

# Kundalini YOGA

Sexto chakra

## Anja

«Conocimiento»



### Ubicación

Entrecejo

### Color

Azul añil o violeta

### Elemento

Mente

# en desequilibrio

Miedo a experimentar

Enfermedades psíquicas

Migraña

Problemas en los ojos

Confusión mental

Insomnio

Arrogancia Intelectual

Alucinaciones

Desconexión con la realidad



Comer alimentos azules  
(uvas, ciruelas, berenjenas)

Vestir de azul índigo

Meditar en las mañanas

Llevar un diario de sueños

Hacer visualizaciones

## estrategias de sanación

*Meditación para el*

# Anja Chakra

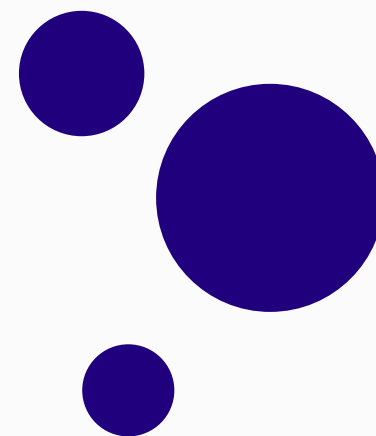
*Mantra: (click para ver)*

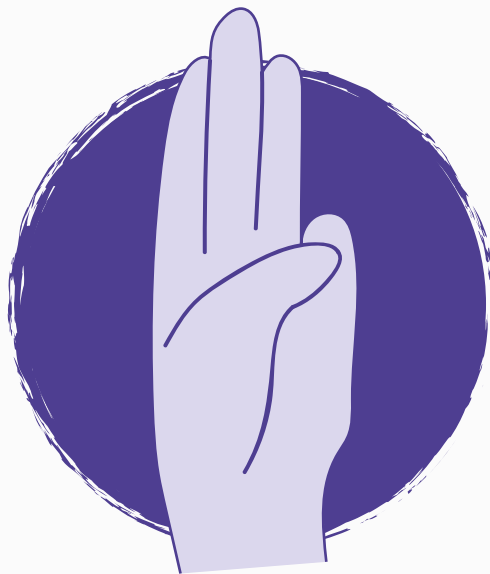
**Wahe guru wahe jio**

Si mantienes la postura de manera perfecta, con el dedo meñique bajo control y la lengua estirada al máximo, conseguirás la iniciación de la intuición. La intuición es una facultad que no tiene precio que la humanidad debe tener para vivir en esta tierra. Tu mente es tu sirviente y tú eres el maestro.

Si haces este ejercicio 11 minutos cada día desarrollarás una poderosa intuición que te prevendrá claramente del peligro o la calamidad. Tendrás autocontrol cuando estés enfadado, es una rara cualidad humana. Cuando un humano enfadado tiene el control, puede dominar el mundo.

Tu poder como el mando del mecanismo de tu cerebro trabaja para ti y tendrás más vitalidad para enfrentar a las vicisitudes del tiempo. La vida no es lo que tú piensas. La vida es un proceso frecuencial muy alto, presionando a través de ti, y es tan poderoso como tú puedes imaginarte.





### **Postura:**

Siéntate en postura fácil con la espalda recta. La barbilla y el pecho hacia afuera. Mantén el equilibrio de tus caderas, mantén de manera segura el peso de manera uniforme sobre el hueso pélvico. Para formar el Mudra, coloca el dedo pulgar sobre el meñique, manteniendo los otros dedos juntos y estirados. Las manos permanecen apoyadas en las rodillas, con los dedos apuntando afuera y las palmas enfrentadas. Los ojos miran a la punta de la nariz (si realmente miras a la punta de la nariz verás un círculo azul debajo. Es un ligero azul oscuro, pero como una enorme perla. Tiene un hemisferio y tu miras parte de éste. Mantenlo visible).

### **Meditación:**

Coloca la punta de la lengua arriba y atrás, lo más atrás que puedas. Imagina que estás estirando. Mantén la posición, si lo haces correctamente tu mente se volverá muy pesada, tan pesada como el plomo en pocos minutos. Todo lo que necesitas es que el musculo central de la lengua esté estirado y hacia atrás, y que se mantenga sólido y estable. Al finalizar Inhala de 20 a 25 segundos estirando el músculo de la lengua, coincidiendo con el estiramiento del resto de los músculos del cuerpo. Dos veces más, y la tercera sacudiendo el cuerpo.

**Tiempo: 11 minutos**

# Kundalini Yoga Mantras de inicio

## ADI MANTRA

Adi, significa lo primordial.

Mantra es la proyección mental creativa que utiliza el sonido

## Ong Namō Guru Dev Namō

Me postro ante la sabiduría divina sutil, ante el maestro interior.

## Aad Guray Nameh Llugad Gure Nameh Sat Gure Nameh Siri Guru De-Ve Nameh

Yo me postro ante la sabiduría prístina,  
me inclino ante la sabiduría verdadera a través de las eras,  
me postro ante la gran sabiduría invisible.