

Introducción:

Como seres humanos, creamos magnificencia cuando estamos en equilibrio, alineando nuestros centros de poder.

Eso se logra integrando nuestros 7 Centros Energéticos principales, ubicados en el cuerpo físico, con los centros que están en el Campo Electromagnético, conectados con el eje de la Tierra y la Fuente del Universo. Somos seres espirituales viviendo una experiencia humana.

El camino del yoga nos lleva a transitar una integración cuerpo-mente-espíritu, elevando nuestro nivel de conciencia, desintegrando nuestro ego.

Nuestros Centros Energéticos son los que llamamos CHAKRAS, que quiere decir "rueda" en sánscrito.

Son una especie de portal entre el mundo físico y el mundo espiritual. Cuando esos dos mundos se conectan, el ser humano se convierte en un Ser Alineado desde el aspecto espiritual - mental - emocional - físico, y en ese estado, la Creatividad Divina fluye a través nuestro, manifestando abundancia en todos los aspectos de la Vida y desarrollando nuestro potencial.

Nuestra mente inferior se ve representada en los 3 primeros Chakras, que son los que nos conectan con la madre Tierra, Muladhara - Svadhisthana - Manipura.

Para que nuestro cuerpo esté en armonía, las funciones básicas estén equilibradas y podamos llevar una vida placentera, es esencial que estos centros energéticos estén equilibrados, armonizados y centrados.

Son centros energéticos que nos permiten "manifestar", representan el anclaje de nuestro Poder Creativo, "Shakti", energía divina femenina primordial.

Nuestra Mente Superior es la conciencia masculina, "Shiva", es la potencia activa de Dios, y es fundamental para despertar nuestra vitalidad y creatividad interior.

Se encuentra representada por nuestros 3 chakras superiores que son los que nos conectan con el Universo, Vishuda - Ajna - Sahasrara.

Nuestras creaciones serán integradas cuando los centros energéticos inferiores y superiores estén equilibrados, armonizados, centrados y en conexión con nuestro centro cardíaco, Anahata Chakra.

¿Qué nos ocurre cuando nuestros centros energéticos se encuentran en desequilibrio?

Desarrollo:

1er Chakra: Muladhara o Chakra Raíz.

Ubicado en la base de la columna.

Color Rojo, Elemento Tierra.

Es el eje del Poder Personal. representa los cimientos de nuestro Templo.

Cuando está equilibrado nos ancla profundo en la Tierra, nos enraíza con la biología de la existencia. Se manifiesta el instinto de supervivencia y nos ayuda a vivir una vida armónica desde la salud, la abundancia, la confianza, nuestro cuerpo se encuentra enraizado. Un Chakra Raíz equilibrado, repercuten en el resto de la estructura.

Cuando se encuentra en desequilibrio o distorsionado se manifiesta el Miedo. Que es una de las dos energías fundamentales en las que nos movemos (la otra es el Amor).

Es importante el "trabajo de autoconocimiento" para identificar qué es lo que nos genera ese miedo visceral de supervivencia. Identificar si se trata de un miedo real o imaginario.

Una forma de equilibrar energéticamente el Chakra Raíz es anclarnos en la tierra, a través del grounding, para que las terminales nerviosas puedan conectarse con las líneas eléctricas que surcan a la Tierra, y el campo magnético que emite.

Al recuperar esa conexión física se recupera el equilibrio en el campo electromagnético del cuerpo.

Otras formas de equilibrarlo es a través de la práctica de yoga, realizando asanas de pie y sentadas, con meditación, se pueden sumar frecuencias solfeggio en 396Hz, con el uso de cristales como el jaspe rojo, aromaterapia utilizando aceites esenciales de sándalo, jengibre.

Mantra LAM.

2do Chakra: Svadhisthana

Ubicado a la altura del centro reproductor, abdomen inferior. Plexo Sacro.

