

## Serie en parejas. Elemento TIERRA



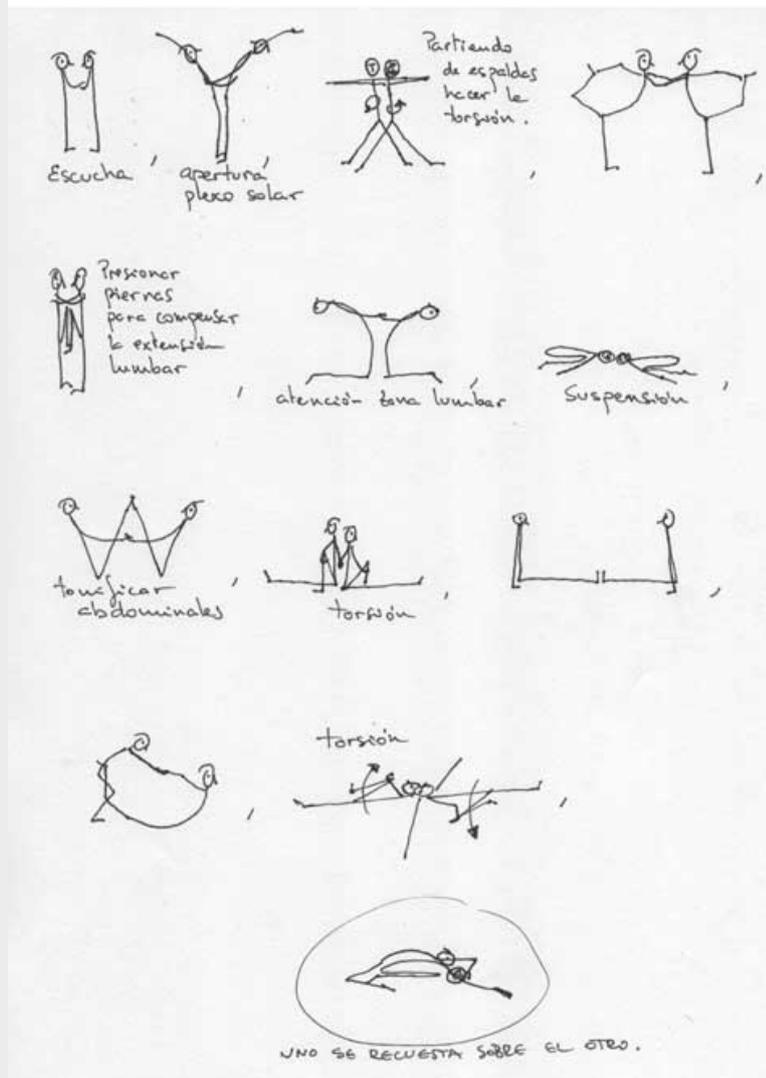
## Serie en parejas. Elemento AGUA

## YOGA EN PAREJAS. ELEMENTO AGUA



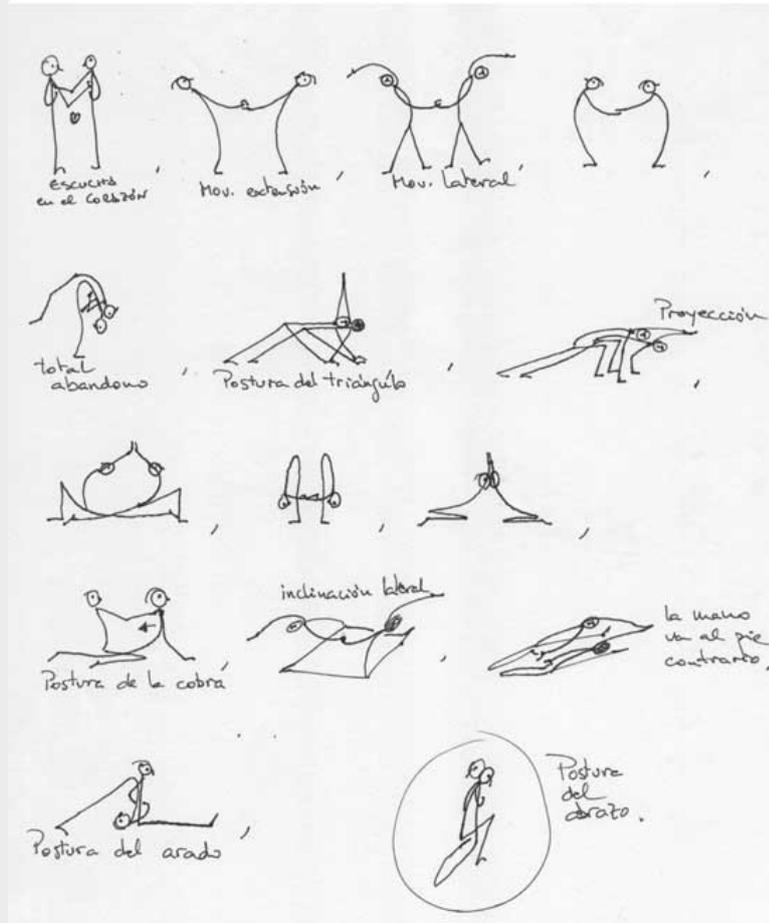
Serie en parejas. Elemento FUEGO

## YOGA EN PAREJAS. ELEMENTO FUEGO



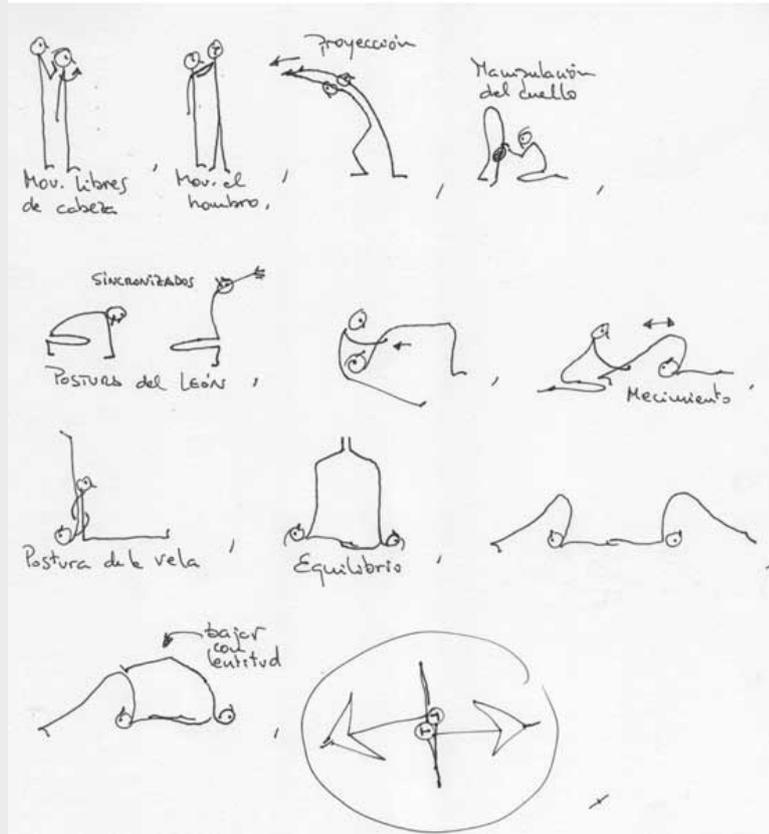
Serie en parejas. Elemento AIRE

## YOGA EN PAREJAS. ELEMENTO AIRE



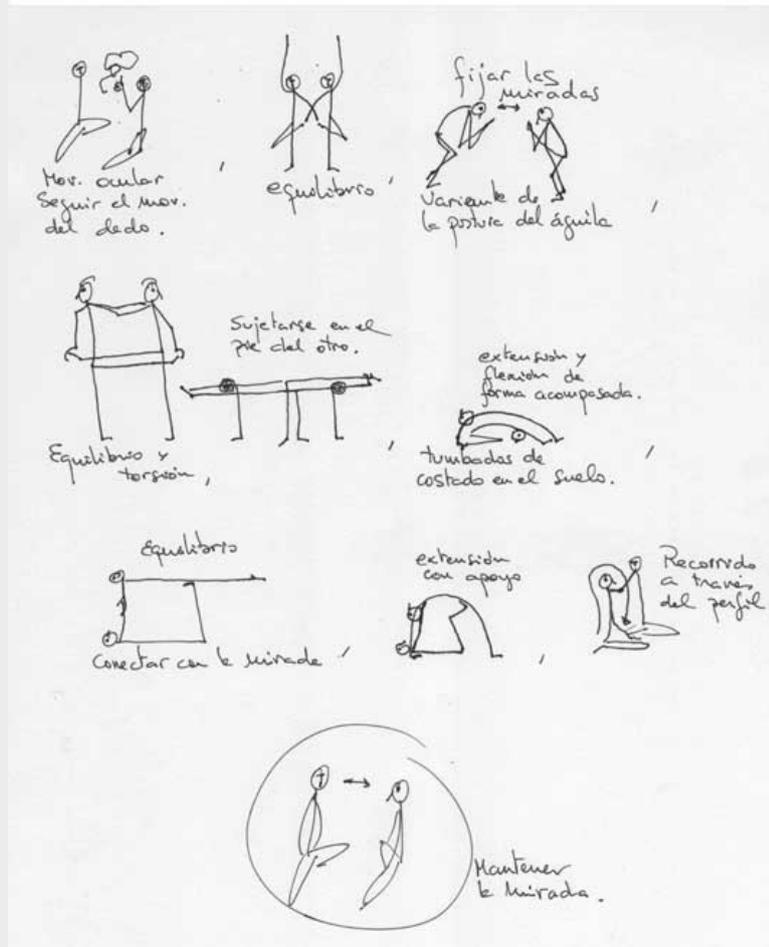
