

BLOQUE II: EL MASAJE COMO TERAPIA

El bloque I: sanando al sanador, nos sirvió para tomar consciencia de nuestra parte más humana, y conocer nuestras heridas desde el mismo instante en el que llegamos al mundo, hasta el día de hoy. Pero como ya sabemos, somos mucho más que este cuerpo humano, somos pura consciencia y somos también, energía. Aunque no podamos verlo a simple vista, sí podemos sentir y percibir la energía.

Para ello, tenemos todo un sistema energético con sus elementos y funciones, que interconecta con nuestros sistemas nervioso, linfático, circulatorio...

En este módulo, vamos a conocer parte de la anatomía física de nuestro cuerpo y, sobre todo, vamos a centrarnos en descubrir la anatomía energética, para tener ambas en cuenta durante la realización de nuestro masaje tántrico.

Objetivos del módulo introductorio

La importancia del tacto

Descubrir nuestro sistema energético

Tomar consciencia y percibir los 7 centros energéticos (Chakras)

Repasar la anatomía física del cuerpo humano

Descubrir la anatomía energética del cuerpo sutil: los nadis y las zonas erógenas



LA IMPORTANCIA DEL TACTO

Para intentar explicar los beneficios terapéuticos de un masaje, primero deberíamos comprender la importancia que tiene para el ser humano el sentido del tacto.

Los seres humanos necesitamos tocar y ser tocados tanto como podemos necesitar comer, vestirnos, beber o cualquier otro acto básico. De hecho, su importancia es tal que puede influirnos a nivel psicológico o en nuestra conducta futura y, además, nos es necesario a lo largo de todas las etapas de nuestra vida.

Cuando nace un niño, los sentidos de la vista y el oído tardarán aún un tiempo en desarrollarse del todo; en cambio el tacto no. Éste es, prácticamente, el primer medio de comunicación con su entorno inmediato. Un bebé percibe en seguida hasta qué punto es deseado a través de la calidad del contacto que recibe de su madre. Este contacto inicial será, entre otras cosas, el que le transmitirá información sobre él mismo, sobre los demás y sobre la vida en general. Es una forma muy efectiva de transmitirles felicidad y bienestar.



El sentido del tacto no sólo es importante para el bebé. Durante nuestra infancia y adolescencia también juega un papel predominante. Crecer en un ambiente frío y distante, con poco o ningún roce, nos puede marcar tanto física como psicológicamente. La cantidad y calidad del contacto que recibimos durante nuestra vida influirá sobre nuestro carácter, en nuestras futuras relaciones con otras personas, en nuestro desarrollo y vigor físico y mental, en nuestra capacidad para soportar el estrés y el dolor e incluso en nuestra forma de combatir la enfermedad.

Por último, nos preguntaremos como puede influir el tacto en las personas mayores. Éstas representan el porcentaje de población más aquejado de enfermedades y dolencias y también suelen ser los más carentes de tacto a nivel emocional. En la sociedad en que vivimos actualmente, cada vez hay más ancianos que viven solos; esto implica que sobreviven desatendidos física y emocionalmente, que soportan solos sus dolencias, su propia degeneración física y su soledad.

El sentido del tacto, posiblemente, sea el último en desaparecer, por lo que es especialmente eficaz con las personas mayores para combatir muchos de los dolores que padecen, como también para combatir la depresión, los sentimientos de angustia y la soledad.

Un contacto profundo sana más que mil palabras en terapia

La historia de tu piel

Como ya he mencionado en otros módulos, el ser humano registra absolutamente todo de todas las experiencias que vive, recordando solo una pequeñísima parte de ese todo, y relegando al inconsciente el resto de esa enorme cantidad de información que, en vez de borrarse o desaparecer, permanece operando desde la sombra, provocando reacciones y respuestas que, en ocasiones, afectan a nuestro cotidiano.

Algunas de esas memorias quedan registradas en nuestro cuerpo, y también en nuestra piel, y cuando somos tocados se activan, despertando sensaciones que, en ocasiones pueden ser hermosas y expansivas, y otras, desoladoras.

