

MENTE Y CUERPO sanos

Por: Marién Estrada

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



FOTOS: ESPECIALES



Vishuddha chakra: yo expreso

El de la garganta es el quinto en orden ascendente y representa la fuente energética de expresión y manifestación del ser humano; éste es el vórtice de poder de la purificación que da su voz al espíritu

Ubicado en el plexo laríngeo, en la base del cuello y asociado con la garganta, la laringe, la tiroides, el hipotálamo y la boca, es en este chakra donde la energía se transforma en nuestras manifestaciones en el mundo físico: Hasta que los deseos y emociones provenientes de los centros de conciencia inferiores son llevados a cabo o expresados, están destinados a convertirse en pensamientos perturbadores de la mente.

Vishuddha significa pureza y se asocia con la honestidad, el sonido, la creatividad y la comunicación. Su poder radica en la capacidad de manifestar quien realmente somos, por lo que está íntimamente ligado a

Anahata, el chakra del corazón. Su color es azul y el sentido asociado es el del oído: Al escuchar con un intento consciente, de acuerdo con The Brofman Foundation, la sabiduría profunda emerge y es posible escuchar la voz de la intuición, "que nos guía a través de un flujo óptimo en el que vemos claramente nuestras metas y donde parece que el Universo nos proporciona todo lo que necesitamos sin ningún esfuerzo de nuestra parte. Es un estado de Gracia".

Como apunta el *Manual completo de Reiki Usui Ryoho*, el elemento que se asigna a este vórtice energético es el éter, que en la tradición yóguica, "es considerado el elemento fundamental a partir del cual se forman por compactación los elementos de

los chakras inferiores: tierra, agua, fuego, aire. Pero el éter es también el portador del sonido, de la palabra hablada y de la palabra del creador; es, en resumen, el transmisor de las informaciones en todos los planos. El éter constituye el vaso comunicante de los diferentes niveles de la existencia.

"El éter constituye el puente entre el mundo físico y el mundo del Espíritu. En el plano físico, corresponde al espacio profundo, siendo el elemento físico más sutil. Metafóricamente, representa la relación de una persona con su espacio, la película que se proyecta a su alrededor. Desde el punto de vista espiritual, representa la matriz en la que se manifiesta la realidad física". LA



DEFICIENCIA Y EXCESO

Si Vishuddha es deficiente hay una incapacidad para expresarse, especialmente en el ámbito de los sentimientos y las emociones. La comunicación está rota y se puede experimentar una ruptura entre lo que sentimos realmente y lo que manifestamos ante el mundo, con lo que se genera un sentimiento de incongruencia y falta de honestidad.

La voz física puede sonar débil, sin sustancia. En cambio, si la energía del quinto chakra es excesiva, puede conducir a verborreas incontinentes y sin contenido, muchas veces alrededor de lo que hacen o dejan de hacer los otros. La voz se torna fuerte y penetrante, posiblemente desagradable. Un quinto chakra excesivo puede hacernos también "compartir" de-

masiado de nosotros mismos dado que la energía se derrama sin control a través de nuestras palabras. Entonar mantras y cantos sagrados puede ayudar a equilibrarlo. A medida que nos alejamos de la energía densa del plano físico, las prácticas se vuelven también más energéticas y sutiles.

DÓNDE PRACTICAR

COLECTIVO DE YOGA Hatha y Iyengar

🏠 Santa María la Ribera, Ciudad de México
☎ 044.55.4021.2455

NAMASKARA YOGA

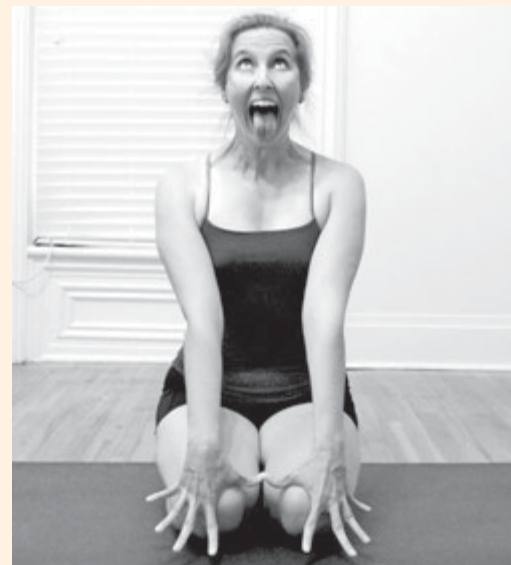
Taller de Pranayama/7 de agosto
🏠 Coyoacán, Ciudad de México
☎ 55.2938.4655

TRES ASANAS PARA ABRIR VISHUDDHA



1. Sarvangasana y Halasana

O Postura de la Vela y el Arado: se crea presión en la parte delantera del cuello, sobre la garganta, pero también se trabaja la parte posterior con un estiramiento cervical.



2. Singhasana

O Postura del León: fortalece los músculos de la garganta, cuello, pecho y cara, y despeja cualquier tipo de bloqueo en el chakra, obteniendo la confianza para expresarse libremente y la autoridad de mando del león.



3. Matsyasana

O Postura del Pez: la presión trasera de la cabeza sobre el suelo incrementa el flujo de energía sobre el cuello, con lo que se promueve la activación y apertura del chakra.