

A close-up photograph of two hands gently holding a single white flower with yellow and pinkish-red markings. The hands are positioned in the lower half of the frame, with one hand on the left and one on the right. The background is a soft-focus landscape featuring a dark, silhouetted mountain peak on the left and a vibrant green field or forest at the bottom. The overall mood is serene and delicate.

04 ANAHATA

CHAKRA CORAZON



04 ANAHATA

CHAKRA CORAZON

Anahata es conocido como el chakras del corazón o chakra de la salud, pues en él alberga la glándula timo (encargada de nuestro sistema inmune).

Se relaciona con el amor incondicional, con el dar y el recibir. Es tan importante dar sin esperar nada a cambio, cómo aceptar aquello que nos ofrecen. Sintiendo que ese ofrecimiento nace de la gratitud, sin la "obligatoriedad" de devolver. De ahí que se diga que en él alberga el Alma Divina o nuestra Luz.

Está relacionado con el esternón, corazón, la glandula timo (sistema inmune), los brazos y manos.

Su elemento es el aire, último elemento que podemos "reconocer".

Si hablamos de los colores, Anahata se relaciona con el color verde, color que se relaciona con la salud.

En cuanto a los minerales, se relaciona con la aventurina o la turmalina verde.

Si hablamos de olores, se relacionan con la rosa, melisa y el neroli (nos ayuda con el estrés).

"La principal función de este chakra es aprender a amar incondicionalmente y mostrar nuestra luz (aquello que somos)"

04 ANAHATA

CHAKRA CORAZÓN

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

Empezaré hablando de su yantra



Anahata nos descubre la flor de loto con 12 que representan los aspectos de lujuria, fraudulencia, indecisión, arrepentimiento, esperanza, ansiedad, anhelo, imparcialidad, arrogancia, incompetencia, discriminación y desafío. Aspectos que debemos

dejar atrás para encontrar nuestra luz divina.

Dentro de los pétalos hay dos triángulos superpuestos que forman una estrella (estrella de David) símbolo de la Paz y el Equilibrio.

Dentro de esta estrella hay un triángulo dorado, que representa nuestra Luz interior.

Y a veces se le acompaña un ciervo que representa la ligereza y la velocidad (elemento aire)

Su mantra/bija es YAM, en su pronunciación este sonido nos conecta con el amanecer del verdadero conocimiento interior.

**Afirmación "YO DOY Y
RECIBO"**

04 ANAHATA

CHAKRA CORAZÓN

En cuanto al mudra se utiliza chi mudra. Ya que nos conecta con la sabiduría del "dar y recibir"

El dedo pulgar representa al maestro que "da" y el dedo índice al aspirante (nosotros) que recibimos.



Veamos ahora

¿CÓMO SABER SI ANAHATA ESTÁ BLOQUEADO?

Cuando no nos sentimos merecedores. Cuando sentimos que estamos en deuda con quién nos dio algo. Cuando nos sentimos que somos un fraude. Cuando hacemos las cosas por obligación. El miedo a hacer el ridículo, a quedarnos en evidencia. Cuando hay pasividad, los estados de depresión...

En la etapa de desarrollo, se manifiesta entorno a los 21 años cuando buscamos consolidar el "amor de pareja".

QUÉ PODEMOS HACER PARA EQUILIBRAR ANAHATA

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

A nivel físico, cualquier movimiento que nos abra o expanda la zona del pecho, que nos lleve los hombros hacia atrás.

También movimientos "amorosos" hacia nosotros (un masaje), movimientos lentos observando cómo está mi cuerpo, que siente...

En cuanto a alimentos, toma aquellos de color verde (judías, espinacas, acelgas, kiwi...)

Trabaja con los minerales o la aromaterapia.

Expresate desde el corazón, haz voluntariado o ofrecete para ayudar en algún evento...

Tóma conciencia de tu salud y cuídate. Aleja de tí aquellos alimentos que sabes no forman parte de una alimentación saludable. Cuida tu sueño, que sea reparador. Dedicar algún momento del día a respirar o meditar y así bajar el ruido de tu mente.

Haz ejercicios respetando tu cuerpo.

¡¡¡CUIDATE!!! tú eres lo más valioso.

Medita, visualizando el yantra o repite mentalmente el mantra.

Y repítete:



SECUENCIA YOGA

CUIDATE

Como hemos visto, Anahata es salud, así que nos invita a cuidarnos. Por ello todas las posturas que hagas deben de ser "amorosas" y "respetuosas" contigo, con tu cuerpo. Realiza automasajes, con ello conocerás tu cuerpo y aliviarás el estrés. Observa tus hombros y deja que se expandan hacia atrás abriendo el pecho para liberar la presión que se ancla aquí fruto de las situaciones que vivimos.



CONÓCETE

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

¿Puedo aceptar a los demás tal y cómo son?

¿Siento que no soy tan querido como las demás personas?

¿Me siento frustrada en el amor? ¿No consigo atraer el amor?

¿Mis amistades no perduran?

¿Cómo me relaciono con los aspectos de los pétalos del
yantra?