Serie en parejas. Elemento ETER

## SERIE EN PAREJAS. ELEMENTO ETER



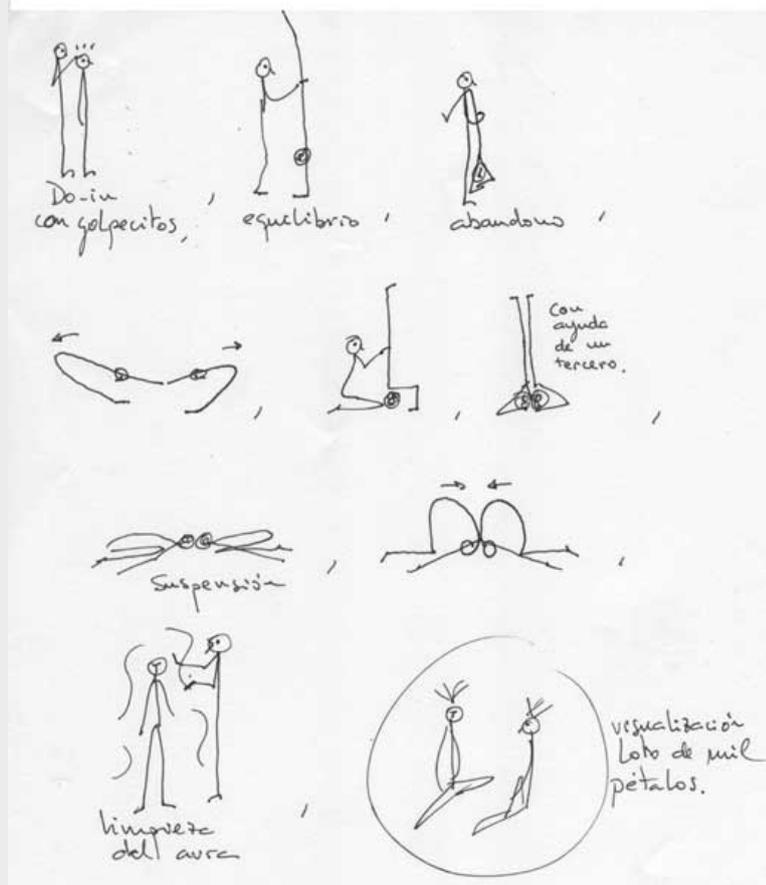
Serie en parejas. Elemento LUZ

## SERIE EN PAREJAS. ELEMENTO LUZ



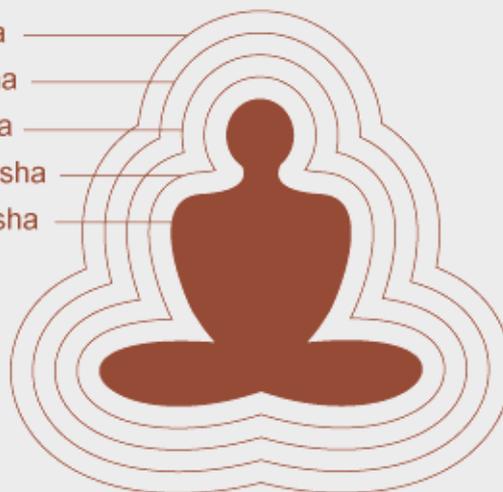
Serie parejas. Elemento CONSCIENCIA

## SERIE EN PAREJAS. ELEMENTO CONSCIENCIA



## Meditación de los Kosha

- 1 Annamaya Kosha
- 2 Pranamaya Kosha
- 3 Manomaya Kosha
- 4 Vignanamaya Kosha
- 5 Anandamaya Kosha



- ANNAMAYA KOSHA, cuerpo físico

Es tu cuerpo físico, la parte más densa de lo que somos. Se forma con el alimento físico y los líquidos que ingerimos. Eres consciente de tu cuerpo físico cuando estás en el estado de conciencia de vigilia. Es un cuerpo donde se mezcla los elementos (tattwas): la tierra (prithivi), el agua (apas), el fuego (agni), el aire (vayu) y el éter (akasha).