Color naranja - Elemento Agua

Es el eje de nuestra Creación y Materialización.

Representa la capacidad de sentir placer, inteligencia afectiva, límites sanos.

En éste Chakra y en los órganos que rige se guardan las memorias ancestrales referidas a la sexualidad. También las memorias propias de las primeras impresiones referidas al autoconocimiento y auto-referencia tanto física como emocional.

Svadhisthana equilibrado es un centro de manifestación poderoso, no solo porque nos da la capacidad de poder crear un Ser Humano sino porque nos da el poder de crear nuestro Ser Espiritual.

Cuando se encuentra en desequilibrio, se manifiesta culpa. La culpa restringe el flujo libre del movimiento obstaculizando el placer. Actúa como un drenaje energético que nos quita energía vital.

Los desequilibrios de Svadhisthana tienen mucha relación con los traumas en la sexualidad, propios o heredados y también con disfunciones físicas en los órganos reproductores, bazo y sistema urinario. Disfunciones menstruales y sexuales, problemas en las rodillas, falta de flexibilidad, pérdida de apetito y pocas ganas de vivir.

Para sanarlos hay que limpiar esas memorias guardadas, propias y heredadas, a través de un trabajo de introspección y autoconocimiento.

Una forma de equilibrar energéticamente el Segundo Chakra es haciendo terapia de movimiento. El baile sin estructuras ayuda mucho a que el cuerpo se exprese de manera natural generando esos patrones de auto-sanación. Es como el grounding, pero con sonido y movimiento.

Otros recursos son liberación afectiva, observación a la niña interior, trabajar los límites.

Prácticas de yoga, realizando asanas de apertura de cadera, meditaciones visualizando luz naranja en la pelvis, Mantra BAM.

3er Chakra: Manipura

Se encuentra a la altura del Plexo Solar, aproximadamente en la boca del estómago.

Color amarillo - Elemento Fuego

Es el Centro del Poder Personal, Autonomía, Voluntad y Confianza.

Manipura equilibrado representa “seguridad”, auto-confianza bien arraigada, espontaneidad, sentido del humor, fuerza de voluntad, disciplina, responsabilidad.

Manipura en desequilibrio activa la vergüenza, baja energía, voluntad débil, propensión a la manipulación, baja autoestima, mentalidad victimista. Físicamente: digestión deficiente, hipoglucemias, diabetes, fatiga crónica, trastornos estomacales,

Formas de equilibrar Manipura: Pranayamas con respiración diafragmática, Kapalabhati para generar calor y energía, técnicas de control del estrés. Meditaciones visualizando un sol amarillo en el abdomen, ejercicio físico intenso, artes marciales, prácticas de yoga con asanas que activen la zona del plexo solar tales como Phalakasana, Navasana, Utpithikasana etc. Mantra RAM.

4to Chakra: Anahata o centro cardíaco.

Se encuentra a la altura de la glándula Timo, en el plexo cardíaco.

Color verde - Elemento Aire

Representa Amor, equilibrio, devoción.

ANAHATA equilibrado se caracteriza por la compasión, el afecto, el AMOR propio, el equilibrio emocional, la ternura, la empatía, sentimientos altruistas.

El desequilibrio energético de Anahata manifiesta Tristeza, puede manifestar dependencia afectiva, celos, aislamiento, narcisismo, intolerancia, soledad. Físicamente: trastornos de los pulmones, corazón, asma, deficiencia del sistema inmunológico.

Algunas prácticas para equilibrar Anahata pueden ser: ejercicios de respiración Pranayama Nadi Shodhana, práctica de posturas que abran el pecho tales como Ustrasana, Dhanurasana, Urdhva Dhanurasana, Kapotasana, etc. Trabajo social, Terapia musical, contacto con la Naturaleza, Trabajo de introspección. Mantra YAM.

5to Chakra: Vishuda o chakra Laríngeo, ubicado en la garganta, Plexo Faringeo.

