

# Chakra Manipura

Valera, José Antonio

Editorial: Adhana Ediciones


ISBN: 8436005169954

Páginas: 2

Dimensiones: 21.5 x 30.5 cm

Encuadernación: Lámina tamaño folio plastificada

PVP.: 4,95 €



3°

## Chakra Manipura

Iniciación a la inteligencia sagrada  
Gelong - adepto al sendero del justo medio

**claves:**  
Acción y equilibrio.  
**color:**  
Amarillo dorado.

**localización:**  
Plexo solar; plexo epigástrico, ombligo.

**aspectos:**  
Visión, forma, ego, color.

**crisales y gemas:**  
Ojo de tigre, citrino, topacio amarillo, diamante.

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

**tattva (elemento):**  
Fuego.

**color del tattva:**  
Amarillo.

**forma del tattva:**  
Triángulo.

**sentido:**  
Visión.

**órgano sensorio:**  
Ojos.

**órgano de trabajo:**  
Pies y piernas.

**vayu (aire):**  
Samsi Vayu, el vayu que habita en el abdomen superior, en el área del cordón, ayudando al sistema digestivo.

**loka (plano):**  
Sva loka, (plano celestial).

**planeta dominante:**  
Marte y el Sol.

**esencia:**  
Lavanda, romero, bergamota.

**sonidos del pétalo de la bija:**  
DANG, DHANG, RLANG, TANG, THANG, DANG, DHANG, NANG, PHANG, PHANG.

**sonido bija:**  
RANG.

**Significado del nombre:**  
"La ciudad de la joya"  
Mani - joya / pura - lugar de residencia.

**Significado espiritual:**  
Satisfacción.

**Función:** Chakra del plexo solar, el más sutil de los tres primeros, es nuestro fuego, nuestro Sol, centro energético que alimenta a nuestros tres cuerpos (físico, étérico y vital-emocional).

**Elementos anatómicos:** Rigie el plexo solar, hígado, páncreas, bazo, musculatura y sistema nervioso vegetativo. Enfermedades: Diabetes, obesa, obesidad, fatiga crónica, síndroma del intestino delgado, estreñimiento.

**Órgano / Glándula:** Páncreas, glándulas adrenales.

**Funciones del páncreas:** El páncreas tiene una doble función: secreta insulina que permite su elaboración al glucógeno y endocrina.

**Hormonas del páncreas:** Insulina: Controla la glucosa en sangre y acelera su metabolismo. Glucagón: Estimula la glucogenólisis. La falta de insulina determina la diabetes.

**Glucagón:** Hormona que determina un aumento en la glucemia, acelerando la oxidación del glucógeno.

**Los Arquetipos:** Los arquetipos son el Guerrero Espiritual y el Esclavo del Trabajo.  
• **El Guerrero Espiritual:** Está en su fuerza interior, cree que sus actos están guiados por un Ser Superior.  
• **El Esclavo del Trabajo:** depende del reconocimiento y de la aprobación de los demás. No ve las capacidades y el poder que posee.

**Terapia por el sonido:** Mantra: Om Ong Kar Sat Nam Karta Purkh Namo Mohi Aka Morat Apori Sabhang Gur Prasad Jaag Aad Sach Jugat Sach hai Bhe Sach Namak Kooas Bhe Sach.  
Es el Mantra, la raíz de todos los mantras. Significa: "El creador de todo en uno. Verdad es su nombre. El lo hace todo, sin miedo, sin ira, amor, sin nacer, auto-realizado a través de la gracia del guru. Medita: Él era el príncipe, verdadero en todas las épocas, verdadero ahora. Nunca será verdadero siempre."

**Asanas de Yoga:** Dhanurasana (el arco), Uddiyana Bhanda, Kapalabhati, y los asanas que refuerzan los abdominales.

**Kriyas de kundalini Yoga:** Sat Kriya, Nabhi Kriya. Postura de Estiramiento, Respiración de Fuego, Uddiyana Bhanda.

**Ejercicios físicos:**  
• Andar y hacer carrera es adecuado para fortalecer este chakra.  
• Abdominales en V tumbado boca arriba.  
• Sembrillas de pie flexiona las rodillas, coloca un peso en los hombros.  
• Giro de pie de derecha a izquierda con los brazos estrados.  
• El arco tumbado boca abajo; haz balanceos.

**Ejercicios psíquicos:**  
• Rompe las rutinas e invierte que te estás bloqueando.  
• Si sientes opresión o en un callejón sin salida, muévete para romper la inercia.  
• Cambia algún hábito que te aburra.  
• Analiza tu vida y haz cambios si te encuentras atrapado.

**Captación práctica para Manipura:** Una práctica muy potente que activa Manura, es la energía solar: mira el sol al salir y al ponerse con los ojos entornados.  
La luz del sol penetra la piel, el cerebro y facilita la comunicación. Aporta alegría y bienestar. Facilita la digestión, tiene fuerza como psíquica y nos entiza, cambiando mejor las experiencias cotidianas.

**Efectos de la meditación:** La meditación produce una comprensión de las glándulas endocrinas en relación con las emociones humanas. La concentración en el cordón, consigue perder el egoísmo y alcanzar el poder de crear y destruir el mundo. Se desarrolla la capacidad de mando y organización. Se tiene el control sobre el habla y se pueden expresar las ideas con gran eficacia.

## SINOPSIS

Iniciación a la inteligencia sagrada Gelong – adepto al sendero del justo medio