021-2455

IYENGAR YOGA CENTER

Lunes y miércoles 18:30 a 19:50.

Monte Athos 385

Lomas de Chapultepec

TEL: 04455-1357-2264

TRES POSTURAS PARA ABRIR MANIPURA



1. Ardha Matsyendrasana

O postura media torsión sentada. Se dirige hacia el sistema digestivo. Al presionar el abdomen, fortalece la fuerza de voluntad y se desarrolla equilibrio en los lados derecho e izquierdo.



2. Dhanurasana

O postura del arco. Generación de un sentido del equilibrio en el cuerpo, todo el peso junto con el flujo de sangre se transfiere a la zona del abdomen que se fortalece y así se estimula el sistema digestivo.



3. Navasana

O postura del barco. Estimula el sistema digestivo, equilibra todo el cuerpo y crea confianza en uno mismo. Aumenta la sensación de poder personal.

(Con información de fractalenlightenment.com)

Manipura Chakra: Yo Puedo

El tercer centro de conciencia del sistema energético del cuerpo humano es el más sutil de los tres primeros chakras. Manipura significa en sánscrito gema brillante o ciudad de joyas y está relacionado con el elemento fuego y color amarillo. Se sitúa sobre el ombligo y en la conjunción de las vértebras dorsales y lumbares. A nivel orgánico, está asociado con los riñones, el estómago y las glándulas renales. El prana que este chakra absorbe y distribuye es responsable de todas las funciones digestivas, la actividad del hígado, bazo, páncreas, etc. y está vinculado con sistema nervioso autónomo.

El también llamado chakra del Plexo Solar, es el punto que alimenta de energía y vitalidad los tres cuerpos: El físico, el energético y el emocional y su labor, de acuerdo con la yoguini Eva Roca, es transmutar la energía emocional en fuerza espiritual: "Es la fuerza que nos hace actuar y llevar a cabo la concepción y la visualización que tenemos de la vida. Representa la acción, la voluntad, el equilibrio,

Yo Puedo

El arquetipo saludable de este centro de energía es el *Guerrero Espiritual*, activo y responsable; el oscurecido, la víctima pasiva que entrega su poder a otros

el poder personal. Se alimenta del fuego y con él actúa en el mundo y con los demás seres".

Manipura está relacionado con los procesos purificadores del cuerpo y la depuración de toxinas, es el más grande de todos los chakras y el más potente. Este chakra alienta la capacidad intelectual, el desarrollo del conocimiento y el hemisferio cerebral izquierdo. A nivel emocional se relaciona con el poder y el control, pero también con la libertad, la confianza y la capacidad de ser uno mismo.

Dice Roca que "el centro del ombligo es nuestro principio. Es el primer punto a través del cual un ser humano recibe alimento y energía para vivir como feto en el vientre de su madre. Una vez que termina la conexión física con la madre, el centro del ombligo continúa su función en un plano más sutil: Es el área que recolecta la energía del cosmos y fortalecerla nos ayudará a concentrar y organizar la energía de los chakras inferiores para penetrar en los reinos de la conciencia superior". **LA**

EQUILIBRIO, DEFICIENCIA Y EXCESO

Como dice la Maestra Cora Geroux, si Manipura sufre una deficiencia, el individuo carece de energía, y su fuerza de voluntad es débil igual que su autoestima. Las personas con un tercer chakra débil a menudo entregan su poder a otra persona, o una fuente externa. No hay autodisciplina ni la capacidad para seguir adelante. Si hay exceso de energía, la persona

tiene la tendencia a controlar a otras personas y situaciones. Estos individuos pueden ser demasiado activos, y tienen dificultades para encontrar la calma. Pueden ser agresivos, dominantes, manipuladores y hambrientos de poder. Como no tienen problema en actuar, es probable que tengan grandes logros en su haber. Si alguien se encuentra en el lado

deficiente del chakra, apunta Geroux, el trabajo durante la práctica de Yoga debe girar en torno a la construcción de fuerza, sobre todo en el abdomen, correr riesgos, cultivar la autodisciplina y la autoestima. En el aspecto excesivo, con el fin de crear un equilibrio, tendrá que centrarse en disminuir la velocidad, dejar ir, suavizar y relajar.