Color Azul intenso - Elemento: El Sonido.

Su poder es la Comunicación, la Resonancia, Creatividad y la expresión auténtica.

El desequilibrio energético de Vishuda manifiesta la necesidad de mentir, críticas excesivas, miedo a hablar, introversión patológica, timidez, ritmo deficiente, incapacidad para escuchar.

Disfunciones físicas: trastornos en la garganta, en la voz, el cuello, tensión en mandíbulas, desequilibrios en la Glándula Tiroides y Paratiroides, enfermedades de la Laringe.

Vishuda en desequilibrio influye en el resto de los chakras. Es el complemento del Chakra Raíz (Muladhara) en reforzar los cimientos y estructuras del Ser y, además, es el espejo del Segundo Chakra (Svadhishthana) por su similitud de configuración física en las mujeres.

Vishuda se puede equilibrar Cantando, vocalizando, liberando la voz, contando cuentos, con escritura creativa-meditativa, practicando el silencio como ejercicio, buscando dialogar con tu niña interior, incorporando herramientas de oratoria, tocando instrumentos musicales, escuchando Música que vibre alto, Conectando con nuestro ser interior y centro cardíaco,

6to Chakra. Ajna o Tercer Ojo.

Ubicado a la altura del entrecejo, Plexo cavernoso.

Color índigo - Elemento Luz.

Es el centro de la Intuición, imaginación, visualización.

En equilibrio nos convierte en un Ser INTUITIVO, perceptivo, con buena memoria, imaginativo, con capacidad de soñar, de pensar simbólicamente y de visualizar sanamente.

El desequilibrio de Ajna se manifiesta en la ILUSIÓN, los velos que nos impiden ver la "realidad" y la verdadera identidad del Alma. Mala memoria, problemas para proyectar el futuro, negación a lo que está sucediendo, insensibilidad, obsesiones, pesadillas, problemas de concentración.

Disfunciones físicas: dolores de cabeza frontales, problemas de visión, sinusitis, rinitis alérgicas.

Ajna se equilibra Meditando, estimulando el arte plástico, escribiendo creativamente, proyectando la vida de tus sueños, haciendo visualizaciones guiadas, contemplando la Naturaleza.

Asanas como Adho Mukha, Balasana, prácticas de equilibrio, mirada al entrecejo. Nadi Shodhana.

Mantra OM.

7mo Chakra: Sahasrara. Loto de mil pétalos.

Ubicado en la Coronilla, en la corteza cerebral. Glándula pineal.

Color violeta - Elemento Pensamiento.

Es el Chakra de la conexión con la Divinidad, de la entrada de la frecuencia del Alma al Cuerpo. Centro del desarrollo de la Sabiduría, de la asimilación del Conocimiento.

Un Sahasrara equilibrado activa la CONSCIENCIA, nos da la capacidad de recibir, percibir, analizar información. Se manifiesta como un ser inteligente, reflexivo, de mentalidad abierta, conectado espiritualmente y con amplia comprensión.

El desequilibrio energético de Sahasrara manifiesta APEGO, genera una sensación profunda de frustración, angustia existencial, inseguridad en nuestras creencias, predispone al maltrato espiritual o ideológico, a la invalidación de nuestras creencias. Genera apatía, cinismo, dificultad en el aprendizaje, confusión, disociación con el cuerpo.

Disfunciones físicas de un Sahasrara desequilibrado: migrañas, amnesia, entre otras.

Para equilibrar Sahasrara hay que realizar prácticas de meditación y silencio, prácticas de yoga con asanas como Padmasana, Savasana, Vrksasana, etc.

Cantar el mantra "**OM**", pasar tiempo en la naturaleza, cristales como amatista y cuarzo, uso de aceites esenciales como incienso. Cultivar la confianza para liberarse del control, conectando así con la conciencia superior y la divinidad.

El despertar de la Energía Kundalini:

La CREACION es una combinación de Consciencia y Energía, (Shiva-Shakti).

