

## Anahata Chakra

Ubicación: centro del pecho, a la altura del corazón

Color asociado: Verde

Elemento: Aire

Registra los latidos de tu corazón. En esta zona se encuentra el Chakra Corazón, que se vincula con el amor, la compasión y el equilibrio emocional y mental para generar y mantener relaciones saludables, de respeto con los demás y con una misma.

Cuando la energía de este Chakra, está desequilibrada podemos sufrir tensiones en la zona del pecho y los hombros, los brazos o las manos. Podemos tener problemas respiratorios o cardíacos. También podemos registrar resentimiento, miedo a la intimidad, y aislamiento emocional, descuido en el aspecto general de una misma y cierta dificultad para perdonarnos y perdonar a los demás.

Cuando logramos armonizar la energía del Chakra Corazón, gozamos de paz interior y calma para con una misma. Esta energía al fluir armoniosamente nos permite conectar con la naturaleza y la vida saludable, mejorar nuestro sistema inmunológico y disfrutar en calma de una vida sana.

A este Chakra se le asocia el color verde, que es el color de la naturaleza. Representa el equilibrio y la armonía en esencia y posee una influencia calmante sobre la mente y el cuerpo. El verde se puede utilizar para casi cualquier condición de necesidad de curación: favorece la cura de desequilibrios hormonales, estimula la hormona del crecimiento y el rejuvenecimiento, limpia y purifica de gérmenes, bacterias y materia en descomposición. Armoniza la digestión, el estómago, el hígado, la vesícula. Aumenta la inmunidad. Estimula la paz interior y fortalece el sistema nervioso. El color verde genera paz, descanso, esperanza, comodidad y cuidado, brinda tranquilidad y armonía.

Con la práctica de esta secuencia de posturas logras poner en movimiento tu energía proveniente de este Chakra para que logres sanar todo aquello que hoy te hace mal.



1. Variación de postura fácil: **brazos y rodillas** • Variación de Sukhasana brazos rodillas



2. Variación de postura fácil con **los brazos arriba** • Variación de Sukhasana con los brazos arriba



3. Postura fácil girada • Parivrtta Sukhasana



4. Variación de postura fácil: **brazos arriba** • Variación de Sukhasana con los brazos arriba



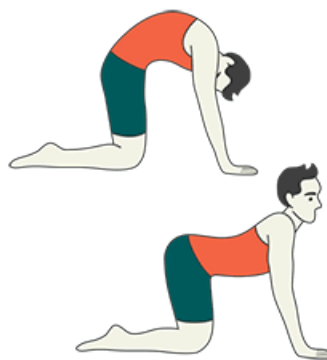
5. Variación de postura fácil: **flexión lateral** • Variación de Sukhasana con flexión lateral



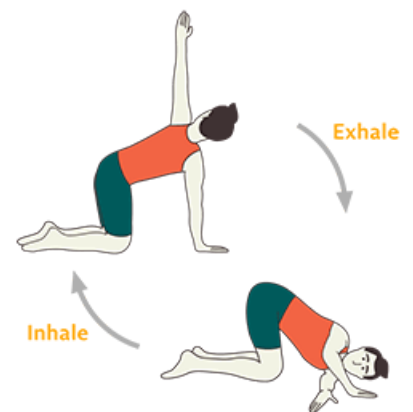
6. Postura fácil con las manos **atadas** • Sukhasana Baddha Hasta



7. Mudra de yoga con **reverencia** • Mudra de yoga con reverencia en Balasana



8. Postura del gato y la vaca • Postura Marjaryasana de Bitilasana



9. Flujo de la postura de **enhebrar la aguja** • Flujo de Urdhva Mukha Pasasana



10. Postura de la mesa • postura de bharmanasana



11. Postura del cachorro • Uttana Shishosana



12. Postura de la mesa • postura de bharmanasana

Exhalar



13. Postura del perro boca abajo • Adho Mukha Svanasana



14. Postura de la mesa • postura de bharmanasana



15. Postura de estocada del corredor • Utthita Ashwa Sanchalanasana



16. Estocada baja con las manos a la rodilla • Anjaneyasana Manos a la rodilla



17. Mudra de yoga con postura de estocada baja • Mudra de yoga Anjaneyasana



18. Postura de la mesa • postura de bharmanasana

Exhalar



19. Postura del niño • Balasana



20. Variación de la postura del cadáver invertido con los hombros elevados • Variación de Advasana con hombros elevados



21. Postura de la esfinge • Salamba Bhujangasana

Inhalar



22. Postura de la cobra • postura de bhujangasana



23. Postura del cocodrilo • postura de makarasana



24. Postura del niño con las piernas abiertas • Prasarita Balasana

Inhalar



25. Postura de la cobra • postura de bhujangasana



26. Postura del niño • Balasana



27. Postura de la mesa • postura de bharmanasana



28. Variación de la postura de plancha lateral (una rodilla en el suelo) • Variación Vasisthasana Eka Janu Bhumi



29. Postura del medio círculo • Ardha Mandalasana



30. Variación de media luna (rodilla en el suelo) • Ardha Chandrasana de rodillas



31. Postura de medio arco con una pierna arrodillada



32. Postura de la mesa • postura de bharmanasana



33. Variación de la postura del camello con los dedos de los pies • Variación de Ustrasana con los dedos de los pies



34. Variación de la postura del medio camello con la cabeza en alto • Ardha Ustrasana Cabeza arriba



35. Postura del niño • Balasana



36. Círculos con las rodillas reclinadas



37. Postura del cadáver (IRT) • Savasana (IRT)