Por eso te traigo esta práctica, para que puedas indagar en esos recuerdos de tu niñez y adolescencia, y puedas contar la historia de tu piel, tomando consciencia de sus necesidades y anhelos y, por supuesto, ofreciéndole un espacio cuidado donde poder pedir aquello que necesita.

Recomiendo hacer esta práctica en pareja.

Práctica: la historia de tu piel (Lección 2 del módulo 4)

- Sentaros uno frente al otro y escoger quién es A y quién es B.
- A va a conectar primero con su niñez, trayendo a la memoria recuerdos de la infancia enfocados, sobre todo, en el contacto.
- A se abre, vulnerable, a compartir la historia de su piel y el recorrido desde que era un bebé hasta el momento actual, y B sencillamente escucha con atención (sin decir nada).
- A le pide a B lo que necesita su piel ahora y B, al servicio, se entrega a las peticiones de A.
- A reposa 5' para integrar las sensaciones y se hace el intercambio recibiendo B.



EL MASAJE COMO TERAPIA

Una vez determinada la importancia del tacto sobre el ser humano, no nos será difícil imaginar que, si además del mero roce físico existen una serie de manipulaciones con fines terapéuticos, el efecto positivo se multiplicará extraordinariamente.

Se suele definir el masaje como un conjunto de movimientos manuales rítmicos que se practican sobre la superficie y tejidos blandos del cuerpo utilizando técnicas como el amasamiento, la presión, la fricción, los golpeteos, palmadas, rodamientos, entre otras.

Aunque existen muchos tipos de masaje, cada uno de ellos con su propia técnica y sus particularidades individuales, en general, todos consiguen una serie de beneficios como, por ejemplo:

- Relajar la musculatura y las contracturas
- Estimular y calmar el sistema nervioso
- Distender las articulaciones
- Aliviar molestias y dolores
- Recuperar el equilibrio metabólico
- Reactivar la circulación sanguínea y linfática
- Estimular la capacidad autocurativa del propio cuerpo
- Relajar la mente
- Proporcionar salud y bienestar

CONTRAINDICACIONES: A pesar de que las técnicas son maravillosas, es importante conocer cuándo no se pueden aplicar en el paciente, para no perjudicar o empeorar la salud del paciente en casos de:

- Enfermedad aguda
- Inflamación aguda
- Período agudo de traumatismos, esguinces, contusiones, derrames articulares
- Inicios de flebitis y fragilidad vascular
- Heridas abiertas
- Infecciones de piel

El masaje es una de las formas de curación más antiguas y extendidas que se conocen y nos reequilibra a nivel físico y emocional. Aunque se empleara como una terapia contra el dolor, su posterior desarrollo científico nos ha ido mostrando sus numerosos beneficios.



MANIOBRAS DE MASAJE

Existen infinidad de clasificaciones de masajes. Nosotros vamos a definir los tipos de maniobras o pases del masaje según los 5 elementos que conforman el universo: tierra, agua, fuego, aire y éter.

Pases de Aire

También llamado roce o acariciamiento, consiste en el contacto superficial con los dedos o la palma de la mano, de forma lenta y uniforme sobre la zona corporal a tratar. Cuando el roce es superficial no debe producirse deslizamiento de los tejidos adyacentes.

Esta técnica se puede emplear para iniciar el masaje. Se pueden sustituir las manos por una pluma, pareo, o cualquier otro objeto que evoque una caricia.



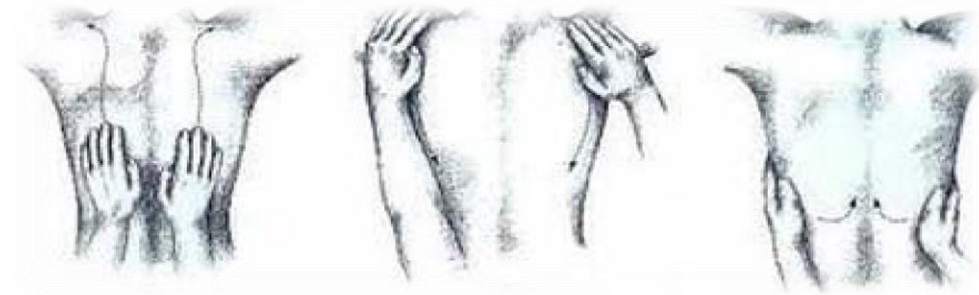
Este tipo de masaje, según la forma, intensidad y tiempo en que se aplique, tiene variaciones en sus beneficios, y ellos son:

- Hiperemia, aumento del flujo sanguíneo en los capilares
- Regeneración de la piel
- Disminución de la excitabilidad de las terminaciones nerviosas: acción sedante y relajante

Pases de Agua

Dentro de las técnicas de agua, nos encontramos con los Hamacados: pequeños balanceos que provocan un vaivén del cuerpo del cliente, soltando la rigidez y devolviéndole fluidez y ligereza. Recuerda al mecer de un bebé en la cuna.

Otras de las técnicas de agua es el roce profundo, y se realiza una ligera presión que puede alcanzar tejidos como músculos, sistema vascular, fascias, etc, deslizando las manos por toda la superficie. Normalmente son pases largos que abarcan el máximo de piel posible, simulando las idas y venidas de una ola por todo el cuerpo.



Este roce profundo tiene importantes beneficios para nuestro sistema:

- Acción descontracturante
- Aumento de la circulación sanguínea y linfática, ya que las maniobras siempre se efectúan en sentido del retorno venoso

Pases de Tierra

Las técnicas de Tierra se conocen con el nombre de amasamiento (pétrissage). Es un masaje que aprieta los tejidos blandos energéticamente, cogiendo, deslizando y levantando los tejidos musculares (como intentando despegar la superficie de los tejidos profundos) y a su vez, desplazarlos siguiendo la dirección de las fibras musculares, moviendo también todos los líquidos internos.



Los efectos del Pétrissage o amasamiento también difiere un poco en sus beneficios según la intensidad en que se apliquen: superficial o profundo:

- Eliminación de detritos
- Nutre al músculo
- Relajación muscular
- Aumento de la capacidad de contracción del músculo
- Acción desfibrosante

Pases de Fuego

Las conocidas fricciones son pequeños movimientos circulares o elípticos, breves y precisos, con presión media, que movilizan la superficie de la piel y músculos, provocando un intenso aumento de la temperatura (y energía) en la zona.



Las fricciones son un buen recurso a la hora de mejorar el bienestar psicofisiológico del cliente por sus efectos: ya que:

- Separan y movilizan los tejidos que forman adherencias
- Eliminan las acumulaciones tóxicas
- Producen hiperemia: aumento del flujo sanguíneo en los tejidos
- Relajan
- Efecto analgésico

Otra de las técnicas de Fuego es la Percusión, a través del Hacheado (hachement) y el Golpeteo (tapotement).

El golpeteo son maniobras enérgicas, golpes ligeros a un ritmo rápido sobre el cuerpo. Las manos deben de estar en forma ahuecada y por consiguiente se debe escuchar un sonido hueco, se debe tener precaución al aplicarla continuamente en la zona cercana a los riñones.

El hacheado consiste en movimientos sucesivos realizados con el borde cubital de la mano sin la pérdida de contacto repetido con la piel. Dicho contacto es muy breve con una presión enérgica y constante.



La percusión al ser un masaje vigoroso tiene efectos estimulantes, despertando la energía intensamente, además de otros beneficios:

- Produce hiperemia
- Nutre al músculo
- Desarrolla la contractilidad muscular
- Disminuye la excitabilidad de las terminaciones nerviosas
- Normaliza el tono muscular

Pases de Éter

La técnica del elemento Éter son las vibraciones: pequeños movimientos oscilatorios mediante contracciones estáticas de los antebrazos, generando movimientos cortos, rápidos, rítmicos y energéticos creando el efecto de vibración en sus manos. Las manos nunca pierden contacto sobre la piel.