La Energía del Cosmos, se individualiza en la Energía Kundalini del Ser Humano, la cual yace dormida en Muladhara Chakra como una fuerza serpentina.

Es una fuerza oculta, eléctrica y ardiente; la gran fuerza prístina que subyace en toda materia orgánica e inorgánica.

Cuando traemos la conciencia, esta energía se purifica y alcanza su máximo potencial.

Una de las bases del sendero espiritual es hacernos conscientes de este flujo ascendente y descendente, mediante Sadhana, disciplina, meditación yoguica y pranayamas.

Prácticas como el Hatha Yoga y la meditación, buscan equilibrar los nadis y purificar el Brahma Nadi para facilitar la ascensión de la energía Kundalini. Al activar este canal, se busca una mayor claridad, concentración y conexión con el ser interior, lo que resulta en una experiencia más profunda de la vida.

Esta energía misteriosa yace boca abajo, como una serpiente con tres enroscaduras y media, en la entrada del Sushumna Nadi.

Al despertar, emite un silbido como el de una serpiente golpeada con un palo, avanza hacia el siguiente Chakra, a través del Brahma Nadi, **canal energético sutil ubicado dentro del Sushumna Nadi**, el canal central a lo largo de la columna vertebral, considerado el principal conducto para el flujo de la energía vital, conectando los chakras principales (ubicados en cada unión de los nadis IDA y PÍNGALA) facilitando la elevación de la conciencia espiritual.

Las tres enroscaduras representan a las tres Gunas de Prakriti:

Sattva, Rajas y Tamas, y la media enroscadura representa a los Vikritis, la modificación o desequilibrio de Prakriti.

Todos los Sadhanas, ya sean en forma de Japa, meditación, Kirtan y plegaria, al igual que el cumplimiento de los códigos de conductas sociales y autocontrol (Yamas), prácticas internas de auto cuidado, (Niyamas), son necesarios como camino previo del despertar de la energía Kundalini, para poder alcanzar purificación, y que sea posible su ascenso a través de los Chakras, desde Svadhisthana hasta Sahasrara.

Esta práctica confiere al practicante liberación, de modo que, cuando está completamente dinámica, es decir cuando la Kundalini se une con Shiva en Sahasrara, la polarización del cuerpo cede.

Los dos polos se unen en uno solo y existe el estado de conciencia llamado **Samadhi**.

Desde luego, la polarización tiene lugar en la conciencia. El cuerpo continúa realmente existiendo como un objeto de observación para los demás. Continúa su vida orgánica. Pero la conciencia del hombre acerca de su cuerpo y todos los demás objetos se retira porque la mente ha cesado en lo que atañe a su conciencia.

La Kundalini está conectada con el Prana sutil. El Prana sutil está conectado con los Nadis y Chakras sutiles. Los Nadis sutiles están conectados con la mente. La mente está conectada con todo a través del cuerpo, la mente existe en cada célula del cuerpo. El Prana es la fuerza que hace funcionar al cuerpo. Es dinámico. La Shakti estática (inicial) es afectada por el Pranayama y otras prácticas yóguicas, para pasar a una Shakti dinámica. Estas dos funciones, la estática y la dinámica, se denominan «el dormir» y «el despertar» de la Kundalini.

Después que la Kundalini despertó, el Prana asciende a través del Brahma Nati hasta el Sahasrara Chakra mediante algunos ejercicios especiales, como el Mahabhed, que es una poderosa técnica de Kriya y Hatha Yoga. Implica una postura sentada, combinada con una respiración yóguica específica, Ujjayi, cierres energéticos, Bandhas y la energía ascendente para perforar los siete chakras, y trascender los niveles de conciencia.

