



TEMA 5: LAS ENERGÍAS EN AYURVEDA



LA INFLUENCIA DE LAS ENERGÍAS

En ayurveda, consideramos que las energías nos animan y nos hacen estar vivos, a nosotros y a todo el Universo que nos rodea. De hecho, **los seres humanos no solo somos seres carnales**. En nuestro interior hay “cosas” que no entendemos bien: conciencia, pulsiones, deseos, carácter... Pero ¿cómo funcionan? ¿Cómo pueden las energías influir en nuestro cuerpo físico, estado de ánimo, pensamientos, sueños, e incluso en nuestro carácter?

Nuestro cuerpo es una gran red de diferentes energías que nos atraviesan, confluyen, se fortalecen o se debilitan unas a otras. Son el origen de nuestro estado de ánimo, pensamientos y salud. Pero también, como ya hemos mencionado, los límites del cuerpo humano van más allá del organismo físico. El cuerpo tiene un **aura**, un sutil halo de luz que actúa como una barrera contra la negatividad externa y dentro de la cual circulan nuestras energías. En este capítulo veremos las diferentes capas del aura, los llamados, cuerpos sutiles.

Muchas civilizaciones han tratado estas nociones de energías. Los **chakras**, por ejemplo, no son específicos de las creencias ancestrales indias o del yoga occidental de los últimos 30 años. De hecho, ya los pitagóricos, mayas, egipcios o celtas describían ruedas de energía y una forma de anatomía sutil. Más cercano en el tiempo, Santa Teresa de Ávila, una carmelita del siglo XVI, hablaba claramente de las “casas del cuerpo” haciendo referencia a los chakras.

Muchos años después, escritores, filósofos, y nuevas corrientes de pensamiento, de la mano de Helena Blavatsky, Alice Bailey, Arthur Avalon o Rudolf Steiner entre otros, también se han ocupado de estudiar los cuerpos energéticos y el vínculo entre el Hombre y el Universo. En definitiva, no estamos hablando de conceptos recientes, sino de conceptos que han sido mencionados y utilizados a lo largo de la historia en todas las regiones del mundo.

NUESTRA ANATOMÍA SÚTIL: LOS 5 KOSHAS

Las evidencias más antiguas de conocimiento de los cuerpos sutiles se atribuye a los vedas de la India y, por tanto, al ayurveda. Desde entonces, se han descrito 5 Koshas, es decir, 5 envolturas corporales: el cuerpo físico y 4 cuerpos sutiles.

De acuerdo con la tradición del yoga, cada uno de nosotros tiene cinco cuerpos compuestos por grados de energía cada vez más sutiles.

Estos cinco cuerpos progresivamente sutiles que componen nuestra personalidad se describen en una escritura clásica del yoga llamada Taittiriya Upanishad:

“Los seres humanos se componen de un cuerpo material construido a partir de los alimentos que comen. Los que cuidan este cuerpo son alimentados por el universo mismo.

Dentro de este, hay otro cuerpo hecho de energía vital. Llena el cuerpo físico y adquiere su forma. Los que tratan esta fuerza vital como una fuerza divina experimentan excelente salud y longevidad porque esta energía es la fuente de la vida física.

Dentro de la fuerza vital hay otro cuerpo, este está hecho de la energía del pensamiento. Llena los dos cuerpos más densos y tiene la misma forma. Los que entienden y controlan el cuerpo mental ya no están afligidos por el miedo.

Más profundo aún se encuentra otro cuerpo, está comprendido por el intelecto. Impregna los tres cuerpos más densos y toma la misma forma. Los que llevan su conciencia hasta aquí se liberan de pensamientos y acciones poco saludables y desarrollan el autocontrol necesario para alcanzar sus metas.

Oculto en su interior hay un cuerpo aún más sutil, compuesto de pura alegría. Penetra a los otros cuerpos y comparte su misma forma. Se experimenta con alegría, deleite y felicidad”.

1. El cuerpo físico, Annamayakosha

Es la envoltura física, de materia orgánica. Este cuerpo depende del consumo de alimentos, agua y oxígeno. El cuerpo físico ya te es familiar (lo llamamos annamaya kosha, maya significa "hecho de" y anna significa "comida" o "materia física"), pero el yoga te hace consciente de un segundo cuerpo, el campo organizacional que mantiene a tu cuerpo material unido.

2. El cuerpo etérico, Pranayamakosha

Es la envoltura compuesta por la energía vital Prana. En este cuerpo vamos a detectar los bloqueos, fugas u otras anomalías energéticas y, en consecuencia, comprenderemos el estado de salud del cuerpo. Este cuerpo es la energía vital que gobierna tus procesos biológicos, desde la respiración hasta la digestión y la circulación de la sangre. En la medicina china se llama chi y en yoga se llama prana. Los antiguos egipcios lo llamaron el ka.

La acupuntura y la homeopatía no afectan directamente a tu cuerpo físico; trabajan sobre la fuerza vital que lo activa y lo sostiene. Los médicos tradicionales occidentales reconocieron la importancia de la fuerza vital en el siglo XIX, pero con el desarrollo de las drogas sulfamidadas y los antibióticos, su atención se desvió de los estados de energía que subyacen a la biología humana y se centraron exclusivamente en el cuerpo físico.

Este cuerpo energético se llama pranamaya kosha. Cuando deja de funcionar, tu cuerpo físico ya no puede operar. Tu corazón y tus pulmones dejan de funcionar y tus células comienzan a desintegrarse.

En la cultura occidental nos identificamos fuertemente con nuestro cuerpo material, pero sin el prana para dirigirlo y sostenerlo, este cuerpo no puede sobrevivir más de unos pocos minutos.

El yoga dedica todo un tipo de prácticas llamadas pranayama para reponer la vitalidad del pranamaya kosha. Los ejercicios como la respiración diafragmática, la respiración yóguica completa y la respiración alterna de las fosas nasales están específicamente diseñados para mejorar el funcionamiento adecuado de tu segunda envoltura.

Recibir mucho aire fresco y luz solar es esencial para mantener la salud de la fuerza vital. Los textos de yoga explican que el sol es la fuente principal del prana. Se dice que hay yoguis avanzados que pasan años sin comer, simplemente absorbiendo el prana irradiado por el sol, pero para la mayoría de nosotros la fuente principal de prana está en los alimentos integrales frescos.

3. El cuerpo emocional, Manomayakosha

Es la envoltura compuesta de sensaciones y emociones. Es el cuerpo más inestable. Una perturbación en este cuerpo tendrá repercusiones en los dos Koshas inferiores (envoltura física y vitalidad), y bloqueará los dos Koshas superiores. En este cuerpo se encuentra nuestra representación del mundo exterior.

La tercer envoltura o cuerpo mental es el instrumento responsable de las actividades motoras y sensoriales, también de nuestra conciencia cotidiana cuando funcionamos "de forma automática". Procesa la información de nuestros cinco sentidos y responde de manera reflexiva. Cuando transitamos la vida de forma pasiva y en vez de "moldear" activamente nuestro entorno reaccionamos a él, nuestra conciencia está enfocada en esta envoltura. Muchas personas (y la mayoría de los animales) operan rutinariamente en este nivel.

Este cuerpo se llama manomaya kosha, significa "cuerpo hecho de procesos de pensamiento". En occidente asociamos nuestro estado mental rutinario con el cerebro, pero según el yoga, todo el sistema nervioso (incluyendo el cerebro) es un mero intermediario de la actividad del manomaya kosha, expresando a través del cuerpo físico las órdenes de este estado de energía superior.

