

# Chakra Anahata

Valera, José Antonio

Editorial: Adhana Ediciones

ISBN: 8436005169961

Páginas: 2

Dimensiones: 21.5 x 30.5 cm

Encuadernación: Lámina tamaño folio plastificada

PVP.: 4,95 €

**4º** **Chakra Anahata**  
 iniciación a la armonía y la belleza sagradas  
 Guru – instructor del sendero del justo medio

**claves:**  
Entrega, amor y compasión.

**color:**  
Verde.

**localización:**  
plexo cardíaco; corazón.

**cristales y gemas:**  
Cuarczo rosa, turmalina rosa, y verde, jade, esmeralda.

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

**tattva (elemento):**  
Aire (sin forma, sin olor ni gusto).

**color del tattva:**  
Verde ahumado.

**forma del tattva:**  
Hexágono.

**sentido:**  
Tacto.

**órgano sensorio:**  
Piel.

**órgano de trabajo:**  
Manos.

**vayu (aire):**  
Prana Vayu.

**loka (plano):**  
Maha loka, (plano del equilibrio).

**planeta dominante:**  
Venus (lunar femenino).

**esencias:**  
Rosa, jazmín, pino, nardo, canela.

**derecho asociado:**  
Derecho a amar y a ser amado.

**sonidos del pétalo de la bija:**  
KANG, KHANG, GANG, GHANG, YONG, CANG, CHANG, JANG, JHANG, UANG, TANG, THANG.

**sonido bija:**  
YANG.

**Significado del nombre:** "Sin golpear, lleso, intacto"

**Función:** Lo puro, lo intacto. Es el abstrato central y está situado en el centro uniendo el mundo material con el mundo espiritual. Anahata, sede del alma y de la vida, es el chakra de la compasión y del amor incondicional.

**Elementos anatómicos:** los pulmones y el corazón, el aparato respiratorio, manos y dedos corazón, nariz y meliaca. **Enfermedades:** infecciones, infartos, asma, bronquitis, cáncer pulmón y mama.

**Órgano / Glándula:** Corazón, timo.

**Kriyas de Kundalini Yoga:** Kriya para el campo magnético y centro del corazón, Yoga Mudra, el Oso, Postura del bebé, Pranayama.

**Mantra:** Om mam ptrema um

**Ejercicios físicos:**

- Respiración completa tumbado.
- Pranayama combinados con bandhas (aves energéticas).
- Respiración de fuego respiraciones abdominales rápidas.
- Tumbados con almohadón arquear la columna vertebral.
- Tumbados hacer postura del pez.

**Funciones de los paraganglios supracardiacos:** Son un grupo de células cromafines que se encuentran en el punto de bifurcación de la carótida común, en el punto de reparto de la arteria coronaria izquierda.

**Hormonas de los paraganglios:** Noradrenalina: Hormona igual a los neurotransmisores. La diferencia es que los neurotransmisores ejercen su acción donde son liberados, mientras que los de los paraganglios son vertidos directamente en la sangre.

**Funciones del timo:** situado dentro de la porción superior del esternón, prolongándose a veces hasta la región baja del cuello.

**Hormonas del timo:** hormona timica: tiene una importancia extraordinaria en el sistema inmunológico. Se sabe que es capaz de modificar a los linfocitos procedentes de la médula ósea en linfocitos T.

**Los Arquetipos:** son el Amante y el Ejecutante.

- El Amante** es magnético, radiante y seguro de sí mismo. Te sientes ligero, atraído por su personalidad.
- El Ejecutante** es muy dependiente y busca en el exterior el amor que cree va a curar sus antiguas heridas.

**Asanas Yoga:** Bhujangasana (la serpiente), Antra Bhaisasana (la gaviota), Matsyāsana (el pez), Bhujangasana (la cobra), Bhakti Yoga, el grito, torsiones de torso.

**Ejercicios psíquicos:**

- Si estás a alguien, deja de hacerlo y envíale amorosamente tu perdón y amor.
- Antes de querer más a los demás tenes que quererte a ti mismo.
- Cuida a tu niño interior y recobra la inocencia.
- Ayuda a alguien todos los días. Entregale un pequeño regalo.

**Efectos de la meditación:** Domina el lenguaje, los instintos, deseos y funciones físicas. Se convierte en dueño de su propio ser, generando sabiduría y fuerza interior. La energía masculina y femenina se equilibran y las relaciones se vuelven puras. Su vida es fuente de inspiración para los demás.

**Vehículo de la bija:** el ciervo o antilope negro es el símbolo del propio corazón. El antilope salta con elegancia y siempre está agazapado por el espejismo de los reflejos. Muy consciente, muy sensible y feroz siempre de respiración, el ciervo representa la naturaleza de la persona del cuarto chakra. Los ojos del ciervo simbolizan pureza e inocencia y son magnéticos. El amor a los sonidos interiores, es el amor de la persona del cuarto chakra.

## SINOPSIS

El ingreso a la armonía y la belleza sagradas Guru - instructor del sendero del justo medio