Las señales que indican el despertar de la Kundalini son:

- Libertad respecto de Kama Krodha, Raga y Duesha, que representan obstáculos mentales para la liberación espiritual.
- Equilibrio mental, amor cósmico, visión astral, intrepidez suprema, ausencia de deseos.
- Siddhis: habilidades extraordinarias que se manifiestan como resultado de una profunda práctica espiritual.
- Ananda: felicidad suprema.
- Cuando la Kundalini está en reposo, el hombre tiene plena conciencia del mundo y sus alrededores.
- Cuando la Kundalini está despierta, el hombre está muerto para el mundo. No tiene conciencia corporal. Alcanza el estado Unmani, que significa "más allá de la mente", refiriéndose a un estado de conciencia elevado entre la vigilia y el sueño, donde no hay pensamientos, buscando la unión con el ser interior.
- Cuando la Kundalini viaja de un Chakra al otro, una capa tras otra de la mente se abre y el Yogui, adquiere poderes psíquicos. Consigue el control sobre los cinco elementos. (Tierra, Agua, Fuego, Aire, Espacio/Éter)
- Cuando la Kundalini llega al Sahasrara Chakra, el Yogui está en Chidakasha (el espacio del conocimiento).

“Un muni* —quien considera la liberación como el único objetivo de su vida y, por lo tanto, se libera de anhelos, miedos e ira— controla sus sentidos, mente e inteligencia, y elimina su contacto externo mediante una técnica que equilibra (o neutraliza) las corrientes de prana y apaña que se manifiestan (como inhalación y exhalación) en las fosas nasales. Fija su mirada en el entrecejo (convirtiendo así la corriente dual de la visión física en la corriente única del ojo astral omnisciente). Tal muni alcanza la emancipación completa.”

*Un muni (literalmente, "unido con el Uno") es un yogui que puede retirar su conciencia a voluntad de los objetos sensoriales externos y de la atracción mental hacia ellos. El epíteto muni se aplica aquí a un yogui consumado que, mediante la técnica del Kriya Yoga, ha logrado disolver su mente en la Dicha Infinita. El único objetivo de un muni es ascender al Espíritu Cósmico del que ha descendido el alma. Mediante la discriminación, el muni observa cómo el alma (identificada con el ego humano por la esclavitud de los sentidos) pasa por innumerables sufrimientos físicos y mentales. Su objetivo es convertir el ego en alma pura separando científicamente la mente y el intelecto de los sentidos.

“La conciencia interna de la gente común opera únicamente desde los centros lumbar, sacro y coccígeo, que dirigen todas las percepciones y los disfrutes sensoriales materiales.

Los amantes divinos y los poetas celestiales trabajan desde el centro cardíaco. El yogui sereno e inquebrantable opera desde el centro cervical. Quien puede sentir su presencia en toda la creación vibratoria ha despertado los centros medular y crístico.

El yogui iluminado funciona en el centro cerebral de la Conciencia Cósmica; se le puede llamar un yogui ascendido.”

(p. 372, Dios habla con Arjuna: El Bhagavad Gita de Paramahansa Yogananda)

Conclusión:

Hace aproximadamente 10 años comencé una formación en sanación pránica, en la cual comencé a incorporar ciertos conocimientos que hoy se entrelazan en este camino.

De acuerdo a mi experiencia de estos dos años, siento que el Yoga es un camino de auto descubrimiento, que me da la posibilidad de elevar mi conciencia.

Me para frente a la vida desde la unión, en todos los sentidos y aspectos, donde el ego pierde fuerza, y ya no está en el centro de la escena. Ahora ocupan ese lugar la empatía, el amor, la sensibilidad, concentración, centramiento, meditación, disciplina.

El Yoga es un camino de ida, en el cual observo que hay un sinfín de aprendizajes, está presente en cada momento y en cada actividad de mi vida.

Bibliografía: Kundalini Yoga - Sri Swami Sivananda / Claves del Yoga - Danilo Hernández

El Bhagavad Gita - Paramahansa Yogananda. - Diciembre 2025.