

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 índigo.

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 armonía. Se compone de los tres gunas e incluye a manas, buddhi, ahankara y citta 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. Disfunciones 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: (secretadas 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 Arquétipos: 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 convertida 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:
• Mandi Shrivara Pratyahara (Purificación de los Narvicio)
• Bhumi Pad Mastakhasana (Cabeza y Pies en la Tierra)
• Yoga Mudra (Sentado en los Talones)
• Shreehanakasa (La letra)
• Shrivahara (sobre la cabeza)
• Nāda Śancharana (cantar OM)
• Hoopla Bhāṣ Pratyahara (Purificación de los Senes)
• Aāzāḥ 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 pensada: "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