

MENTE Y CUERPO sanos

Por: Marién Estrada

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



FOTOS: ESPECIALES

TRES ASANAS PARA ABRIR AJNA



1. Uttanasana
O Postura de la Pinza de pie. El golpeteo en el tercer ojo despierta la energía almacenada en el vórtice y lo limpia. La pose acentúa la sensación de relajación, trabaja profundamente en el tendón de la corva y la columna vertebral con lo que el flujo de sangre se dirige hacia el sexto chakra.



2. Balasana
O Postura del Niño. Tocar la frente en el suelo es la clave porque con esto mandamos a la tierra toda la negatividad del chakra y aprovechamos lo positivo. Esta postura semi-invertida aumenta el flujo de la sangre en el cerebro y restaura el equilibrio en Ajna.



3. Matsyabhedah
O Postura del Delfín. El estiramiento de los tendones de la corva, espalda, hombros y brazos hace de ésta una posición reparadora creando una sensación de equilibrio, ya que se invierte parcialmente el flujo de la sangre, lo que aumenta la circulación en la cara y el cerebro.

(Con información de fractalenlightenment.com)

Ajna chakra: Yo veo

Su nombre en sánscrito, Ajna, se traduce como percepción, pero también como centro de mando; ambas acepciones son correctas. Como explica *El Gran Libro de los Chakras* de Shalila Stardom y Bodo J. Baginski, "a través del sexto chakra se consume la percepción consciente del ser. En él se asienta la fuerza psíquica superior, la capacidad intelectual de diferenciación, la función del recuerdo y de la voluntad; y a nivel físico es la central de mandos suprema del sistema nervioso central".

El sexto chakra se ubica en el entrecejo y más directamente en el centro del cráneo donde los Rishis, los antiguos sabios hindús, ubicaban *la Cueva de Brahma* o el punto donde se activa el estado despierto del ser. En el centro del cráneo, sabemos hoy, se alojan dos glándulas pequeñas pero de gran relevancia fisiológica y espiritual: la pituitaria y la pineal, esta última encargada de regular el sueño y también el 'despertar'.

De color violeta, Ajna se relaciona, ya no con un elemento, sino con la luz y con el enorme poder de manifestación de la mente pura. *El Gran Libro de los Chakras* lo ilustra así: "a través del tercer ojo estamos unidos con el proceso de manifestación mediante la fuerza del pensamiento. Todo saber que se manifiesta en la creación existe en forma pura y no manifestada, de forma similar a como en una simiente en estado latente están contenidas ya todas las informaciones de las que surgirá la planta. La física cuántica llama a este ámbito el campo unificado o el ámbito de la menor excitación de la materia.

"El tercer ojo es el asiento de la conciencia, y es de aquí de donde se obtiene la facultad de la manifestación, pudiendo crear nuevas realidades en el plano psíquico y disolver viejas

Yo veo

El llamado *tercer ojo* corresponde al sexto punto, el centro psíquico de conciencia del cuerpo humano que debe su nombre a la capacidad de poder mirar más allá de lo evidente; de percibir desde la intuición, la creatividad y la imaginación los aspectos invisibles, sutiles y trascendentes de la realidad

DEFICIENCIA Y EXCESO

Si la energía del sexto chakra es deficiente, la persona se vuelve hiperracional y solo reconoce lo externo, el mundo de la materia, manifestando intolerancia con las ideas de los demás y una gran distorsión de la realidad, especialmente en las relaciones interpersonales. En cambio, si Ajna es excesivo, pueden ser personas altamente intuitivas, pero también fantasiosas, con poca capacidad para aterrizar esta sabiduría.



realidades. Sin embargo, en general, este proceso no se produce de forma automática sino que se conforma a través de una actuación consciente.

La mayoría de los pensamientos que determinan nuestra vida son controlados por nuestros patrones emocionales no liberados, y programados por juicios y prejuicios tanto propios como ajenos. De esta forma, con frecuencia nuestro espíritu no es quien domina".

Pero cuando se adquiere un dominio de las emociones y de la mente dual, se logra una conexión con la sabiduría de la totalidad y se alcanza el llamado estado de yoga o estado de unión con el universo y con todo lo que nos rodea.

La mente, liberada de la ilusión de la dualidad, entonces puede funcionar desde la libertad, la intuición y la expansión. Ajna abre la puerta hacia los "sentidos internos", conectándolos primero con "el ser inconsciente, y gradualmente con su Ser Superior", accediendo a los planos de la creación que se encuentran detrás de la realidad física y que son los planos de la dimensión espiritual y divina. LA