La salud del manomaya kosha se potencia enormemente con la práctica de la meditación con mantras. Este tipo de meditación calma y equilibra a este cuerpo interno y ayuda a liberar los "nudos" de energía atados a pensamientos mentales complejos y obsesivos. Por lo general, los yoguis que pasan mucho tiempo meditando necesitan dormir muy poco, en parte esto sucede porque sus vehículos mentales están funcionando de manera óptima (como un automóvil que acaba de hacer una puesta a punto).

Un entorno armonioso, desafíos profesionales interesantes y relaciones divertidas y compasivas son la dieta ideal para la mente. Una sesión diaria de pratyahara (retiro sensorial) que conduzca a la meditación nos proporciona una excelente afinación interna.

4. El cuerpo del intelecto, Vijnanamayakosha

Corresponde al mundo de las reflexiones. Con este cuerpo razonamos, reflexionamos, juzgamos, analizamos las emociones y tomamos decisiones.

Más sutil aún es el vijnanamaya kosha (vijnana significa "el poder del juicio o del discernimiento"). A menudo se traduce como "intelecto", pero su significado real es más amplio y abarca todas las funciones de la mente superior, incluyendo la conciencia y la voluntad.

Esta cuarta envoltura activa es lo que distingue a los seres humanos de los animales. Solo los humanos tienen la capacidad de dirigir

sus propias vidas, de ser libres de los impulsos del instinto y de tomar decisiones morales. Los sabios consideraron tan importante el desarrollo de un vijnanamaya kosha saludable que colocaron los ejercicios para esta envoltura al inicio del sistema yóguico: son los llamados yamas y niyamas. A cada estudiante de yoga se le pide comprometerse a no dañar, mentir, robar, excederse o desear más de lo que realmente necesita. A su vez, se le pide contentamiento, pureza, autodisciplina, estudio y devoción.

Con este kosha también funciona jnana yoga. Este es el camino del intelecto en el que se aconseja estudiar las verdades espirituales, contemplarlas profundamente y, finalmente, incorporarlas al verdadero centro de la personalidad. En este camino, tu comprensión espiritual se convierte en el "alimento" con el que nutres a tu intelecto.

Tu práctica de meditación se profundiza con el paso del tiempo y, en la medida que eso sucede, se potencia tu capacidad para conectarte con tu guía interior. Comienzas a experimentar los eventos de tu vida (incluso los dolorosos) con calma y de manera objetiva. El estilo de vida yóguico, la contemplación y la meditación traen un juicio claro, una mejor percepción intuitiva y una mayor fuerza de voluntad. Todo esto sucede mientras tu vijnanamaya kosha se hace más fuerte y equilibrado.

5. El cuerpo espiritual, Anandamayakosha

Revela la orientación general de la vida de la persona, con sus heridas psicológicas fundamentales, las que lleva desde el nacimiento y la llevan a trascender y sanar. Es un cuerpo de luz que envuelve y unifica a todos los demás.

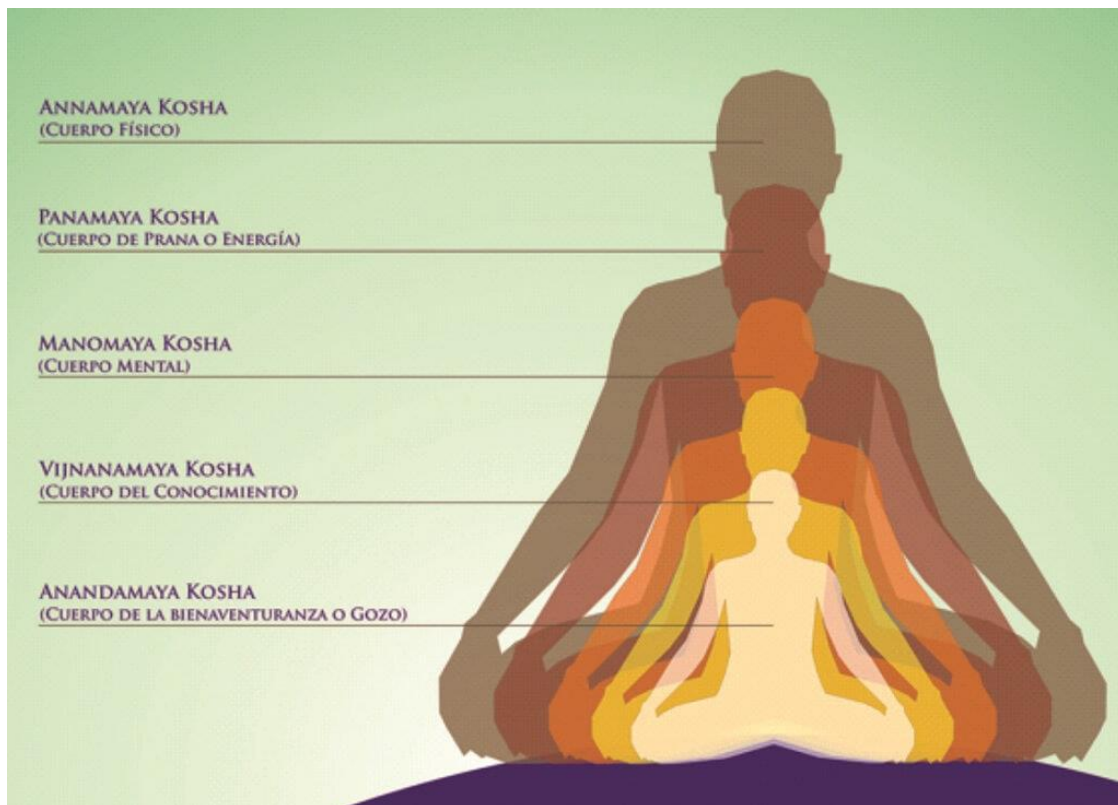
En la gran mayoría de los humanos, la quinta envoltura no está desarrollada. Esta envoltura es llamada anandamaya kosha, es el cuerpo más sutil y es experimentado como ananda (felicidad espiritual).

En general, solo los santos, los sabios y los verdaderos místicos han hecho el trabajo interno necesario para que ananda sea una parte real de su experiencia diaria. La mayoría de las personas apenas perciben que este nivel de conciencia existe dentro de sí.

El anandamaya kosha es extremadamente importante porque es el velo final, el más delicado, entre nuestra conciencia ordinaria y nuestro ser superior. Muchas personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte cuentan haber percibido una luz blanca brillante que irradia una sabiduría y un amor incondicional que todo lo abarca. Esta es la experiencia del anandamaya kosha. Los santos y los místicos purifican sus mentes para poder tener esta experiencia a lo largo de toda su vida y no solo en el fugaz momento en que llega la muerte.

En la tradición tántrica, el espíritu a menudo se simboliza como Shiva, el dios trascendente que siempre está inmerso en la conciencia divina. La materia/energía se llama Shakti, la diosa suprema cuyo cuerpo divino es el universo entero. Se dice que se aman con una intensidad indescriptible. Su amor supremo se experimenta en el anandamaya kosha, donde el espíritu y la materia se abrazan apasionadamente.

Podemos despertar nuestra envoltura de felicidad a través de tres prácticas: la primera es seva, el servicio desinteresado. Esto abre nuestro corazón a nuestra unidad innata con otros seres. La segunda es el bhakti yoga, la devoción a Dios. Esto abre nuestro corazón a la unión con el Ser Divino omnipresente. La tercera es samadhi, la meditación profundamente enfocada que abre nuestro corazón a nuestro propio ser divino.



