

Kundalini YOGA

Cuarto chakra

Anahata

«Intacto»



Ubicación

Centro del pecho

Color

Verde

Elemento

Aire

en desequilibrio

Represión de sentimientos
No saber dar ni recibir
Problemas respiratorios
Problemas cardíacos
Desesperanza
Aflicción
Desconexión de las emociones
Odio
Rechazo
Envidia
Celos



Tomar jugos verdes
Comer alimentos verdes
Vestir de verde
Bikram yoga
Ejercicios de cardio
Pranayama
Perdonar
Ejercicios de amor propio

estrategias de sanación

Meditación para el

Muladhara Chakra

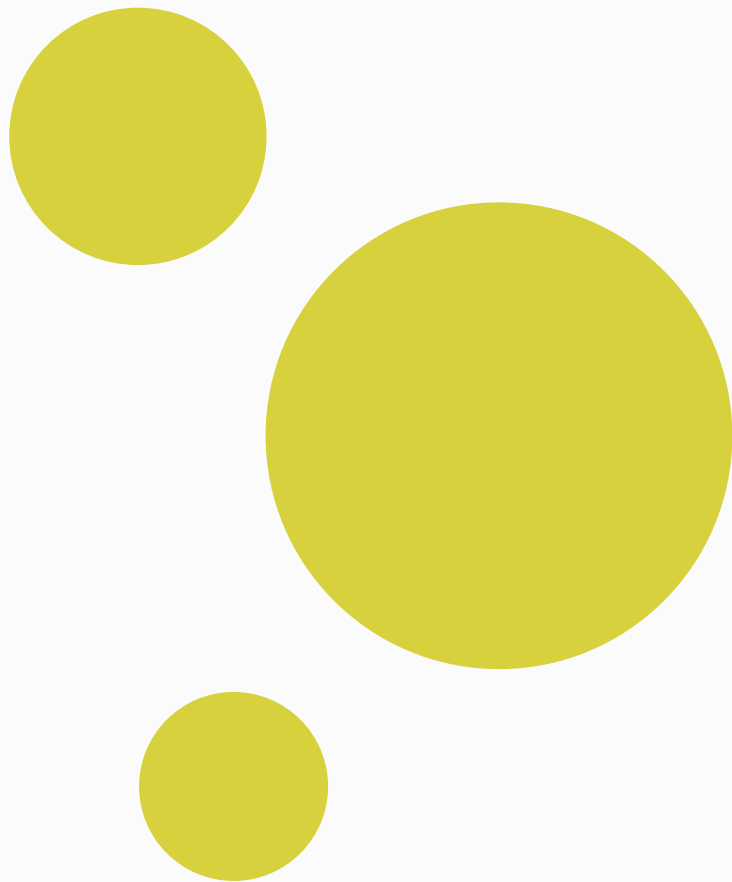
Mantra: (click para ver)

Sat Siri siri akaal Siri Akaal mahaa
akaal Mahaa Akaal Sat nam
Akaal muurat wahe guru

La sede adecuada para la fuerza sutil de prana se encuentra en los pulmones y en el corazón. Esta meditación terapéutica crea técnicamente un punto tranquilo para el prana en el centro del corazón. Si nos sentimos incómodos en nuestro trabajo o con una relación personal sólo



hay que sentarse y hacer esta meditación antes de decidir cómo actuar; Después sólo hay que dejar actuar al corazón. Desde el punto de vista emocional, añade una clara recepción sobre las relaciones con nosotros mismos y los demás.



Mantra: Esta meditación terapéutica se realiza sin mantra.

Postura: Sentado en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.

Cuando cantas el “Ek”, contrae el punto del ombligo imaginando que tu energía baja hacia el recto y los órganos sexuales.

En la primer “A” después de “Kar”, contrae Mulabhanda. En la segunda “A” después de “Nam”, contrae Uddhiyana Bhandha, imaginando que la energía gira hacia arriba por la columna y a través de los chakras.

En la “A” después de “Wha”, tira Jalandrar Bhandha y observa la energía moviéndose por el cuello.



En “He Guru” relaja Mulabhandha, Uddhiyana Bhandha y permite que la energía salga por el chakra de la coronilla.

Este mantra se canta en una sola respiración.

Tiempo: 11-31 minutos.