En el masaje tântrico, además, el propio sonido emergente gracias a la respiración involucra al elemento Éter, pues genera una vibración interna por todo el cuerpo pero, sobre todo, en las cuerdas vocales y toda la zona de la garganta y cuello.

Es una técnica que requiere mucha energía por parte del masajista, pero el esfuerzo vale la pena, ya que sus beneficios son:

- Disminución de la hiper excitabilidad nerviosa
- Relajación muscular
- Estimulación de la contractilidad muscular
- Estimula la circulación
- Desprendimiento de las secreciones bronquiales

Práctica del masaje de los Elementos (Lección 4 del módulo 4)

Los seres humanos somos micro universos compuestos exactamente por la misma energía, consciencia y elementos que hay en el macro universo. También nosotros estamos formados por tierra, agua, fuego, aire y éter, y estos elementos, además, tienen su correspondencia con los chakras:

- Mulabhandha – Tierra: pases firmes y contundentes
- Swadhistana – Agua: pases fluidos y ondulantes
- Manipura – Fuego: pases vigorosos y estimulantes
- Anahatha – Aire: pases superficiales y suaves
- Vishuddha – Éter: pases con vibración y el sonido interno.

Sabiendo las características de cada elemento, si nos fijamos en nuestro cuerpo y en el cuerpo de las personas que nos rodean, podemos identificar personas que son más tierra, otras que son más aire y que les falta tierra, y así con todos los elementos. Aunque tengamos más de un elemento, en realidad todos están integrados en nuestro sistema.

En esta práctica, vas a explorar las diferentes formas de tocar un cuerpo en función del elemento. Y aunque puedes hacerlo en solitario, de nuevo te recomiendo que quedes con alguien para poder hacer la practica sobre otro cuerpo y también, poder recibirla de alguien:

- Sentaros uno frente al otro y escoger quién es A y quién es B.
- A se tumba y B, al servicio, explora los pases de cada elemento durante 5' cada uno.
- A reposa 5' para integrar las sensaciones y se hace el intercambio recibiendo B



Como hemos visto, todas estas maniobras aplicadas sobre el cuerpo despiertan un inmenso abanico de sensaciones que pueden soltar la tensión acumulada en el cuerpo, e inducir al cliente a una relajación profunda, pero... ese estado puede ser generado por muchos tipos de masaje: el californiano, por ejemplo, o un masaje relajante cualquiera. Entonces... ¿Qué diferencia hay con el masaje tántrico?

EL MASAJE TÁNTRICO

Poco a poco nos vamos acercando al tema que nos interesa, el masaje tántrico. Pero... ¿sabemos exactamente qué es? ¿es un masaje relajante? Sí, pero va más allá. El masaje tántrico trabaja el cuerpo a nivel energético, y no solo a nivel físico. Por un lado, relajamos la musculatura, pero también activamos el cuerpo erótico sutil, cargando el cuerpo de energía erótica, sensual y sexual.

¿Qué es el masaje tántrico?

Una explicación que he desarrollado para definir el masaje tántrico en términos que todos podamos entender es la siguiente:

El masaje tántrico es una técnica de masaje que combina la respiración, el yoga del tacto y el uso y movimiento consciente de la energía sexual para expandirla por todo el sistema nervioso y canalizarla principalmente hasta Anahata y Ajna, alcanzando estados ampliados de consciencia y meditación profunda, sensibilizando, y limpiando el cuerpo de memorias y energías estancadas que nos impiden el verdadero disfrute de nuestro cuerpo, sexualidad y potencial divino.

Esta definición es concreta y clara, pero el masaje tántrico es mucho, muchísimo más que esta explicación.

“El masaje es una de las formas de comunicación más bellas entre los amantes, relaja y sensibiliza, bendice y purifica. Es una danza extática que acerca a las personas a su forma original divina. Un ritual de adoración al cuerpo que nos permite sentir el gozo más sublime de todos, sentir el Amor.
(Verma Rodríguez)



Tal vez esta definición se acerque más a mi sentir poético del masaje tântrico.