En muchos textos de yoga encontrarás que las cinco envolturas están agrupadas en tres. El cuerpo físico y la fuerza vital se denominan sthula sharira, el "cuerpo denso". El cuerpo mental y el intelecto se denominan sukshma sharira, el "cuerpo sutil o astral". La envoltura de la felicidad se llama karana sharira, el "cuerpo causal".

Estos cuerpos son reconocidos en muchas tradiciones espirituales diferentes. Plutarco, un sacerdote griego que presidió el Templo de Delfos en el primer siglo, los llamó soma, psyche y nous respectivamente.

El cuerpo denso se desintegra con la muerte. El cuerpo sutil se desintegra al renacer, permitiéndote desarrollar una nueva personalidad en la próxima vida. El cuerpo causal se reencarna una y otra vez, llevando el karma como equipaje. Finalmente se desintegra en el momento de la liberación, cuando el Yo superior se desconecta del ciclo de nacimiento y muerte.

LOS CANALES ENERGÉTICOS DEL CUERPO: LOS NADIS

Los Nadis, que pueden traducirse como ríos o canales de energía, **son los caminos por los que fluye la energía vital Prana**. Al igual que las energías que circulan en nosotros, estos canales vibran a una frecuencia invisible para el ser humano. Pero hagamos un breve recordatorio sobre Prana.

Prana es nuestra principal fuerza vital. Entra en nosotros en el momento de nuestra concepción y nos deja en el momento de morir. Es el equivalente ayurvédico del **Qi** en la medicina china. Su función es garantizar la coherencia entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Para ilustrar esto, se podría decir que si el cuerpo, la mente y el espíritu de una persona son las perlas de un mismo collar, entonces Prana es el hilo que sostiene y une dichas perlas.

La zona de esta fuerza vital dentro de nuestro cuerpo se localiza en la **cabeza**. Se le considera responsable de nuestros pensamientos, memoria, emociones e instintos. Además, Prana también garantiza la respiración y la buena oxigenación de nuestros tejidos. De hecho, controla el correcto funcionamiento fisiológico del corazón y, a través de él, entra en la sangre y permite su oxigenación.

Prana también gobierna todas las transmisiones nerviosas del cuerpo (nuestros nervios motores y sensoriales). Finalmente, recordemos que **Prana proviene de nuestra dieta y del aire que respiramos, así que podemos intensificarlo gracias a ejercicios respiratorios y a una nutrición adecuada.**

Por lo tanto, los Nadis forman una inmensa red de canales que transportan Prana. Un muy inmensa red en realidad, con una cantidad simbólica de **72.000 canales**, establecida por la medicina ayurvédica. La energía fluye a través de cada uno de estos vasos

y en algunos puntos de intersección interactuará con otros Nadis, intensificando su flujo. Este conocimiento no es específico del ayurveda, de hecho, los Nadis también se utilizan en la medicina china en forma de meridianos de acupuntura. Las grandes intersecciones de los Nadis forman los chakras, como veremos más adelante.

Las 3 partes del Cerebro

Los principales Nadis están ligados a nuestro cerebro. Además, tendrán diferentes características dependiendo de la parte del cerebro a la que estén relacionados. Para poder entender este concepto, es importante conocer la representación ayurvédica de nuestro cerebro.

- **Hemisferio izquierdo:** es el representante de la energía solar y lo masculino. Se caracteriza por sus virtudes intelectuales y su discernimiento. En la mitología india, esta área está gobernada por la energía creativa del dios Brahma.
- **Hemisferio derecho:** representa la energía lunar, lo femenino. Rige nuestros sentimientos y emociones. Esta área estaría gobernada por la energía protectora de Vishnu.
- **Finalmente, nuestro cerebro animal:** representa la energía del cuerpo físico. Gobierna nuestros instintos y es dirigido por la energía de la destrucción Mahesha.

Los 3 Nadis esenciales

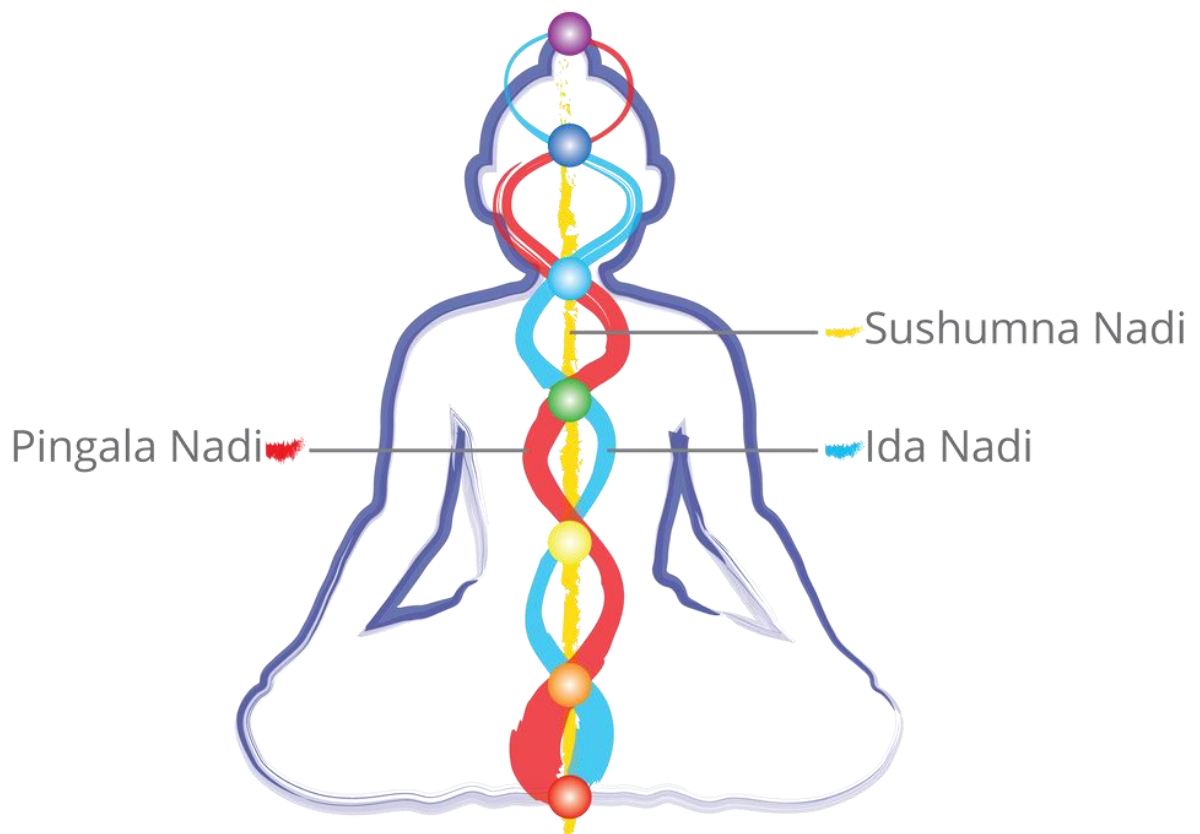
La medicina ayurvédica tiene una comprensión compleja, explícita y clara del cuerpo humano. La colocación y la función de los órganos ya eran conocidas por los antiguos médicos ayurvédicos. Veían el cuerpo como una unidad integral en la que todos los elementos funcionan en armonía y de forma totalmente interdependiente. Por lo

tanto, los métodos de tratamiento ayurveda giran principalmente en torno al equilibrio de los tres doshas.

El sistema más sutil del cuerpo es el sistema Nadi (canales energéticos). Como hay más de 72.000 Nadis en el cuerpo, no podemos presentarlos todos. Por lo tanto, hemos decidido presentar los 3 Nadis principales.

