

Kundalini YOGA

Quinto chakra

Vishuddha

«Pureza»



Ubicación

Entre la nuez y la laringe.

Nace de la columna vertebral cervical y se abre hacia adelante

Color

Azul claro y verde azulado

Elemento

Éter

en desequilibrio

Problema de tiroides
Asma
Alergias
Miedo a expresar
Hablar demasiado
Rigidez de cuello
Problemas cervicales
Problemas de oído
Palabras hirientes
Adicciones
Falta de decisión
Falta de autoridad
Deshonestidad



Comer alimentos azules
Vestir de azul
Recibir un masaje de cuello
Grabarse y escucharse
Cantar
Llevar un diario

estrategias de sanación

Meditación para el

Vishuddha Chakra

Mantra: (click para ver)

Rakhay rakhanhaar aap ubaarian gur kee pairee
paaeh kaaj savaarian Hoaa aap dayaal manho
visaarian Saadh janaa kai sung bhavjtal taarian
Saakat nindak dusht khin maaeh bidaarian Tus
saahib kee tayk naanak manai maeh Jis simrat sukh
Ho eh saglay dookh jaeh

Con la espalda recta, los ojos cerrados, tapa el lado derecho de tu nariz con el pulgar de tu mano derecha y haz 10 respiraciones completas y profundas por el lado izquierdo. Luego tapa el lado izquierdo y respira 10 veces por el lado derecho. Observa todo el cuerpo con tu ojo interior mientras estar respirando.

Postura uno:



Postura 2:

Coloca las manos en postura de plegaria al nivel del corazón aplicando una ligera posición en el centro del pecho. Respiración larga y profunda durante 2 minutos y luego respiración de fuego durante 1 minuto.



Postura 3:

Con las manos Gian Mudra, levanta los brazos hacia arriba a 60 grados y mantén la postura respirando larga y profundamente durante 2 minutos.



Postura 4:

Baja los brazos con las manos en Gian Mudra. Descansando sobre las rodillas, Con los codos rectos empieza a cantar el Adi Shakti Mantra en 3 ciclos y repite y sigue por 2 minutos.

Meditación:

Adi Shakti Mantra
“Ek Ong Kar-a,
Sat-a Naam-a,
Siri Wha-a,
He Guru”

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 Mulabhandanda.

En la segunda «A» después de «Nam», contrae Uddhiyana Bhandanda, imaginando que la energía gira hacia arriba por la columna y a través de los chakras. En la «A» después de «Wha», tira Jalandrar Bhandanda y observa la energía moviéndose por el cuello.

En «He Guru» relaja Mulabhandanda, Uddhiyana Bhandanda y permite que la energía salga por el chakra de la coronilla. Este mantra se canta en una sola respiración.

Tiempo: 11- 31 minutos.