Como una meditación en movimiento que nos lleva a entrar cada vez más profundo en uno mismo y el otro, generando un espacio sagrado, con un tiempo indefinido, donde el masaje se convierte en una danza de dos seres que aman, lloran y ríen, que honran las emociones y el cuerpo-templo sagrado desde donde se habitan, que honran el potencial divino, físico y sexual de nuestra Shakti, con amor y devoción, con presencia y consciencia, con totalidad y apertura, con sensibilidad, sensualidad y compasión.

Con la actitud de un devoto que siente pasión por su Dios, por su Diosa, que se conmueve al tocar y ser tocado por la divinidad. Con la actitud de un amante que se embelesa contemplando el cuerpo de su amado, embriagado de amor y ternura. Con la actitud de un niño que juega y descubre, inocente, el cuerpo y la belleza de otro ser humano.

Sin más intención que la de amar y jugar. Sin más intención que la de meditar en uno, con ayuda del otro.

Osho nos regala estas palabras sobre el masaje que me emocionan profundamente:

El masaje es algo que tú puedes comenzar a aprender, pero nunca terminas. Sigue y sigue, y la experiencia se vuelve continuamente más y más profunda, y más y más elevada. El masaje es uno de los artes más sutiles, y no es una cuestión de habilidad. Es más una cuestión de amor... Aprende la técnica, luego olvídala. Entonces sólo siente, y muévete por sentimientos. Cuando lo has aprendido profundamente, el noventa por ciento del trabajo se hace por amor, el diez por ciento con la técnica.

Con solo un toque verdadero, un toque amoroso, algo se relaja en el cuerpo.

Si tú amas y sientes compasión por la otra persona, y sientes el valor más elevado de ella; si no la tratas como si fuera un mecanismo que debe ser puesto en orden, sino una energía de enorme valor; si tú estás agradecido que ella confíe en ti y permita que juegues con su energía, entonces pronto te sentirás como si estuvieras tocando en un órgano. El cuerpo entero se convierte en las teclas del órgano y puedes sentir una armonía creándose dentro del cuerpo. No solamente ayudarás a la persona, sino que también a ti.

El masaje se necesita en el mundo porque el amor ha desaparecido. Antes el toque propio de los amantes era suficiente. La madre tocaba a su hijo, jugaba con su cuerpo, y eso era masaje; era suficiente, más que suficiente. Era una relajación profunda y parte del amor. Pero eso ha desaparecido

del mundo. Luego hemos olvidado dónde tocar, como tocar, cuan profundo tocar. De hecho, el tocar es el lenguaje más olvidado. Nos hemos vuelto casi torpes en el tocar, porque la propia palabra ha sido corrompida por las llamadas personas religiosas. Ellas les han dado un tinte sexual. La palabra se ha vuelto sexual y la gente se ha vuelto temerosa. Todos están en guardia para no ser tocados a menos que lo permitan.

Ahora en Occidente se ha llegado al otro extremo. El tocar y el masaje se han vuelto sexuales. Ahora el masaje es sólo una cubierta, una manta, para la sexualidad. En verdad ni el tocar ni el masaje son



sexuales. Son funciones del amor. Cuando el amor cae de sus alturas se vuelve sexo, y entonces se vuelve feo. Entonces sé piadoso. Cuando toques el cuerpo de una persona sé piadoso, como si Dios mismo estuviera allí, y tú estás justamente sirviéndolo. Fluye totalmente con la energía. Y siempre que veas al cuerpo fluyendo y la energía creando un nuevo modelo de armonía, sentirás un deleite que nunca has sentido antes. Caerás en profunda meditación.

Cuando des masaje, sólo masajea. No pienses en otras cosas porque son distracciones. Sitúate en tus dedos y tus manos como si todo tu ser, toda tu alma estuviera allí. Toda tu alma entra en el cuerpo del otro, lo penetra, relaja su complexión más profunda. Y haz de él un juego. No lo hagas como un trabajo; hazlo un juego.