Están directamente relacionados con cada uno de los 7 chakras principales y son esenciales para nuestra comprensión del funcionamiento energético del hombre y se llaman **Nadi, Pingala y Sushuma**.

LOS NADIS



Pingala (el Nadi masculino) controla y domina el lado derecho del cuerpo. Ida (el Nadi femenino) controla y domina el lado izquierdo del cuerpo.

La parte derecha del cuerpo es, por naturaleza, Pitta y la parte izquierda del cuerpo es, por naturaleza, Kapha. Los hombres generalmente tienden a tener energía Pitta, independientemente de su constitución básica de doshas.

Aquí distinguimos bien el cuerpo y la mente. Un hombre puede ser físicamente tipo Kapha y tener energía Pitta. Las mujeres, por otro lado, tienden a tener una energía más Kapha, independientemente de su constitución básica de doshas.

Esto se debe al funcionamiento de Pingala e Ida. Estos dos Nadis, Ida y Pingala, se entrelazan alrededor del Nadi central, Sushumna. Ida y Pingala se cruzan cuatro veces en Sushumna, en el lugar del 2º, 3º, 4º y 5º chakra.

Sushumna es el Nadi más importante del cuerpo humano y se remonta simbólicamente a lo largo de la columna vertebral. Los seis chakras del cuerpo están unidos a este Nadi, que termina en el chakra de la coronilla, también llamado Sahasra.

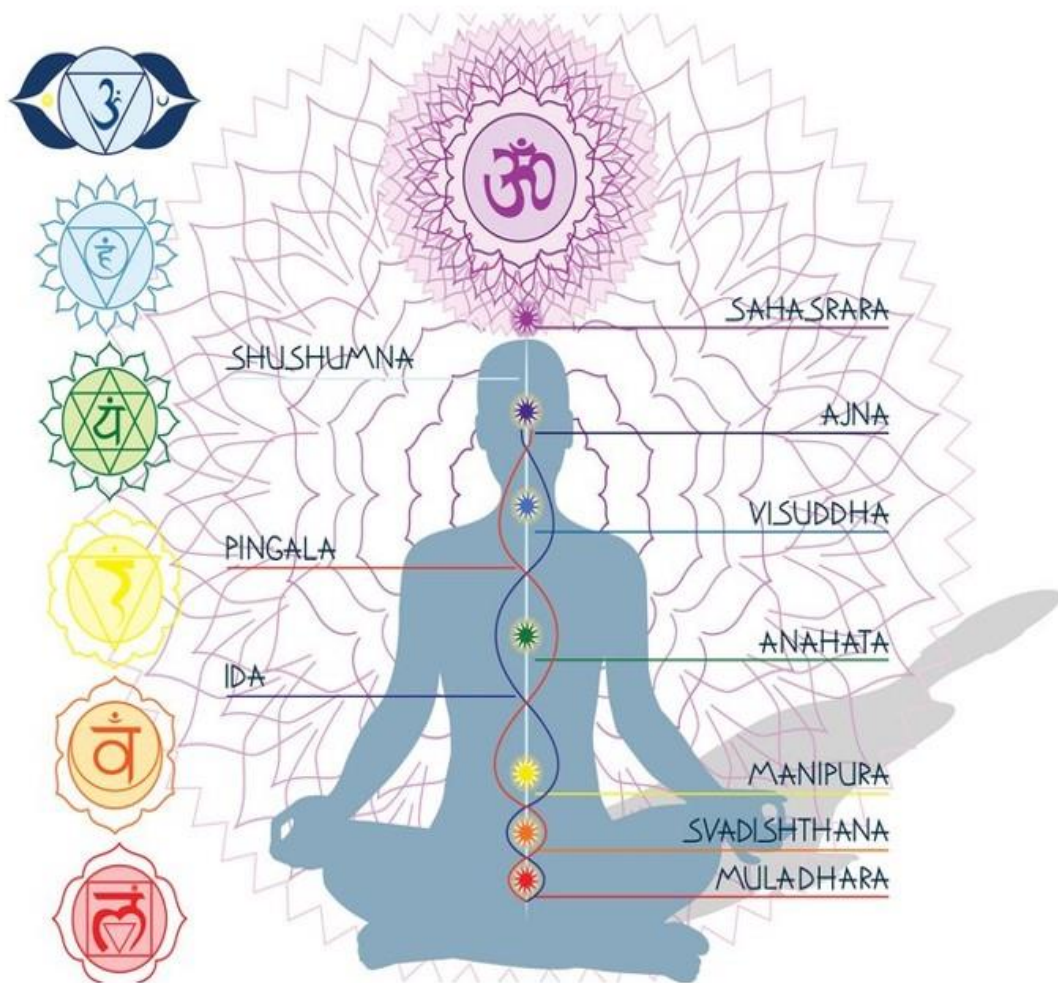
Sushumna, Ida y Pingala son los tres Nadis principales que controlan todos los otros canales del cuerpo. Sushumna proporciona energía a todo el cuerpo (Prana) y utiliza los chakras para distribuir esta energía a los diferentes órganos y glándulas endocrinas. Es asistido por los Nadis Solar y Lunar, Pingala e Ida respectivamente.

Los cuidados como el Pranayama o las Asanas trabajan en estos tres Nadis.

En el Ayurveda es fundamental el conocimiento de los chakras y los nadis, sobre todo cuando se trabaja con masajes ayurvédicos.

NADIS Y CHAKRAS

(cuerpo energético)



1. NADI IDA:

Parte del extremo derecho de nuestro coxis, atraviesa los 7 chakras, irriga el hemisferio cerebral derecho antes de descender para terminar su viaje en nuestra fosa nasal izquierda. Por lo tanto, está estrechamente relacionado con el buen funcionamiento del hemisferio cerebral derecho, área de nuestras sensaciones y emociones. Se considera que transporta el Prana ascendente de la luna, una energía femenina.

Como energía femenina, Ida es el canal responsable de nuestras percepciones psicológicas, fuerza mental, y lado creativo. Este canal también representa nuestro subconsciente. Su funcionamiento se asocia al vínculo que tenemos con nuestra propia madre y con todo lo que hemos heredado de ella. Esta energía lunar ascendente, femenina, está relacionada con los elementos fundamentales Tierra y Agua. Por lo tanto, tiene una característica de frescura. Siempre está representada por el color azul.

Si la energía fluye mal: en caso de bloqueo o desequilibrio, nuestra forma de comportarnos y de percibir el mundo se verá afectada. Por ello, nos volveremos pasivos, perezosos, tristes, encerrados en nosotros mismos. Tenderemos a ser rígidos y a pensar sistemáticamente que todo era “mejor antes”.

Seremos incapaces de desprendernos de nuestro condicionamiento familiar, social y personal, o de adaptarnos a cualquier cambio. De hecho, nuestras mentes siempre estarán plagadas de una gran duda, una falta de confianza en nosotros mismos y en la vida, que nos impedirá por completo seguir adelante. Este desequilibrio, si es significativo y no trabajamos para repararlo, puede empeorar provocando depresión, epilepsia o senilidad...

2. NADI PINGALA

Este canal es lo opuesto a Ida. Parte de la fosa nasal derecha para irrigar nuestro hemisferio cerebral izquierdo antes de descender hacia el lado izquierdo del coxis, atravesando también cada uno de los 7 chakras. Como resultado, está ligado al hemisferio izquierdo y nos confiere las virtudes de razonamiento, análisis y lógica.

