



03 MANIPURA

CHAKRA PLEXO SOLAR



03 MANIPURA

CHAKRA PLEXO SOLAR

Manipura es conocido como el chakras del poder interior o "ciudad de las gemas"

Está ubicado en el plexo solar y se relaciona con nuestras emociones, también en la forma en que "digerimos" las situaciones de nuestro día a día y con ello la capacidad de tomar decisiones. Y de ahí el poder del cuerpo y la mente para procesar la energía.

Su elemento es el fuego, se lo relaciona con el astro Sol, por eso se dice que es nuestro fuego interno, nuestra fuerza. En yoga al este fuego se le conoce como Agni.

Este chakra está relacionado con los órganos digestivos, páncreas, hígado, bazo, vesícula...

Si hablamos de los colores, Manipura se relaciona con el color amarillo (el Sol).

En cuanto a los minerales, se relaciona con el topacio, cintrino.

Si hablamos de olores, se relacionan con la bergamota, salvia romana, la menta y también el jengibre. Este se puede utilizar como infusiones que nos ayudan a mantener el "fuego" interno activo y fluyendo, ayudando a una buena digestión (no tomar jengibre si eres hipertensa).

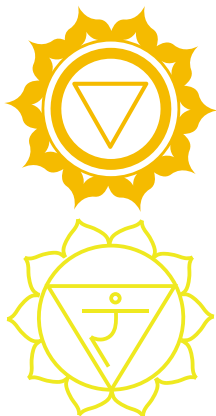
"La principal función de este chakra es aprender a tomar decisiones y marcar nuestros límites"

03 MANIPURA

CHAKRA PLEXO SOLAR

Veamos ahora el plano más sutil o espiritual de este chakra.

Empezaré hablando de su yantra



Manipura parte de una flor de loto de 10 pétalos y cada uno representa las 10 fuentes la energía.

Dentro de los pétalos hay un triángulo invertido (a veces con proyecciones en forma de "T") que simbolizan las etapas de la meditación (concentración, meditación, contemplación).

También podemos encontrar un carnero que representa la fuerza y el coraje.

Su mantra/bija es RAM, en su pronunciación este sonido impulsa el ascenso a la energía kundalini (energía masculina).

Afirmación "YO SOY"

03 MANIPURA

CHAKRA PLEXO SOLAR

En cuanto al mudra se pueden utilizar estos.



Veamos ahora

¿CÓMO SABER SI MANIPURA ESTÁ BLOQUEADO?

Manipura nos conecta con la autoestima, el yo (cuando no es egoico), la aceptación de uno mismo, la forma en que expresamos nuestras emociones.

También con el poder de marcar límites, la toma de decisiones, la acción y la voluntad.

Así que cuando no fluimos con lo anterior podemos decir que manipura está bloqueado.

En ocasiones es fácil saber si está bloqueado, pues sentimos un nudo en la boca del estómago.

En nuestro día a día, el estrés, la tensión, la ira, rabia, frustración son desencadenantes para que Manipura se bloquee.

En la etapa de desarrollo, se manifiesta entorno a los 3 a 5 años. Aunque luego vuelve a manifestarse en la adolescencia (14-21 años), cuando buscamos nuestra identidad.

QUÉ PODEMOS HACER PARA EQUILIBRAR MANIPURA

Lo primero es CONOCERNOS, indagar en lo más profundo de nosotros.

A nivel físico, cualquier movimiento dinámico y energético. El saludo al sol o la respiración Kaphalavatti (respiración de fuego o fuelle), son dos técnicas que nos ayudaran a conectar y activar este fuego (Agni).

En cuanto a alimentos, toma aquellos de color amarillo (platano, maiz, pimiento amarillo, trigo, jengibre...)

Trabaja con los minerales o la aromaterapia.

¡¡¡Sé espontánea!!! no controles nada, deja que suceda.

Observa la forma de expresar tus emociones y medita si es la correcta. Todos debemos expresar nuestras emociones, pero evita ese "afan" por ser "la victima".

¿Sabes poner tus límites? es interesante saber dónde cedemos siempre y porqué. Crea un diario dónde anotar las situaciones dónde cedes y hallarás la respuesta para hacer el cambio.

Medita, visualizando el yantra o repite mentalmente el mantra.

Y repitete:

**ME RESPETO
TOMO MIS PROPIAS DECISIONES
SE LO QUE QUIERO**

SECUENCIA YOGA

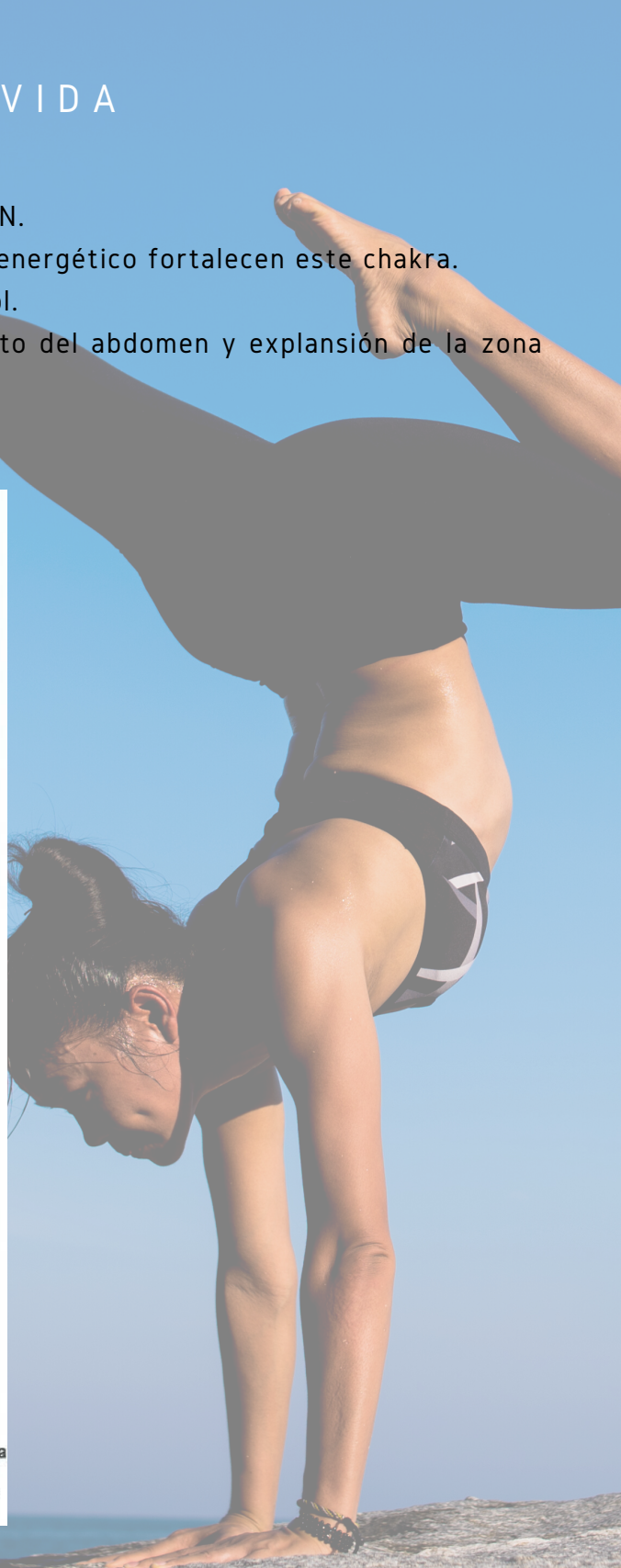
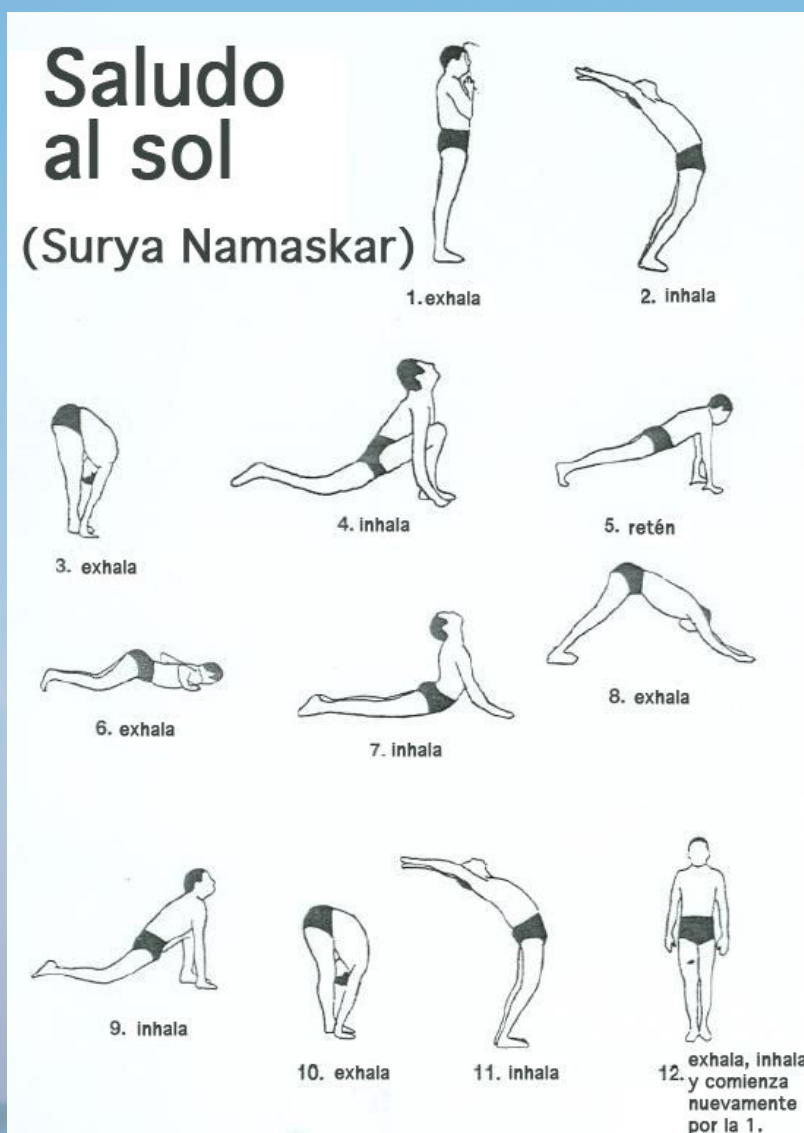
IMPULSA EL FUEGO DE LA VIDA

Como hemos visto, Manipura nos invita a tomar ACCION.

Por ello todas las posturas de movimiento dinámico y energético fortalecen este chakra.

La más conocida CHANDRA NAMASKAR, el saludo al Sol.

Pero también puedes hacer trabajos de fortalecimiento del abdomen y expansión de la zona del diafragma.



CONÓCETE

Este pequeño cuestionario puede ayudarte a saber
cómo esta tu chakra Manipura

¿Tengo capacidad para tomar decisiones?

¿Se poner límites? ¿Se decir "NO"?

¿Sabes lo que quieres? ¿Vas a por ello?

¿Expresas tus sentimientos o los reprimes?