

Chakra Vishuddha

Valera, José Antonio

Editorial: Adhana Ediciones

ISBN: 8436005169978

Páginas: 2

Dimensiones: 21.5 x 30.5 cm

Encuadernación: Lámina tamaño folio plastificada

PVP.: 4,95 €

5º

Chakra Vishuddha

Iniciación a la sagrada mente creadora.
Sat-chelat – sagrado discípulo al sendero del justo medio.

Significado del nombre: Vishuddha quiere decir en sánscrito pureza.

Función: Asociado con el espíritu, la vibración y la autoexpresión. Interconecta todos los planos existenciales multidimensionales. La energía se purifica y se alfa, aumentando su frecuencia y convirtiéndose en sonido.

Elementos anatómicos: Cuello, vértebras cervicales, hombros, brazos, tráquea, cuerdas vocales, garganta, amígdalas, mandíbulas, boca, moxas, nariz, oídos. **Enfermedades:** Problemas de garganta, úlceras en la boca, problemas dentales, rigidez en el cuello, disfonía, fadiga crónica o hipertensión.

Derecho fundamental asociado: Cielos de Kundalini Yoga: Kriya para la Creatividad, Carta Pastas Kriya.

Hormonas de la tiroides: Tiroxina (T4 con 4 átomos de yodo) y Triyodina (T3 con 3 átomos de yodo)

Hormonas de las paratiroides: Paratormona: Regula el equilibrio del calcio del organismo. Un déficit conduce a un debilitamiento de los huesos, y una hiperactividad nerviosa.

Los arquetipos: Los arquetipos son: el Ser Enmascarado y el Comunicador.

- **El Ser Enmascarado,** siempre frío, es bromista y adopta una visión muy optimista de la vida sólo para ocultar su tristeza, pues cree que no lo escuchan ni lo tienen en cuenta.
- **El Comunicador,** transmite con claridad y claridad su mensaje. Sabe que si no es escuchado se porque no están preparados para entenderlo.

Terapia por el sonido: Cantar mantras. Los mantras son palabras que reflejan aspectos de lo divino. Al hacerlo, la vibración del mantra transforma las células y el pensamiento, consiguiendo la conexión con la esencia divina.

Asanas Yoga: Mantras, Savasana (la vela), Bhujangasana (la cobra), Halasana (el arado), Urdhva (el camello), Galo-vaca, sintoniza con el cuello, Jalandhara (Bandha) (pensadura de cuello).

Ejercicios físicos:

- Pronunciación de mantras, especialmente el mantra OM.
- Gatos del cuello y movimientos del mismo en todos los sentidos.
- Halasana El arado dinámico moviliza el área y fortalece.
- Gritar o cantar con fuerza en un sitio donde no moleste.

Ejercicios psíquicos:

- Si estás enojado por miedo al rechazo o al ridículo, potencia tu subestima, y trabaja tu comunicación.
- Si tienes traumas, trabaja tu autoestima eres digno de amor y respeto.
- Si necesitas hablar, hazlo a todos nos gusta recibir contacto amoroso con los demás.

Efectos de la meditación: La meditación en el hueco de la garganta produce calma, serenidad, pureza, el control de los mantras y la capacidad de componer poesía, interpretar escrituras y entender el mensaje oculto de los sueños. Atención de un buen maestro de las ciencias espirituales (brahmvidya).

Vehículo de la bija: El Elemento blanco como las nubes. El más primitivo de los manifiestos supervivientes, fue el más el conocimiento pasado de la tierra, las hierbas y las plantas. La confianza, el conocimiento de la naturaleza y la conciencia del sonido proceden del chakra Vishuddha. Este animal se ha convertido en el maestro de la paciencia, la memoria, la autoconfianza y el gozo de la sincronización con la naturaleza.



SINOPSIS

Iniciación a la sagrada mente creadora. Sat-chelat- sagrado discípulo al sendero del justo medio.