El masaje es entrar en resonancia con la vitalidad del cuerpo de alguien y sentir dónde está ausente, sentir dónde el cuerpo está fragmentado y hacerlo un todo... ayudar a la energía del cuerpo de manera que no sea más fragmentario, no más contradictorio. Cuando las energías del cuerpo están alineándose y convirtiéndose en una orquesta, entonces lo habrás logrado.

Así que sé muy respetuoso con un cuerpo humano. Es el verdadero altar de Dios, el templo de Dios. Así que, con profunda reverencia, como en oración, aprende tu arte. Es una de las cosas más maravillosas para aprender.

Tú puedes ser realmente profundo en el masaje, puedes ir muy lejos. Hasta ahora has estado nadando solo en la superficie. Puedes sumergirte muy profundamente, y será una gran ayuda para tu crecimiento interior. (OSHO)



ANATOMÍA ENERGÉTICA

Además de este cuerpo físico que habitas, y de todos los sistemas que lo componen, existe un sistema de energía más sutil que no podemos ver ni examinar de otra manera que no sea con la luz de nuestra consciencia.

Conocer nuestro sistema energético es visibilizar lo invisible. Ponerle nombre a aquello que podemos percibir que está, pero ningún libro médico te lo cuenta.

Hoy en día está más normalizado hablar de chakras y energías o el aura, pero...
¿Sabemos exactamente qué son?

Cuerpos energéticos, chakras y nadis principales.

Os recomiendo leer "El gran libro de los Chakras" de Shaila Sharamon, quién nos explica perfectamente cómo es este sistema invisible al ojo humano común pero tan real como el cuerpo físico.

Extracto de *El gran libro de los Chakras*:

"La mayoría de las personas consideran el mundo de la materia y, por tanto, también el cuerpo físico como la única realidad, pues es el único que pueden percibir a través de los sentidos físicos y captar con el raciocinio. Sin embargo, al ojo clarividente que mira a una persona se le abre un sinfín de estructuras energéticas, movimientos energéticos, formas y colores, que se hacen visibles dentro y alrededor del cuerpo físico.

Si tú te encuentras entre esas personas que sólo pueden aceptar como realidad el cuerpo material, piensa en todo lo que sucede con la energía, con la fuerza vital que da vida a un cuerpo físico y que le proporciona sensaciones y capacidad de expresión, cuando ese cuerpo muere. Una ley física afirma que, en el universo, la energía no se destruye, sino que únicamente puede transformarse en otras formas de energía. La energía que actúa detrás de la manifestación material del cuerpo y sus funciones y capacidades está compuesta por un sistema energético complejo sin el cual no podría existir el cuerpo físico. Este sistema energético está formado por tres componentes fundamentales:

- Los cuerpos no materiales o cuerpos energéticos.
- Los chakras o centros energéticos.
- Los nadis o canales energéticos.

En este sistema, los nadis constituyen una especie de arterias intangibles. La palabra «nadi» procede del sánscrito y significa aproximadamente «tubo», «vaso» o «arteria». Su función



consiste en conducir el «prana» o energía vital a través del sistema energético no material.

La palabra sánscrita «prana» puede traducirse por «energía absoluta». En el ámbito cultural chino y japonés esta fuerza vital universal se denomina «chi» o «ki».

Representa la fuente original de todas las formas energéticas y se manifiesta en diferentes áreas existenciales mediante frecuencias distintas. Una de sus manifestaciones es la respiración, una de las formas por las que podemos absorber «prana» dentro de nosotros.

El plano de la consciencia de toda forma viva depende de las frecuencias del «prana» que puede absorber y almacenar. Así, por ejemplo, en los animales encontramos gamas de frecuencia más bajas que en el hombre, y en los hombres desarrollados hallamos frecuencias superiores a las que encontramos en personas que se encuentran al principio de su desarrollo.



Esta ilustración muestra una representación histórica de una tablilla de chakras y nadis procedente del Tíbet.

A través de los chakras, los nadis de un cuerpo energético están unidos con los nadis del cuerpo energético vecino. Algunos textos indios y tibetanos antiguos mencionan el número de 72.000 nadis; otros escritos históricos hablan de 350.000 nadis. Los canales energéticos más importantes son: «sushumna», «ida» y «píngala», sobre los que profundizaremos en el capítulo siguiente.

