

Tercer chakra MANIPURA

Este chakra está ubicado en el plexo solar, es el chakra que emana y distribuye energía a todas las partes del cuerpo, el chakra DE METAS Y LOGROS, el que se ocupa de la energía y vitalidad. Se genera la emoción, que viene del vocablo griego moveré, que significa moverse, las emociones son las que acercan o alejan de las cosas, personas o situaciones, la emoción es una tendencia a la acción, la forma en que procesamos nuestras emociones definen el carácter.

El sistema nervioso, los sentidos, el sistema endócrino y el sistema muscular actúan de manera integrada y rápidamente se activan simultáneamente antiguas memorias, reacciones complejas, pensamientos asociados a lo que está ocurriendo, como reaccionar rápido o lento, es decir, activan la extroversión y la introversión. Hazlo, no lo hagas, etc., se activan mecanismos que muchas veces no sabemos ni por qué lo hicimos o por qué no lo hicimos. Un ejemplo

Hace calor	suceso externo	
Se secan mis mucosas	estado fisiológico	
Siento sed	percepción interna	
Me enfado porque no encuentro agua		emoción
Finalmente encuentro agua y bebo		acción

Todo esto es un ciclo que ocurre en segundos o milésimas de segundos y continuamente está sucediendo en nuestro cuerpo, en nuestra mente, en nuestra vida.

En este chakra filtramos muchas veces lo que sentimos y lo que hacemos, podemos evaluar las consecuencias de hacerlo o no, dependiendo de las memorias que haya y poder tomar una decisión consciente antes de actuar, aunque a veces es una decisión por reacción inconsciente por memorias guardadas y que muchas veces no manejamos o entendemos.

Cuando las memorias son favorables fluimos hacia un estado interior y una acción que resultan satisfactorios. De ahí que se diga que este chakra es la fuerza que nos impulsa a actuar y realizar las ideas, proyectos, etc., que tengamos, ya que, se le relaciona con el poder y el control, también con la libertad, la confianza, la facilidad de ser uno mismo, con la voluntad, el ego y la individualidad. Crear armonía, alta autoestima, serenidad, manifestación emocional, intelecto sano para entender nuestra vida, vitalidad.

Cuando las memorias no son favorables, aparecen estados interiores desagradables, no se acciona o se acciona de una forma disfuncional. Como la falta de seguridad, el miedo, la depresión, la angustia, enojos constantes, timidez, miedo, no ordenar ni analizar, no integrar, esperar que todo lo haga la magia, no tener impulso personal, no poner metas, desistir con facilidad, compulsión, no visualizar. Si se tiene diabetes, problemas de digestión o de vista, puede existir un desequilibrio energético en este chakra.

Este chakra lleva a la introversión o a la extroversión. Como es esto en la vida diaria y práctica.

Hay personas que piensan, piensan y nunca actúan, siempre hay algo que las detiene y este algo puede ser, miedo, ira o cualquiera de las que hemos mencionado, la función integradora en nuestros sistemas es tan rápida que no nos damos cuenta que hemos dejado pasar muchas oportunidades de tener una mejor vida y que hemos desistido de hacer muchas cosas, realizar proyectos, cumplir metas, porque simplemente lo dejamos a la primera información que manda el cuerpo a través de la mente, de enfermedades, etc., cuántas veces nos hemos sentado un minuto con nosotros mismos a preguntarnos por qué no lo hicimos? Y cuántas veces nos hemos respondido con sinceridad?

Solo lo vivimos con enojo, porque no nos damos cuenta que estamos reprimiendo nuestras emociones, por aprendizaje, por introyecto, por convicción, por religión, etc., por lo que sea y lo único que podemos hacer es desistir, frustrarnos y enojarnos, con los demás, con el entorno, porque no podemos ver que nosotros generamos esa reacción. Si tan solo nos aquietamos y nos scaneamos para saber qué está pasando en nosotros, revisando cada centímetro de nuestro cuerpo emocional, sentimental, psíquico, físico y detenernos ahí para sentirlo, pero si este chakra está en desequilibrio entonces nos da miedo sentir.

La inhibición que es la dificultad para llevar a la acción los propios sentimientos y el resultado es de frustración. O bien el acting out que es un cortocircuito mental que hace que los impulsos interiores sean accionados de una manera inmediata, esto es característico de las personas impulsivas.

La polaridad sana de las emociones es la que se da entre la introversión y la extroversión cuando cualquiera de estas dos se exagera pasamos a la consecuencia patológica que es la omnipotencia y la impotencia.

La omnipotencia es cuando las emociones inflan al ego más allá del límite, como las personas narcisistas, se comportan sin límites, invasivos, controladores, abusivos y no tienen límites.

La impotencia ya la hemos descrito, la represión de las emociones, de la realización de proyectos, metas, etc.

La meta al equilibrar este chakra es la integración de la introversión y la extroversión, la conexión con nuestras emociones y la comprensión de las mismas y el despliegue de conductas que brinden expresión y satisfacción, respetando las circunstancias externas y a los otros, es la verdadera fuente de energía interior.

Para equilibrar este chakra tenemos diferentes formas

Baños de sol

Respiración a través del diafragma

Mediante la cromoterapia, el color amarillo claro y soleado

Gemoterapia el coral y el zafiro amarillo el ojo de tigre, el topacio amarillo dorado

La aromaterapia, el limón, la lavanda, la esencia de romero y la bergamota

Y lo que nos ocupa a nosotros LA MUSICA Y LOS SONIDOS

A través de la música orquestal, sonidos de fantasía, sirenas de mar, delfines, duendes, etc.

Con ritmos ardientes.

Para tranquilizarlo, música relajante, reposada y de tiempo uniforme.

Si en nuestra vida nos ocurre que

Reprimimos emociones y luego estamos enojados

Si no hay una sensación de vitalidad

Si no tenemos autoestima

Si nos da miedo realizar nuestros sueños, metas, proyectos.

Es aconsejable armonizar este chakra

Toma una postura cómoda

Cerrar los ojos

Realiza tres respiraciones inhalando llenando e inflando todo el vientre bajo, medio y alto y al exhalar vaciar lo más que se pueda.

Si usas el audio con sonidos isocrónicos escúchalo una vez al día

Si escuchas el audio binaural lo puedes escuchar más veces

Es aconsejable el uso de audífonos

RECETA

Audio con base de 528

Hertzios	actitud a tocar	estado mental
7.5 a 13	relajación	alfa
4 a 6	cambio de actitud	theta
4.11 a 4.11	fuerza física	theta
5.8 a 5.8	reducción del miedo	theta
6.26 a 6.30	confusión, ansiedad, insomnio	theta

Música orquestal, intercalando sonidos de fuego, sonidos de fantasía.

ACCION

Empezamos a darle forma a nuestros proyectos

Confiamos en nosotros

Perdemos el miedo

Realizamos metas

Y TENEMOS UNA VIDA CON MEJOR CALIDAD Y MENOS ENOJOS Y FRUSTRACIONES, todo esto o algo mejor nos sucede para nuestro bienestar y el de la humanidad