Siente tu cuerpo físico atraído por la gravedad, nota el volumen que ocupa en el espacio, el peso que tira hacia abajo. Nota la densidad del esqueleto, los ligamentos y la musculatura, también cada uno de los órganos.

- PRANAMAYA KOSHA, el cuerpo energético

Es tu cuerpo energético, el cuerpo hecho de prana. Es lo que le da la vida a tu cuerpo, la vitalidad. Lo sientes en el latido del corazón y el movimiento de la sangre. Es la energía que percibes como vibración, magnetismo, calor. Son las corrientes de energía (nadis) que recorre tu cuerpo.

Es la energía que está en el aire y que se asimila en el árbol bronquial (prana), la energía que permite absorber los alimentos (samana) y que distribuye por todo el cuerpo (vyana), la que se expresa en el habla (udana) o la que elimina tus toxinas (apana).

- MANOMAYA KOSHA, el cuerpo mental

Es tu cuerpo mental. Más sutil que los anteriores es el cuerpo de tus emociones y tus pensamientos. Se nutre a través de la percepción de los sentidos, las imágenes que entran por los ojos, los sonidos que se filtran por los oídos, los aromas por la nariz, los sabores por la boca y las texturas a través de la piel. Se alimenta de la percepción y también con la memoria de las experiencias pasadas.

Siente como las emociones impactan en tu cuerpo físico arrastrando una cantidad de energía, siente como puedes contemplar un objeto y todos los pensamientos que se pegan a ese objeto definiéndolo, discriminando sus cualidades. Siente ese aire mental que se cuele por las rendijas de la realidad construyendo una torre de significados e ideas.

#### VIGNANAMAYA KOSHA, el cuerpo intuitivo

Es tu cuerpo intuitivo o psíquico. La intuición es ese rayo que ilumina la realidad de forma inmediata sin tener que pensarla. Es la visión directa que te lleva a la sabiduría. Es ese Yo profundo que percibe el reflejo del Ser no condicionado. Es la budhi, la parte más iluminada de nuestra mente.

Siente ese Yo nuclear como una encarnación única e irrepetible. Siente ese Yo que se conecta con la tierra de tu cuerpo y con el cielo de tu espíritu.

ANANDAMAYA KOSHA, el cuerpo espiritual

Es tu cuerpo espiritual. Es el cuerpo causal, origen de todas las demás envolturas. Es un cuerpo de beatitud y felicidad. Es el soporte último donde reposa el Ser que está más allá de todo cuerpo, de todo velo. Es aquí donde trasciendes la dualidad y ya no hay ni espacio, ni tiempo, ni individualidad. Entrás en este cuerpo de forma inconsciente todos los días en el sueño profundo, donde ya no se siente ni el cuerpo, ni la mente.

Julián Peragón

---

---

### Chakras simbolismo: Svadhithana

- Svadhithana significa «el lugar donde mora el ser». Es el chakra sacral, ubicado entre la quinta vértebra lumbar y el sacro.
- A diferencia del cuadrado para el elemento tierra del primer chakra, aquí, el elemento agua está representado por un círculo.

El elemento agua representa la esencia de la vida. Sin ella sería todo estéril. La forma del yantra es un círculo con una luna creciente, y todos sabemos que la luna regula las mareas de los océanos y cualquier fluido como el agua que hay en nuestro organismo. Esas mareas las debemos interpretar como mareas emocionales que

todos sentimos cíclicamente.

Es notable la sincronización de la menstruación de la mujer con las fases de la luna y las fluctuaciones emocionales que ello conlleva.

