

MENTE Y CUERPO SANOS

Por: Marién Estrada

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



FOTOS: ESPECIALES



TRES POSTURAS PARA ABRIR MULADHARA



1. Utthita Trikonasana (Postura del Triángulo)

En la tradición hindú, el triángulo es un poderoso símbolo del principio divino. En Utthita Trikonasana, el cuerpo adopta la forma de un triángulo ascendente, que tiene su base en los pies para conectar con los chakras menores mientras que su vértice se localiza, precisamente, en el Chakra Muladhara.



2. Setu Bandha Sarvangasana (Postura del Puente)

Esta posición requiere que los pies se asienten firmemente en la tierra mientras que la columna vertebral queda levantada, esto hace que se abra y se centre la energía en el chakra Raíz.



3. Virabhadrasana I (Guerrero I)

Se conecta con la tierra, que le da una base sólida en los pies. Dado que el chakra Raíz se encuentra en la base de la columna vertebral, la pelvis y las caderas reciben un buen estiramiento en esta posición, liberando energía estancada.

Muladhara chakra: yo existo

Los chakras, palabra que en sánscrito significa rueda, poseen una vibración específica y un color asociado. Son centros de conciencia que giran como hélices e intercambian prana o energía vital de afuera hacia dentro y viceversa. Como apunta spiritvoyage.com, el antiguo sistema curativo hindú los sitúa en siete centros principales a lo largo del cuerpo y simbolizan la conexión entre lo físico y lo espiritual: "Su equilibrio y apertura es sinónimo de salud y cuando dicho equilibrio se rompe, puede tener consecuencias en la mente, las emociones o el cuerpo físico."

"Los chakras, en su carácter de transformadores de energía, se encargan de convertirla en energía psíquica y fisiológica y, como distribuidores, regulan su circulación a través de los nadis o canales energéticos. Por esta red de canales fluye la energía. Los chakras se corresponden a niveles físicos con los plexos nerviosos y los nadis con los nervios y vasos sanguíneos".

Entender que el cuerpo humano es una especie de holograma que comprende vastos sistemas de energía, los cuales no es posible percibir a simple vista, no solo es necesario, sino vital para descifrar el complejo misterio que nos anima

De acuerdo con Patanjali, autor de uno de los textos fundamentales del yoga, esta práctica debe llevar a purificar y unir mente, cuerpo y espíritu. En este contexto, las asanas o posturas, que en realidad son solo la tercera etapa del cuerpo de funcionamiento del yoga, están diseñadas para la limpieza, purificación, desintoxicación y estimulación de los canales energéticos y para la activación de los chakras, lo que dará lugar a la

aparición de estados de conciencia más profundos y elevados.

De esta manera, al limpiar los bloqueos energéticos de los chakras que corren a lo largo de la columna vertebral, se posibilita que la energía Kundalini o energía cósmica dormida en la base del coxis ascienda sin obstáculos hasta el chakra de la corona donde puede alcanzarse el samadhi o la absorción total de la mente. **LA**



PRIMER CHAKRA

Muladhara chakra, del sánscrito *mula* que es raíz y *adhara* que significa soporte, es la base de donde emerge todo el sistema energético, se sitúa en la base de la columna vertebral, en el periné, entre ano y genitales, y corresponde con el plexo sacrocoxígeo. Está orientado hacia abajo, es un vórtice energético que conecta energéticamente con la Tierra, y con la primera dimensión: el plano físico. Aquí se toma contacto con el espíritu de la Madre Tierra y se experimenta su fuerza elemental, su abundancia y su protección. Esta energía está

destinada para cubrir las necesidades fundamentales de la vida y la supervivencia (alimento, cobijo, sustento) tanto individuales como colectivas. Tiene la frecuencia vibratoria más baja, y está asociado al sentido del olfato y al color rojo intenso. Están vinculados a Muladhara los huesos, las glándulas suprarrenales, el sistema circulatorio (sanguíneo) y el calor corporal. El desequilibrio de este chakra está relacionado con determinadas enfermedades como osteoporosis, ciática, vrices, dolor crónico lumbar y en-

tre las disfunciones emocionales, letargo mental, vértigo, mente descentrada, inquietud y dificultad para lograr objetivos. Por el contrario, cuando Muladhara está abierto, la persona tiene una gran fortaleza física y raramente enferma; además siente seguridad en sí misma, tiene un poderoso deseo de vivir en la realidad física y frecuentemente actúa dando energía a quienes le rodean.

(Con información de senderosadhana.blogspot.mx y enbuenasmanos.com)