

## Manipura Chakra

Ubicación: plexo solar (arriba del ombligo, en la boca del estómago)

Color asociado: Amarillo

Elemento: Fuego

El Manipura Chakra o Chakra del Plexo Solar se vincula con el poder personal, con la fuerza de voluntad, con la confianza en una misma y la autodisciplina. Cuando la energía de este Chakra está desequilibrada podemos sentir malestar digestivo, fatiga crónica, problemas hepáticos y diabetes. También podemos registrar baja autoestima, falta de confianza, timidez, agresividad y la necesidad de control excesivo por todo.

Cuando logramos armonizar la energía de este Chakra, potenciamos nuestro poder interior, nuestra energía y vitalidad.

Este Chakra se asocia con el color amarillo que ayuda a fortalecernos cuerpo, mente y emociones. Despierta la inspiración y estimula una mayor claridad mentalidad. Es un color que da energía a los músculos y alivia los dolores punzantes. El amarillo es el color del sol, la fuerza vital y la energía. Es el color de la alegría, la curiosidad, la flexibilidad, el progreso, la diversión, la comunicación, el aprendizaje y el conocimiento práctico.

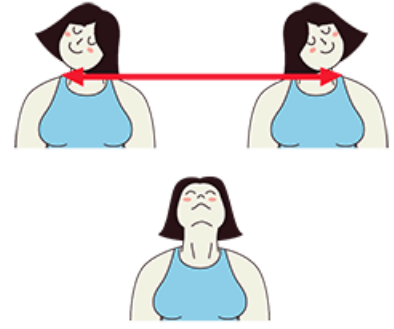
Con esta secuencia de asanas lograrás promover la fluidez de esta energía y reconocer que es en ti misma donde está el poder para comprender y transitar con sabiduría las distintas situaciones de la vida.



1. Postura del ángulo atado •  
Postura Baddha Konasana



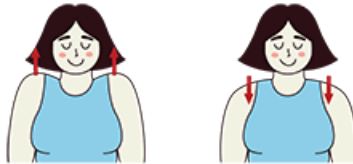
2. Postura fácil de estiramiento lateral del cuello • Estiramiento lateral del cuello en posición Sukhasana



3. Giros de cuello con la cabeza hacia arriba y de cerca • Parivrtta Kantha Sirsopari Primer plano



4. Postura fácil: manos entrelazadas detrás de la cabeza • Sukhasana Manos entrelazadas detrás de la cabeza



5. Primer plano de elevación y caída de hombros



6. Variación de la postura del medio señor de los peces con las manos en alto • Variación de Ardha Matsyendrasana Mano arriba



7. Postura de la mesa • postura de bharmanasana



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



9. Postura de la mesa con la rodilla levantada y una pierna extendida • Bharmanasana Urdhva Janu Uttana Eka Pada



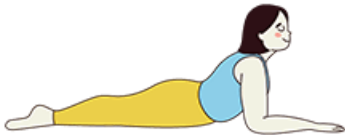
10. Postura de la mesa con la pierna hacia un lado •  
Bharmanasana Pierna al costado



11. Postura de la mesa con pierna baja y estocada •  
Bharmanasana Anjaneya en la posición



12. Postura del cachorro •  
Uttana Shishosana



13. Postura de la esfinge •  
Salamba Bhujangasana



14. Postura del perro mirando hacia arriba • Urdhva Mukha  
Svanasana



15. Preparación para la postura del arco con una pierna y rodillas en el suelo • Preparación de Eka Pada Dhanurasana de rodillas en el suelo



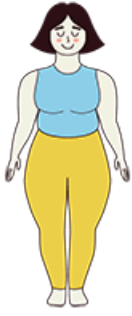
16. Variación de la postura del arco con una pierna • Variación de Eka Pada Dhanurasana



17. Postura del arco • postura de Dhanura



18. Postura del niño • Balasana



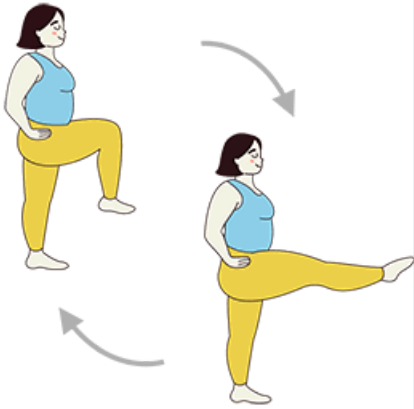
19. Postura de la montaña •  
Tadasana



20. Saludo al sol A • Surya  
Namaskar A



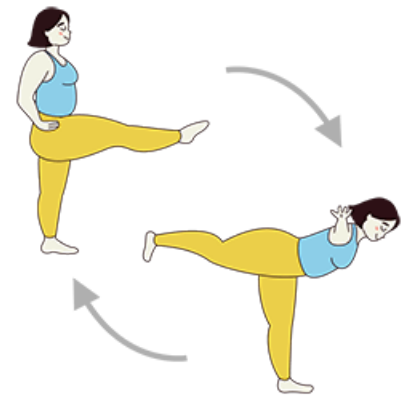
21. Postura de la montaña •  
Tadasana



22. Postura de liberación del  
viento de pie, equilibrio con una  
pierna elevada, flujo • Tada  
Pavanmuktasana Eka Padasana  
Vinyasa



23. Postura de la montaña con  
una pierna y equilibrio de brazos  
• Eka Pada Tadasana Hasta  
Equilibrio



24. Postura del guerrero con  
una pierna levantada y equilibrio  
de pie III • Utthita Eka Padasana  
Virabhadrasana III Vinyasa



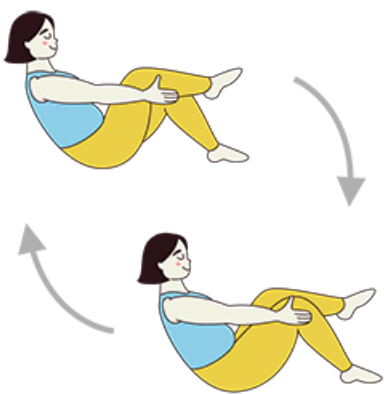
25. Postura del guerrero III •  
Virabhadrasana III



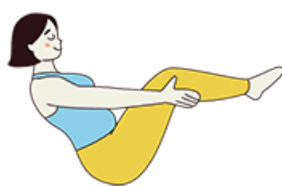
26. Postura de la montaña •  
Tadasana



27. Postura del barco fácil •  
postura Sahaja Navasana



28. **Postura del barco fácil: variación con toques de los dedos del pie** • Golpecitos con los dedos de los pies, variación de Sahaja Navasana



29. **Postura del barco, variación 1** • Variación 1 de Navasana



30. **Postura del barco** • postura navasana



31. **Postura de liberación del viento** • postura de Pawanmuktasana



32. **Círculos con las rodillas reclinadas**



33. **Postura del cadáver** • postura savasana