- Nos encontramos con 6 pétalos de color rojo. El sonido de la bija es VANG cuya repetición, se dice, deshace cualquier bloqueo en las regiones inferiores.
- El animal simbólico es el cocodrilo que avanza con un movimiento de serpiente, reptando, simbolizando la naturaleza sexual de la persona. Los hábitos de caza y flotación del cocodrilo se asemejan a las características de la persona centrada en el chakra svadhístana. La captura de las presas con estrategia, la potencia sexual, el camuflaje en el buceo del cocodrilo nos recuerdan ciertos aspectos del chakra.
- La deidad representada es Vishnú, el dios de la conservación del universo. Como Vishnú preserva la raza humana tiene que ver con la procreación. Los cuatro brazos de Vishnú representan: La concha, representa el sonido puro que libera a los seres humanos; el aro de luz que gira sobre el índice de la mano derecha representa el dharma que gira sobre su propio eje, aparta los obstáculos y destruye la desarmonía; el mazo sirve para mantener el control sobre la tierra. Y nos habla de la seguridad y bienestar material y económico antes de cumplir los objetivos de la vida sexual; el loto de color rosa claro en la otra mano izquierda nos habla de la pureza de la flor que se abre con el primer rayo del día y se cierra con el último, y cuyo olor tranquiliza los sentidos.

Rakini shakti tiene dos cabezas y representa la inspiración del arte y la belleza. En sus cuatro manos lleva una flecha lanzada desde el arco de Kama el señor del amor erótico, e indica el ímpetu del movimiento ascendente en este chakra. La flecha de Rakini es la de las emociones que producen dolor y placer, y que nos habla de la dualidad. El cráneo habla de la naturaleza de lo romántico que deja que las emociones dominen nuestra conducta. El tambor representa el poder del ritmo, y el hacha es con la que la shakti elimina los obstáculos de este chakra.

Las dos cabezas de la Rakini expresan la dualidad de la energía en este chakra que quiere alcanzar el equilibrio entre el mundo exterior y el interior. La atención se dirige hacia los deseos y fantasías sexuales.

Julián Peragón

---

---

## **Chakra simbolismo: Ajna**

- Ajna está representado por dos pétalos (de 48 pétalos cada uno) de un color gris claro o plateado en el entrecejo. Los dos pétalos representan a Shiva y Shakti y por extensión la unión de las polaridades, Sol y Luna que son las energía masculinas y femeninas que están en nuestro interior. No en vano en la base del chakra, las polaridades energéticas de los nadis Ida y Pingala se unen con el canal central

Sushuma.

- En el centro del loto hay un círculo, en ese vacío aparece un lingam (itara lingam, del color de la luz) detrás de la deidad Ardhanarishvara, una figura que es mitad hombre, mitad mujer, el Shiva-Shakti. Es como si nos quisiera decir que en un determinado nivel de elevación de la conciencia la energía y la consciencia se funden, lo masculino y lo femenino se integran en una armoniosa androgínia.

La mitad derecha que es la masculina tiene la piel de color azul y su mano sujeta un tridente representación de tres aspectos de la conciencia. El lado izquierdo es el femenino, de piel rosada. Sostiene un loto rosa, símbolo de pureza. Lo que nos quiere decir es que en el sexto chakra la dualidad es abolida. Es el nivel de moksha o liberación.

- Por encima está el símbolo del mantra Om como sonido semilla de este chakra.

- Hakini Shakti está representada por cuatro brazos y seis cabezas. Representa la conciencia de la no dualidad. Tiene entre sus manos, un mala para la recitación del japa, base de la concentración; un cráneo que disuelve todo miedo a la muerte; el tambor de Shiva que impulsa con su ritmo al adepto por el camino de realización; y un mudra que otorga la ausencia de miedo.

- Las partes del cuerpo representados por este centro son el cerebro y el sistema nervioso central. Los ojos, los oídos y la nariz. Rige la glándula pituitaria o hipófisis.

- El desarrollo de este chakra nos

proporciona visión lúcida, una comprensión de la realidad tan penetrante que disuelve avidya, la ignorancia. Prevemos los errores porque tenemos la capacidad de aprender de la experiencia, evaluar nuestra vida.

Aquí se desarrolla el llamado tercer ojo, esa intuición que es la conexión con el conocimiento directo. Se vive en el misterio sin intentar arrancarte todas sus verdades. Esa inmensidad que aparece nos lleva a una verdadera humildad.

Se canaliza lo sagrado como esa cualidad del Ser que es puro potencial. Receptivos a todo lo que trae la vida.

- En disfunción, este chakra puede cargar con una arrogancia intelectual o como una visión fundamentalista que no admite réplica. Pueden aparecer obsesiones y pesadillas. Vivir en un mundo irreal.

Julián Peragón

---