Los chinos y japoneses conocen un sistema similar de canales energéticos que denominan meridianos (del conocimiento de estos meridianos se desarrolló la acupuntura).

En el sistema energético del hombre los chakras sirven de estaciones receptoras, transformadoras y distribuidoras de las diferentes frecuencias del «prana».

Absorben, directamente o a través de los nadis, las energías vitales de los cuerpos energéticos no materiales del hombre, de su entorno, del cosmos y de las fuentes que son el fundamento de cualquier manifestación, la transforman en las frecuencias que necesitan las diferentes áreas del cuerpo físico o de los cuerpos inmatriciales para su conservación y desarrollo, y la retransmiten a través de los canales energéticos. Además, irradian energías al entorno.

Mediante este sistema energético, el hombre efectúa un intercambio con las fuerzas que actúan en los diferentes planos del ser en su entorno, en el universo y en la base de la creación.

En general, se distinguen cuatro cuerpos energéticos:

- El cuerpo etérico.
- El cuerpo emocional o astral.
- El cuerpo mental.
- El cuerpo espiritual o causal.

Junto a los siete chakras principales, podemos reconocer un gran número de chakras secundarios, así como una red prácticamente inabarcable de finos canales energéticos: los nadis. Algunos textos que nos han sido transmitidos por la tradición mencionan 350.000 nadis, a través de los cuales fluyen las energías cósmicas. Éstos se aúnan en 14 nadis principales, que a su vez se corresponden con los chakras.

LOS CUERPOS ENERGÉTICOS

Cada uno de estos cuerpos no materiales posee su propia frecuencia de vibración fundamental. El cuerpo etérico, que es el más cercano al cuerpo físico, vibra con la frecuencia más baja. Los cuerpos astral y mental poseen a su vez frecuencias mayores, y en el cuerpo causal podemos encontrar representados los índices de vibración máximos.

Cada uno de estos cuerpos se asemeja a un baile de energías dentro de su propia gama de vibraciones, en el cual las frecuencias aumentan constantemente a lo largo del desarrollo y perfeccionamiento de una persona. Los cuerpos energéticos representan portadores de conciencia en determinados planos de vibración, y cuando su índice de vibración aumenta transmiten al hombre energías vitales, sensaciones y conocimientos superiores dentro de su ámbito de funciones específico.

Sin embargo, los diferentes cuerpos energéticos no están totalmente separados entre sí. Se interpenetran mutuamente mientras cada uno vibra dentro de su propia gama de frecuencias, de forma que incluso un clarividente sólo podrá distinguirlos ajustando su capacidad de clarividencia a la esfera correspondiente." (Shaila Sharamon).

Para saber más sobre los cuerpos energéticos, ve a *El gran libro de los chakras* y sumérgete en su lectura. Es realmente apasionante. Aquí os dejo un brevísimo resumen que muestra como cada cuerpo tiene su propia función:

El cuerpo etérico es el intermediario entre el cuerpo físico y los otros cuerpos y se encarga de distribuir nuestra energía vital.



En el cuerpo emocional se crean y se acumulan nuestras emociones, lo que nos hace vibrar de una frecuencia determinada, atrayendo por similitud experiencias que resuenan en la misma frecuencia.

El cuerpo mental se encarga de transformar nuestro sentir en pensamientos, de tal forma que podamos comunicarlos.

Y el cuerpo espiritual nos conecta con nuestro Yo Superior y la Consciencia Suprema.



LOS CENTROS ENERGÉTICOS: CHAKRAS

Chakra significa "rueda" en sánscrito. Los vedas utilizaron este término para denominar los centros energéticos del cuerpo humano. Hay siete chakras principales y varios secundarios que corresponden con los puntos de acupuntura. Cada uno de ellos se asocia con alguna de las glándulas endocrinas dentro del cuerpo físico.