Transporta el Prana descendente y el prana solar, la energía masculina. Gobierna nuestra fuerza física y actividad muscular, y dirige nuestra conciencia hacia el entorno que nos rodea.

A diferencia de Ida, que se centra en nuestros sentimientos y emociones internas, este representa el principio masculino. Está ligado a nuestra relación paterna, en términos de herencia o influencia.

Los elementos relacionados con esta energía solar dinámica, descendente, caliente, son el Fuego y el Aire.

Este Nadi está siempre representado por el color rojo. Su calidez está relacionada con la energía digestiva, el fuego Agni del que hablábamos en el módulo anterior.

Si este Nadi está bloqueado veremos signos de exceso de Fuego, con el consiguiente desarrollo de síntomas inflamatorios, por ejemplo. En nuestro comportamiento, nos volveremos tiránicos, egoístas, coléricos y materialistas.

3. NADI SUSHUMNA

Este canal de energía es el canal central, ubicado a igual distancia de Ida y Pingala. Sigue el camino de nuestra columna vertebral.

Debido a su posición, Sushumna sólo puede estar alineado y equilibrado si los otros dos Nadis también están alineados.

Comienza en el extremo del coxis y termina en la cavidad cervical o “agujero de Brahma”.

Su energía es neutra: es el eje de la Vida y la Sensibilidad.

Representa la paz, la abolición de las dualidades.

Es la representación del hombre realizado, el canal perfecto de las energías, que ha crecido gradualmente y ha sabido encontrar una armonía total entre sus referencias y las energías masculinas y femeninas, entre padre y madre.

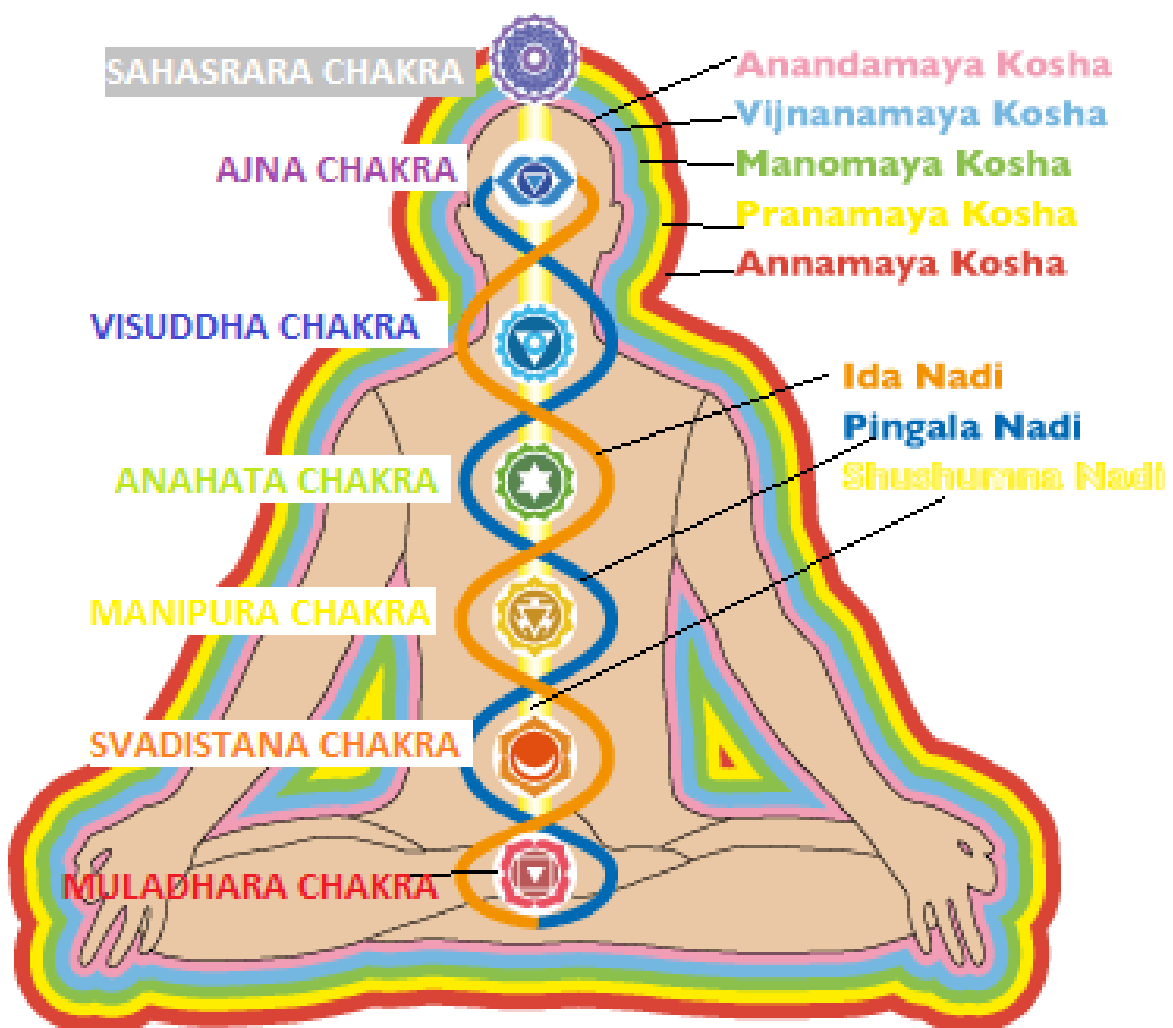
En ayurveda, Sushumna es considerado el canal más importante. De hecho, este canal es usado por la Kundalini, la energía divina pura, representada en forma de serpiente enroscada.

La Kundalini, esa energía que nos conecta con lo divino, con la perfección, con todo el universo, está presente en cada individuo. Se le puede despertar intentando hacer evolucionar nuestra conciencia a través de ejercicios de respiración y de varias técnicas energéticas.

¿Cómo cuidar los Nadis?

Una forma de cuidar los Nadis es a través de los masajes ayurvédicos, que tienen como objetivo equilibrar las funciones motoras y los cinco sentidos. Estos elementos son controlados por el Vata. Hay que recordar que Vata, según los textos ayurvédicos clásicos, es responsable de la mayoría de las enfermedades. Tratar los Nadis tendrá un impacto directo en la curación de Vata.

Uno de los mejores masajes para trabajar los Nadis y así equilibrar el Vata, es el masaje Abhyanga. Abhyanga representa la mejor manera de trabajar directamente los Nadis.



LOS CENTROS ENERGÉTICOS: LOS CHAKRAS

Chakra es una palabra sánscrita que se traduce como rueda o disco. Los 7 chakras más importantes **se encuentran sobre Sushumna**. A menudo están representados por conos dobles. El vértice de estos dos conos se encuentra en Sushumna y las aperturas de los conos se sitúan hacia la parte delantera y trasera del cuerpo.

