

# Chakra Ajna

Valera, José Antonio

Editorial: Adhana Ediciones

ISBN: 8436005169985

Páginas: 2

Dimensiones: 21.5 x 30.5 cm

Encuadernación: Lámina tamaño folio plastificada

PVP.: 4,95 €

6°
3

## Chakra Ajna

iniciación a la mente devocional de lo sagrado  
Sat-arahat – el sabio en lo sagrado

**claves:**  
Intuición, sabiduría, identidad.

**color:**  
Lila o azul indigo.

**localización:**  
Plexo medular; plexo pineal; el centro del entrecejo.

**crystalos y gemas:**  
Amatista, apatita.

**color de la bija (semilla):**  
Dorado.

**tattva (elemento):**  
Mistá tattva: en donde todos los otros tattvas están presentes en su esencia pura reflejada harmónicamente. Se compone de los tres gunas e incluye a manas, buddhi, ahankara y chitta y de maia tattva preceden los cinco mahabhutas (los cinco elementos groseros, alabástr, aire, fuego, agua y tierra).

**color del tattva:**  
Azulado luminiscente transparente o blanco aligerado.

**sentido:**  
Visión sutil.

**elemento:**  
Luz.

**loka (plano):**  
Tapas loka, el plano de la austeridad o penitencia (tapas).

**planeta dominante:**  
Saturno (solar, masculino).

**esencias:**  
Violeta, menta, rosa.

**sonidos del pévalo de la bija:**  
HANG, KSHANG.

**sonido bija:**  
AUM.

**significado del nombre:** -autoridad, mando, poder limitado-.

**función:** Es el centro de mando y control de las energías. Intuición, clarividencia, visualización, fantasía, concentración y determinación. El lugar donde reside nuestra alma. Es el chakra de la consciencia consciente y está asociado con la glándula pituitaria, nuestra glándula maestra.

**Elementos anatómicos:** Glándula pineal, ojos, frente, nariz, parte inferior del cerebro.  
Enfermedades: problemas en los ojos, cataratas, miopía, dolor de cabeza, quitas, vértigo o sibilante. Desequilibrios de la hipófisis.

**Órgano / Glándula:** Cerebro; glándula pituitaria.

**Funciones de la glándula pituitaria o hipófisis:** La hipófisis está constituida por la adenohipófisis y la neurohipófisis que regulan el equilibrio hormonal del organismo.  
Distintos hormonas de estas (ya crecimiento) y hormonas que controlan las otras glándulas endocrinas.

**Hormonas de la adenohipófisis:**  
STH: hormona del crecimiento además de factor de crecimiento.  
TSH: hormona que estimula la producción de hormonas por parte de la tiroides.  
FSH: hormona que estimula las glándulas sexuales.  
LH: hormona que provoca la ovulación y prepara la formación del cuerpo lúteo.  
LTH: hormona responsable del cuerpo lúteo y la producción de leche en glándulas mamarias.  
MSH: hormona que estimula los melanóforos, células de la piel dedicadas a la formación de pigmento.

**Hormonas de la neurohipófisis:** (elaboradas en el hipotálamo)  
ADH: hormona de acción antidiurética y que provoca un aumento en la presión arterial.  
Oxitocina: hormona que estimula la contracción uterina y la expulsión de la leche de la glándula mamaria tras el parto.  
RF: factores liberadores que regulan la producción hormonal de la hipófisis.

**Yoga:** Meditaciones en el tercer ojo.  
Yoga Mudra, Mantra Yoga, Guruspranem, Kirtan.

**Asanas:** Yoga Anquero, bebé, reanas con la frente en el suelo.

**Kriyas de Kundalini**  
**Yoga:** Gato-vaca, Yoga Mudra, Kirtan Kriya, Respiración en sílabas, Kriya para la estimulación del Ajna, Kriya para la glándula Pituitaria.

**Khechari Mudrá:** Rodar la lengua hacia atrás hasta tocar con la punta el paladar. Ayuda a controlar las emociones y fortalece la concentración.

**Los Arquetipos:** Los arquetipos representan los dos hemisferios cerebrales. El izquierdo con la razón y la lógica, y el derecho lo creativo y emocional. Los arquetipos son: el Racionalista y el Psíquico.

**El Racionalista:** No confía en sus intuiciones, su sabiduría interior y sus sentimientos. Se ata a las normas que le quitan la posibilidad de dejar volar su imaginación y que cada vez lo están más de la parte.

**El Psíquico:** No reniega de su imaginación ni de su intuición. Tras haber atravesado sus hábitos, suele convertirse en un gran artista, un sanador o un terapeuta de gran renombre.

**Terapia por el sonido:** Forma musical  
Todos los sonidos que tranquilizan el espíritu y lo abren, y que evocan imágenes y sensaciones de amplitud cósmica. La música "Nueva Era", músicas clásicas de Oriente y Occidente, en particular de Mozart, Bach, pueden tener el mismo efecto.

**Ejercicios Físicos:**  
• Mani Shrivara Pranayama (Purificación de los Nervios)  
• Bhumi Pad Mastakhasana (Cabeza y Pies en la Tierra)  
• Yoga Mudra (Sentado en los Talones)  
• Shreehalasana (La letra)  
• Shreehalasana (sobre la cabeza)  
• Nāda Shreehalasana (cantar OM)  
• Hoopla Bhui Pranayama (Purificación de los Senes)  
• Aaza! Mudra (Mirando hacia el cielo)

**Ejercicios energéticos:**  
Pratyahara para los problemas  
• Con la imitación imaginaria: "Yo estubo todo el Cosmos - todo existo dentro de mí"  
• Con la estimulación pensativa: "Yo estubo el Cosmos - toda la creación viene de mí"  
• Con la atención de la respiración: Estoy en todas partes. Todo existe dentro de mí.

**Trātaka:** Mirar la flama de una vela un minuto, sin parpadear; luego cerrar los ojos. Hacer 7 veces antes de dormir. Es excelente para la concentración, relajación e intuición. Limpia traumas psicológicos.

## SINOPSIS

Iniciación a la mente devocional de lo sagrado Sat-arahat – el sabio en lo sagrado