

MENTE Y CUERPO SANOS

Por: Marién Estrada

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



Anahata chakra: Yo amo

El cuarto chakra es llamado en sánscrito Anahata y significa sonido hecho sin que dos cosas choquen, una metáfora para indicar la coexistencia de lo material y lo espiritual.

Se ubica en el centro del pecho y se relaciona con el corazón y el timo, entre la cuarta y la quinta vertebra torácica; el punto donde se unen los tres centros inferiores físico-emocionales con los tres centros superiores psíquico-espirituales, es decir el punto medio en el camino de la evolución espiritual.

Como explica *El Gran Libro de los Chakras* de Shalila Shar&Dom y Bodo J. Baginski, el hexágono, símbolo de Anahata, "representa intuitivamente cómo se penetran recíprocamente las energías de los tres chakras superiores y de los tres inferiores. Su elemento es el aire, su color el verde y el sentido que rige, el tacto. Esto señala la movilidad del corazón, el movimiento hacia algo, el contacto, el dejarse tocar, el estar en contacto con las cosas.

"Encontramos aquí la capacidad de empatizar con el otro y entrar en resonancia con las vibraciones del entorno. Mediante este centro, también percibimos la belleza de la naturaleza y la armonía de la música, del arte gráfico y de la poesía. Aquí se transforman en emociones las imágenes, las palabras y los sonidos".

La misión del chakra cordial es establecer un balance entre dar y recibir amor. En su forma equilibrada es el centro del amor verdadero e incondicional, "un amor que solo existe por sí mismo, que no se puede poseer o perder. En combinación con los chakras superiores, este amor se convierte en Bhakti o devoción, en amor divino, y conduce al conocimiento de la presencia divina en toda la creación, a la unicidad con el núcleo más íntimo, con el corazón de todas las cosas del universo".

Con frecuencia, al chakra del corazón se le conoce como la puerta al alma, porque no solo se asientan en él los más profundos sentimientos de amor y compasión, sino que a través de este centro energético también se puede entrar en contacto con la parte universal del alma, con la

Investigaciones científicas establecen que el campo electromagnético del corazón lo hace el más potente de todos los órganos del cuerpo, 5 mil veces más intenso que el del cerebro; no es extraño que todas las tradiciones espirituales a lo largo de la historia identifiquen el centro de energía cardíaco como fundamental en el entramado energético del cuerpo humano

FOTOS: ESPECIALES



chispa divina que habita en nosotros: "Asimismo, desempeña un papel decisivo en el refinamiento de la percepción, que va emparejado con la apertura del chakra frontal, el denominado tercer ojo, puesto que es la entrega la que nos hace sensibles a los ámbitos más sutiles de la creación.

Esto significa que, paralelamente al desarrollo del chakra del corazón, se fomentan las facultades superiores del chakra frontal. Por ello, muchas disciplinas espirituales, tanto de Oriente como de Occidente, tienen prácticas diseñadas específicamente para abrirlo". LA



EQUILIBRANDO ANAHATA CON YOGA

De acuerdo con la yoguini Cora Geroux, si hay una deficiencia energética en el cuarto chakra, se puede sentir una sensación de frialdad y un querer retirarse del amor y las relaciones, viviendo la vida desde el pasado. Aunque se desea el amor, la persona no está dispuesta a correr ningún riesgo para conseguirlo. Es como si fuera un recipiente vacío que se quiere llenar sin conseguirlo.

Aquí una práctica que abra el pecho, la espalda superior, los brazos y los hombros hará maravillas para ayudar a abrir este centro de energía. Cuando en cambio la energía es excesiva, se da sin medida y se usa el amor para compensar la sensación de estar incompletos, es el clásico caso de dependencia. Aquí, el énfasis está en "el otro", negando las propias necesi-

dades y anteponiendo las necesidades de la relación. En este estado a menudo podemos ser exigentes y celosos. Esta vez el trabajo es quitar la atención del "otro" y traerla de vuelta hacia uno mismo. Inclinar hacia adelante en una actitud pasiva puede ayudar a este propósito.

TRES ASANAS PARA ABRIR EL CORAZÓN



1. Ustrasana

O Postura del Camello: Despeja bloqueos creados por los incidentes del pasado, y fortalece la columna vertebral, los hombros y la apertura de los brazos. Estimula la cavidad torácica y abre directamente el chakra.



2. Marjariasana

O Postura del Gato y Bitilasana o Postura de la Vaca: El movimiento de contracción y expansión ayuda a suavizar y liberar la tensión en toda la espalda y el cuello que impiden dejar abierto el corazón.



3. Urdhva Dhanurasana

O Postura de la Rueda: Abre los músculos intercostales en la caja torácica, y se crea un mayor espacio para que el corazón bombee la sangre sin problemas. También fortalece los músculos del pecho, abre los hombros y mejora la postura en general.

(Fuente: fractalenlightenment.com)