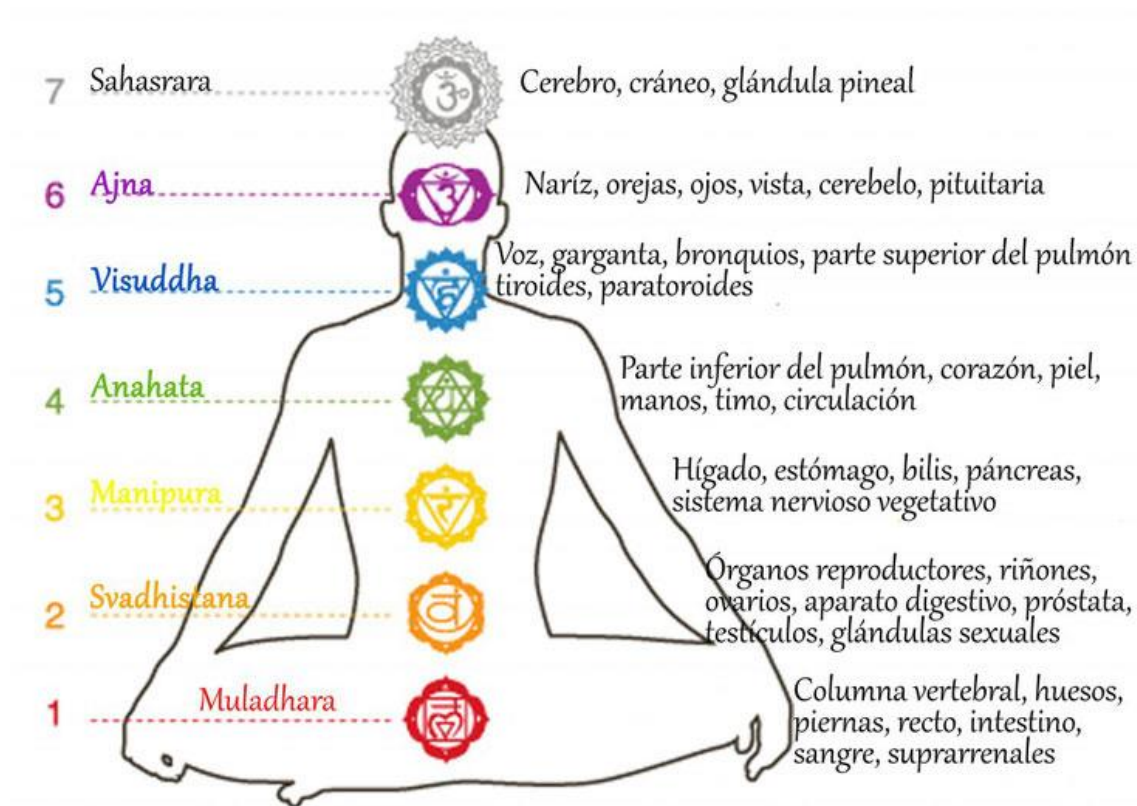
Por lo tanto, forman parte del sistema energético de los Nadis que hemos visto anteriormente. Podríamos hacer una analogía entre los Nadis, que serían la red de carreteras de nuestras energías, y los chakras, que serían los intercambiadores o rotondas. Al igual que en la carretera, nuestras energías también pueden encontrarse con atascos, especialmente en las intersecciones, (los chakras), y bloquearse.

Comprender el sistema de chakras es esencial para encontrar un equilibrio. Las técnicas de respiración, meditación o yoga nos hacen producir mucha energía. Sin embargo, para que esta sea utilizada correctamente tendremos que aprender a orientarla y, para ello, resulta esencial entender los chakras. De hecho, hay muchos más chakras que los 7 que presentamos aquí, pero estos son los principales, nuestros mayores centros de energía, y si sabemos entenderlos y regularlos, conseguiremos los efectos deseados.

Por tanto, todos estos chakras están localizados en el Nadi Sushumna, a lo largo de la columna vertebral. Cada chakra está asociado a un color y una forma específica. Pero eso no es todo: también están asociados a diferentes glándulas u órganos de nuestro cuerpo, a los **7 sentidos**, y a los **7 Dhatus** (los tejidos que forman el cuerpo).

Cada chakra también está ligado a un grado de despertar de la conciencia. Si nos interesamos por los sentidos, por ejemplo, cuanto menor sea el grado de despertar de nuestra conciencia, más nos tranquilizaremos y confiaremos en nuestros sentidos, el olfato, el tacto... Por otro lado, la conciencia, elevada al máximo, nos hará ser conscientes de nuestras intuiciones para alcanzar un estado de bienaventuranza, de desapego.

Aquí están los siete chakras principales:



Veamos a continuación las características principales de cada chakra, según el Ayurveda.

1. MULADHARA

Este chakra es el que se encuentra en la parte más baja de nuestro cuerpo. Está ubicado en la zona de los genitales, el perineo y el ano. Se relaciona con el funcionamiento de las glándulas de Bartholin (que secretan ciperina en las mujeres), de Skene (en el punto G de las mujeres), de la próstata (que produce líquido seminal en los hombres) y de los testículos. Por lo tanto, tiene un fuerte vínculo con la función de la procreación, de la fuerza vital, y está vinculada a las necesidades básicas del cuerpo físico, al movimiento, a la sexualidad y a la relación con la naturaleza.

El dhatu, uno de los tejidos constituyentes del cuerpo, es el plasma sanguíneo. Como recordatorio, el plasma es el primero de los dhatus porque permite que los nutrientes obtenidos de la digestión de los alimentos circulen por todo el cuerpo. Por lo tanto, es esencial para el funcionamiento y desarrollo de los otros dhatus.

Su color es el rojo. Su energía viene de la Tierra y si está desconectado de ella, buscará esta energía en los otros, por ejemplo, demandando mucha atención.

Si está desequilibrado, este chakra puede desencadenar miedo, ignorancia, apego material, cierta brutalidad, hambre y sueño excesivo. Sin embargo, cuando está equilibrado, es una fuente de confianza, fiabilidad, valor y buena gestión de nuestros recursos.

Como hemos visto, el elemento Tierra está ligado en el cuerpo al sentido del olfato y, por lo tanto, este chakra es el del olfato.

Un pequeño truco para reconocer a las personas en las que este chakra es más fuerte, más representativo de su nivel de despertar: a menudo utilizan términos que reflejan seguridad, como “creíble”, “sólido”, “puedes contar conmigo”, etc.

2. SVADHISTHANA

Este centro de energía está localizado a nivel de nuestro sacro y coxis. Se relaciona con los órganos reproductores, los ovarios de las mujeres, el tracto urinario y los riñones.

Su dhatu es la sangre. Este dhatu permite que el oxígeno sea transportado a diferentes tejidos y órganos permitiendo la vida. Su color es el naranja, su elemento es el Agua y su sentido, el gusto.

Además, este elemento está muy relacionado con las emociones, así que cuando este chakra está desequilibrado puede incitar a los caprichos, provocar fiebre, exceso de emotividad, y también disfunciones relacionadas con la inhibición, la impotencia o el autocontrol.

Sin embargo, cuando está equilibrado aporta jovialidad, favorece las relaciones con la familia y amigos, gran capacidad de adaptación al cambio y una mente flexible.

Es el chakra de los deseos. Las expresiones utilizadas por las personas en esta etapa de desarrollo suelen evocar aspectos positivos: agradable, súper, muy bien, divertido, bonito...

3. MANIPURA

Este chakra está situado a nivel de nuestro plexo solar. Está relacionado con el funcionamiento del sistema digestivo, hígado, vesícula biliar, glándulas suprarrenales y páncreas. El plexo solar es también el lugar de nuestras emociones positivas y negativas. Una de estas funciones es la de sentir y comunicar las emociones.

Por tanto, cuando nos negamos a expresar una emoción, ya sea amor, ternura o enojo, debido a nuestras ideas o a nuestro miedo a

ser juzgados, bloqueamos el funcionamiento de este chakra. Construimos una cáscara que nos separa de los demás, y también de nosotros mismos. Por el contrario, un chakra demasiado libre puede verse sobrepasado por la emoción, siendo incapaz de manejarla. Por ello, tenemos que encontrar un equilibrio.

El dhatu ligado a este chakra corresponde a los músculos que cubren o no los órganos vitales y permiten su movimiento, su buen funcionamiento, la fuerza física o el vigor del cuerpo.

