

Chakra Sahasrara

Valera, José Antonio

Editorial: Adhana Ediciones

ISBN: 8436005169992

Páginas: 2

Dimensiones: 21.5 x 30.5 cm

Encuadernación: Lámina tamaño folio plastificada

PVP.: 4,95 €

7º

ॐ

Chakra Sahasrara

Iniciación a la mente del ceremonial sagrado
Sat-guru - sagrado maestro

Significado del nombre: «mil pétalos». Llamado también el infinito, shunya («vacío») y chakra niralambapuri («lugar donde se habita sin apoyo»).

Función: En él confluyen los seis chakras anteriores con todas sus cualidades. El buen funcionamiento suprime la ansiedad y nos conecta con la consciencia infinita para alcanzar el conocimiento puro de la verdad y la liberación total del ser.

Elementos anatómicos: Glándula pineal, opra, frente, nariz, parte inferior del cerebro.
Enfermedades: Trastornos del sueño, depresión, trastorno bipolar, función cognitiva y la formación de recuerdos.

Órgano / Glándula: cerebro, glándula pineal. **Sonido / Mantra:** M (RAM, OM).

Mantra: OM NAMAH SHIVAYA.

Funciones de la glándula pineal o hipofisis: fisiológicamente, junto con la glándula del hipotálamo, la glándula pineal controla el deseo sexual, el hambre, la sed y el ritmo biológico que determina el proceso normal de envejecimiento del cuerpo.

Ejercicios Físicos:
• Bhujangasana (cobra)
• Vishvabandas (abdominal)
• Khatu Pranam (Saludo a Khatu)
• Cierando OM
• Kriya Yoga

Hormonas de la glándula pineal:
Melatonina: Regula la producción hormonal rítmica. Sincroniza el ciclo de sueño y vigilia. Regula la respuesta inmunológica. Acción antitumoral. Retrasa el envejecimiento. Es un neuroprotector del sistema nervioso. Inhibe el desarrollo de las glándulas.
Adrenoglomerulotropina: hormona que estimula la secreción de la aldosterona.

Kriyas de Kundalini yoga: Sat Kriya, cantar mantra de Guru Guru vishnu Guru, Erudicador del Ego, Mahabhandas, Meditaciones, Concentración en la punta de la nariz.

Asanas de yoga:
• La meditación, Sat Kriya, mahabhandas.
• Strabana, Salambas aasana, padmasana , Sarvangasana.

Los Arquetipos: El Guru y El Egoicéntrico. El éxito y la espiritualidad no tienen por qué ser excluyentes. En cambio, cuando se busca el primero haciendo uso del segundo, se produce un estado de desequilibrio entre el Guru y el Egoicéntrico.
El Guru: es quien posee la clave del éxito en la vida, según sus propias limitaciones, teniendo plena conciencia de que todas las cosas pueden hacerse realidad.
El Egoicéntrico: se siente menoscado y irritado de su bienestar psicológico, que está relacionado con sus logros materiales. El problema es que está tan absorto concentrándose en sí mismo que termina quedándose solo y con un gran vacío espiritual.

Secuencia de ejercicios para despertar sahasrara:
• Entra en Yoga Mudra. Sitúate en Virajāsana. Inhala y levanta los brazos por encima de tu cabeza. Exhalar, hacia el piso, estar 2-3 minutos.
• Entra Urdha Pada Matsarāsana: Desde Virajāsana, coloca las manos y la cabeza en el suelo 2-3 minutos.
• Sentado Coloca la mano derecha sobre Sahasrara y la izquierda sobre Mantrana. Hacer varias veces.
• Cantar OM 27 veces. Visualizar la energía subiendo como a través de un tubo.
• Cantar OM 27 veces cerrando los ojos con los pulgares.
• Concéntrate en meditación en el Sahasrara, que brilla como el sol radiante y como un diamante 15 minutos.

Ejercicios Energéticos para Calmar el Medha Shakti: Cada mañana, venir agua muy agradable lentamente en el Sahasrara, mientras canta el Gayā, Namahāsa Mantra OM NAMAH SHIVAYA, O el Mantra Gayatri OM BHUR BHUVAH SVAH TAT SAVITUR VARENYAM BHARGO DEVASYA DHIMAHI DHIYO YO NAH PRACHODAYAT.

Terapia por el sonido: Forma musical: La música para el chakra coronal es el silencio. En el silencio todo nuestro ser está receptivo para el sonido divino que resuena a través de toda la creación y que representa la fuerza del amor y de la armonía en todas sus manifestaciones.

claves: La verdad, la trascendencia.

color: Domina el violeta.

localización: Parte superior del cráneo; plexo cerebral, la glándula pineal. Se incluyen en esta localización el chakra soma y el chakra kameshvara.

crisales y gemas: Amatista, cuarzo transparente, diamante, amatista, jade blanco, turmalina blanca.

color de la bija (semilla): Dorado.

tattva (elemento): Adi Anadi, Anadi significa "sin fin", el infinito, el cosmos. La energía de todos los Nada fluye juntos aquí, así como el agua de mil ríos se reúne en el mar.

color del tattva: luz pura, contiene las vibraciones de color unificadas en el incomparable brillo de la luz pura.

loka (plano): Sāyam loka, el plano de la verdad y la realidad.

planeta dominante: El Sol.

esencias: Lavanda, flor de loto, violeta.

Sonidos del pétalo de la bija: todos los sonidos DIFUSOS, incluyendo todas las vocales y componentes de la lengua silábica. Están escritas en los pétalos de un modo sistemático.

sonido bija: VISARGA, significa liberación, fuga. Es un sonido respiratorio pronunciado en el silencio.

SINOPSIS

Iniciación a la mente del ceremonial sagrado Sat-guru – sagrado maestro