Su color es el amarillo, su elemento es el Fuego y su sentido, la vista.

En el desequilibrio de este chakra encontramos características que corresponden al dosha Pitta. Su desequilibrio conduce a la ira, a los celos, a la tendencia a controlarlo y a criticarlo todo.

En equilibrio, nos da un sentido de responsabilidad, nos hace útiles, nos permite gestionar los hechos correctamente y con gran precisión. Cuando está bien equilibrada, la emoción se siente con sencillez, no se niega ni se reprime. Se siente antes de que se desvanezca, naturalmente.

Es el chakra de la Transformación. Los términos utilizados por la gente en esta etapa del despertar son: “en todo caso”, “concretamente”, “prometido”, “cien por cien”, etc. Términos que muestran que toman al toro por los cuernos, que son actores en su vida.

4. ANAHATA

Este chakra está dentro de nuestro plexo cardíaco. Está ligado al corazón, al sistema cardiovascular, a los pulmones, y al timo, que juega un papel importante en la inmunidad. El dhatu de este chakra es la grasa corporal, que permite la hidratación de los tejidos y la lubricación de las articulaciones.

Su color es el verde, el elemento de este chakra es el aire, no en vano está relacionado con los pulmones y la sangre que transporta el oxígeno. El sentido que se asocia a este chakra es el tacto.

En caso de desequilibrio, este chakra puede traer sentimientos de lástima, fanatismo, tristeza o culpa. En equilibrio, aporta amor incondicional, devoción, sinceridad, compasión... Además, algunas expresiones populares reflejan este equilibrio/desequilibrio: “tener buen corazón”, “tener un corazón de oro”, “hablar con el corazón en la mano”, “con buen corazón”, etc.

A menudo, sentimos en este lugar las emociones relacionadas con el apego, el amor, la compasión... Es el chakra de la apertura a la vida, a la gratitud. Desafortunadamente, este chakra también lleva el estigma de todas nuestras heridas emocionales. A causa de ello, se hará más rígido, se cerrará, nos dejará “el corazón encogido”. Es el chakra del Amor y las palabras que se encuentran en este nivel de desarrollo son: “cálido”, “agradable”, “generoso”, “hermoso”, etc.

5. VISHUDDHA

Este chakra se encuentra en nuestra laringe, en nuestras vértebras cervicales. Está conectado a los brazos, el cuello, el sistema fonador y las glándulas tiroideas, de modo que los desequilibrios de tiroides a menudo reflejan disfunciones de este chakra. El dhatu de este chakra corresponde a los huesos, que proporcionan la estructura y el apoyo para todos los otros dhatus del cuerpo.

Su color es el azul claro, su elemento es el Éter, que lo conecta con el sentido del oído y los sonidos. Este chakra ligado al sistema fonador, en caso de desequilibrio, conduce al chismoreo, tartamudeo, logorrea... De hecho, podemos darnos cuenta de la presencia de este chakra cuando nuestra garganta se

cierra, se seca, cuando nuestras palabras ya no pueden salir y se nos atraviesan en la garganta.

En equilibrio, favorece un discurso claro, carisma, elegancia, buena capacidad creativa, etc. Es el chakra de la comunicación adecuada, con un objetivo. Los términos utilizados en este nivel son: “original”, “divino”, “perfecto”, “investigación”, “inédito”, etc.

6. AJNA

Se encuentra entre las cejas, en el occipucio del cráneo. Se relaciona con la frente, el sistema nervioso, la epífisis y la glándula pineal. Esta última juega un papel importante en nuestra visión, y no es una coincidencia que también se llame “tercer ojo”. Su dhatu esta constituido por los nervios y la médula, y lleva impulsos nerviosos del cerebro al cuerpo y viceversa.

Su color es el azul oscuro, su “elemento” no es un elemento fundamental, ya que está formado por la mente, el espíritu. El sentido que se le atribuye es la Intuición. Este chakra es el del discernimiento. También, en caso de desequilibrio, conduce a un cierto dogmatismo, culpa e incapacidad para determinar las prioridades. “No ven más allá de la punta de su nariz”, son más bien egocéntricos, buscan satisfacer sus propias necesidades, permaneciendo centrados en nuestros hábitos y nuestra seguridad. No aceptan los vaivenes de la vida, ni los dolores de la existencia.

En equilibrio, aporta una gran concentración, observación, intuición, etc. Cuando funciona bien, nos da una visión clara y precisa de las situaciones. Su apertura conduce a una elevada visión de las cosas y de los seres, a la comprensión del sentido de la vida. En este sentido, es un verdadero trampolín hacia los estados superiores de conciencia.

Los términos utilizados por la gente en esta etapa del despertar reflejan un cuestionamiento de la verdad, de su propio conocimiento, una pregunta real en torno a la corrección del discernimiento: “probablemente”, “posible”, “hasta donde yo sé”, etc.

7. SAHASRARA

Este chakra está situado en la parte superior de nuestro cráneo, se abre como un embudo y nos conecta con las energías celestiales. Está ligada al cerebro, la glándula pituitaria y el hipotálamo.

Su color es púrpura (morado), su elemento es pura energía cósmica. El significado que se le atribuye es la capacidad de estar presente en el momento, de “ser”. Así, en el desequilibrio, conduce a lo contrario: una cierta insatisfacción, una negación del sentido profundo de la existencia y de todo lo que sucede fuera de lo visible.

El equilibrio es simplemente paz, serenidad, alegría, la capacidad de hablar poco, pero con un fuerte impacto. Es el chakra de la satisfacción, y las palabras más usadas por las personas que han alcanzado este nivel de despertar de la conciencia lo reflejan muy bien: “suficiente”, “todo está claro”, etc.

LAS CORRIENTES ENERGÉTICAS: LOS MARMAS

Un punto Marma **es un área de la superficie de tu cuerpo que concentra energía vital**. Siguiendo los preceptos de la física cuántica y de la medicina tradicional china, Ayurveda sostiene que el ser humano no es sólo una masa sólida y estable de estructuras sino más bien una variedad de energías que está en constante cambio y permanente movimiento. Todo esto dentro de un sistema mayor y regente también compuesto por masas y energías en constante movimiento que es el Universo.

Todos los cambios que ocurren en este complejo sistema de materia y energía están regidos por un principio superior de Inteligencia denominado Conciencia al cual también se puede acceder a través de los puntos Marma. Así como el cuerpo humano es un ente vivo y pulsátil con la energía de todo el universo, así mismo existen los innumerables puntos de energía dentro y en la superficie del cuerpo humano.

La Medicina ayurveda ha descrito **117** de estos puntos sobre la superficie corporal y les ha llamado puntos vitales porque en ellos se encuentra concentrada la energía vital o Prana, embebidos del principio fundamental de la vida que es la conciencia suprema. Por esta razón los puntos Marma son algo así como una puerta de entrada o puntos de acceso entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

La palabra en sánscrito Marma significa “mortal” o “vulnerable” que hace referencia a que en estos puntos se tiene acceso a áreas del cuerpo que son delicadas, sensibles o débiles. **Los puntos marma están ubicados en regiones anatómicas donde se intersectan varias estructuras como por ejemplo músculos, tendones, vasos sanguíneos y nervios.**

La misma palabra Marma también puede derivar de la raíz etimológica “mar” que significa “matar” ya que ciertos puntos marma cuando son lesionados con violencia (heridas, golpes, etc.) pueden conllevar incluso a la muerte inmediata. Esto ocurre por ejemplo cuando se lesionan marmas del corazón, la tráquea o los testículos. **Son una parte integral del ayurveda y permiten que los Nadis trabajen.**

La ciencia de manipular los puntos marma se remonta a los tiempos Védicos (aproximadamente **1500 años A.C.**). En la antigua India era común que en las escuelas de artes marciales se usaran estos puntos con fines curativos como por ejemplo para recuperarse de lesiones de la guerra, pero también con el objeto de infligir daño a los oponentes.

Más tarde, por los tiempos de Buddha (**600 años A.C.**) el reconocido cirujano ayurveda Sushruta, aplicó el concepto de los puntos marma a la práctica de la cirugía y posteriormente desarrolló la ciencia de estos puntos energéticos como un arte de sanación. Reconocido como el padre de la cirugía moderna, Sushruta advierte que las incisiones quirúrgicas realizadas sobre puntos marma disminuyen la energía vital y que éstas debían ser evitadas en la medida de lo posible en cualquier intervención. El mismo Sushruta describió ampliamente en sus textos (Sushruta Samhita) la relación existente entre los puntos marma, los siete tejidos del cuerpo (Dhatu), los canales (Srotas), los tres doshas (Vata, Pitta, Kapha) y los cinco elementos constitutivos de la materia (aire, espacio, fuego, tierra y agua). De esta manera dejó un importante legado en el arte de sanar mediante la palpación, estimulación o disipación de los diferentes puntos marma.

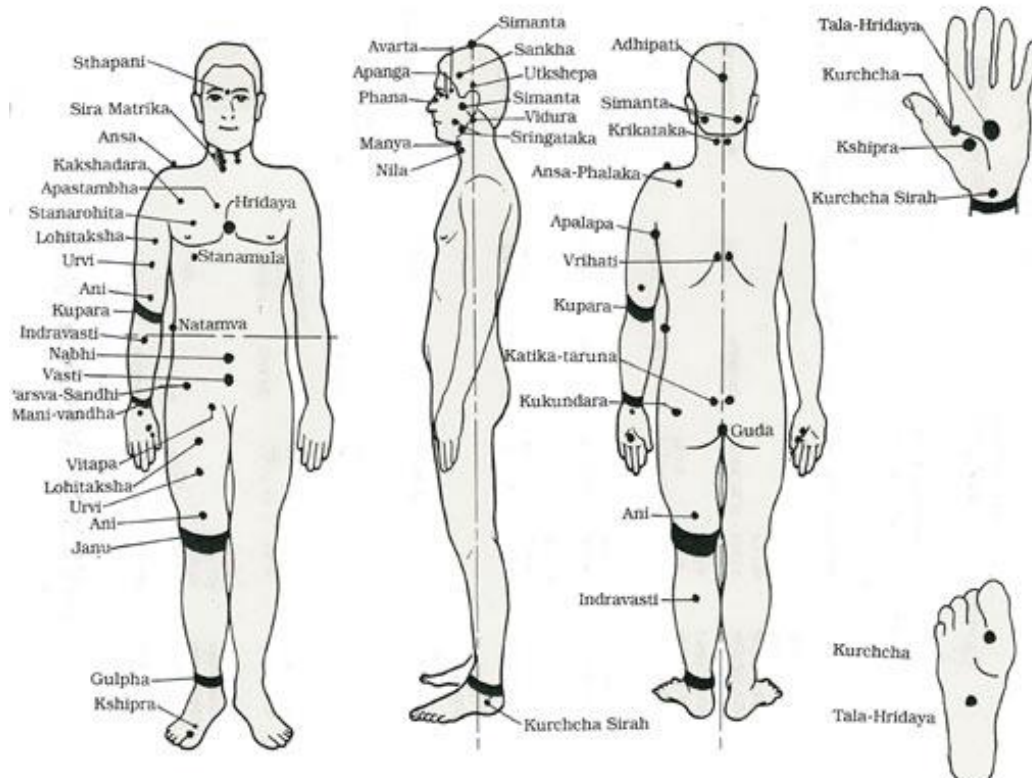
Hace mucho tiempo, el conocimiento de los Marmas era fundamental para cualquier médico o cirujano, ya que un Marma dañado podía suponer una amenaza para la vida del paciente. Los Marmas son similares a los puntos de presión utilizados en reflexología o acupresión. Además, el sistema de Marmas es el origen de estos procesos.

Al igual que en la acupuntura, los Marmas se miden con los dedos como unidad de referencia. Hay un total de 107 Marmas, que se pueden dividir en seis categorías. Los Marmas, también conocidos como “puntos vitales”, son los lugares donde se unen músculos, huesos, tendones, arterias, venas y articulaciones.

Las seis categorías en las que se pueden clasificar los Marmas son:

- Mamsa marmas: que está dominado por los músculos
- Asthi marmas: que está dominado por los huesos
- Snayu marmas: que está dominado por tendones y ligamentos
- Dhamani marmas: que está dominado por las arterias
- Sira marmas: que está dominado por las venas
- Sandhi marmas: cuyo predominio son las articulaciones.

En la cabeza y el cuello hay 37 Marmas. A nivel del tronco, hay 12 Marmas. En brazos y manos, hay 22 Marmas. En la parte posterior del cuerpo, hay 14 Marmas y en las piernas y pies hay 22 Marmas.



Algunas funciones de los puntos marma en tu cuerpo son:

- Como puntos de alarma, es decir son de ayuda para que el profesional de ayurveda pueda diagnosticar algún desequilibrio.
- Sirven de comunicación entre diferentes estructuras del cuerpo con el fin de mantener una óptima funcionalidad y coordinación.
- Como parte de un tratamiento ayurvédico, el profesional de ayurveda puede palpar, estimular o sedar los distintos puntos marma, según la condición de cada persona.
- En el manejo del dolor, los puntos marma son una gran ayuda complementaria a otras terapias ayurvédicas usadas en analgesia como los masajes con Pindas (pinda swedana) y las terapias con vapor medicina (nadi swedana).
- Dado que los puntos marma acceden no sólo al cuerpo físico sino también al emocional y mental, son de ayuda cuando se necesita calmar la mente y balancear las emociones.

Podemos actuar sobre los Marmas de diferentes maneras: presión, masajes circulares, uso de aceites o aceites esenciales. También se pueden tratar con calor. Sin embargo, ten en cuenta que se trata de puntos muy delicados, por lo que deben manipularse con suavidad, sin agresividad y sin aplicar demasiada energía. Por ejemplo, si eliges el calor, debes controlar muy bien la temperatura. Si eliges trabajarlos con presión, tendrás que aplicar una ligera presión y aumentarla gradualmente.

Tu presencia mental también será muy importante, y tu respiración, fundamental. Esto es necesario para cualquier técnica de masaje, pero más aún cuando se trabajan los Marmas, ya que son

puntos de entrada directa de Prana. La respiración es el primer método, podemos considerarlo el método primario, para actuar sobre las Marmas.

Es en el contexto de la terapia de Panchakarma o desintoxicación ayurvédica donde el profesional de Ayurveda pone en práctica las enseñanzas de los puntos Marma. Es común que como parte de la terapia de Panchakarma se lleven a cabo los masajes con diferentes tipos de aceites. Durante el masaje el profesional de ayurveda estimula mediante la palpación ciertos puntos marma que ayudan a que la persona logre un mayor estado de relajación además de ayudar en el proceso integral de sanación.

También puedes tener una terapia de Marma Abhyangam donde además de recibir los beneficios del masaje ayurvédico y los aceites medicinales puedes corroborar de primera mano el efecto revitalizante y rejuvenecedor de la terapia marma.