Estos centros se extienden en forma de remolinos por el campo energético que rodea el cuerpo físico, y está compuesto por capas sucesivas de energía que vibran a frecuencias cada vez más elevadas. Cada uno de los chakras tiene una parte frontal y una parte posterior, excepto el primero y el séptimo. Todos ellos están unidos por un canal energético que corre a lo largo de toda la espina dorsal.



CARACTERÍSTICAS DE LOS CHAKRAS

CHAKRA	COLOR	FUNCIONES	ELEMENTO ASOCIADO	DIOS Y MANTRA	ÓRGANOS	SÍMBOLO
CORONILLA (SAHASRARA)	BLANCO O VIOLETA; PUEDE ADQUIRIR EL COLOR DEL CHAKRA DOMINANTE	TRANSCEDENCIA, CONEXIÓN CON LA DIVINIDAD	EL ESPACIO	PARAMASHIVA OM	CEREBRO, GLÁNDULA PITUITARIA, CUERPO ENERGÉTICO	
TERCER OJO (AJNA)	INDIGO O AÑIL	INTUICIÓN, PERCEPCIÓN EXTRASENSORIAL	LA LUZ	SAMBHU KSHAM	SISTEMA ENDOCRINO, OJOS, SENOS PARANASALES, GLÁNDULA PINEAL, SISTEMA NERVIOSO	
GARAGANTA (VISHUDDHA)	AZUL	EL HABLA, AUTO-EXPRESIÓN	EL ÉTER	SADASHIVA HAM	TIROIDES, SISTEMA LINFÁTICO, PULMONES, BRANQUIOS, CUERDAS VOCALES, OÍDO	
CORAZÓN/ PULMÓN (ANAHATA)	VERDE	DEVOCIÓN, AMOR COMPASIÓN, SANACIÓN	EL AIRE	ISHA YAM	CORAZÓN, SISTEMA CIRCULATORIO Y INMUNOLÓGICO, PULMONES, HÍGADO	
PLEXO SOLAR (MANIPURA)	AMARILLO	MENTE, PODER, CONTROL, LIBERTAD PROPIA	EL FUEGO	RUDRA RAM	APARATO DIGESTIVO SUPERIOR, PÁNCREAS Y VISÍCULA BILIAR	
SACRO (SVADHISTHANA)	NARANJA	EMOCIÓN, ENERGÍA SEXUAL, CREATIVIDAD	EL AGUA	VISHNU VAM	SISTEMA URINARIO, BAZO, GÓNADAS, PRÓSTATA, OVARIOS, TESTÍCULOS	
RAÍZ (MULADHARA)	ROJO	INSTINTO, SUPERVIVENCIA, SEGURIDAD	LA TIERRA	BRAHMA Y GANESH LAM	APARATO DIGESTIVO INFERIOR, GLÁNDULAS SUPRARENALES, COLUMNA VERTEBRAL	

Funciones principales de los chakras:

- Revitalizar cada cuerpo aural o energético y con ello el cuerpo físico.
- Provocar el desarrollo de distintos aspectos de la autoconciencia, pues cada chakra está relacionado con una función psicológica específica;
- Transmitir energía entre los niveles aurales ya que cada capa progresiva existe en octavas de frecuencia siempre crecientes.

Cuando el funcionamiento de los chakras es normal, cada uno de ellos estará abierto, girando en el sentido de las manecillas del reloj para metabolizar las energías particulares que necesita del campo de energía universal (energía que también se ha llamado Chi, Prana u Orgón). Cuando el chakra gira en sentido contrario a las agujas del reloj, la corriente fluye del centro hacia fuera, con lo que interfiere el metabolismo. Por tanto, se dice que el chakra está cerrado o bloqueado a las energías que llegan.

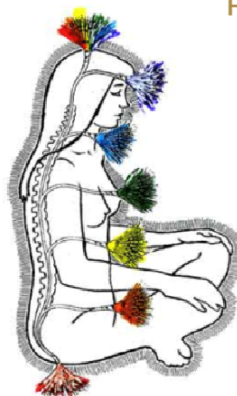
La mayoría de las personas tienen tres o cuatro chakras que giran en sentido contrario en un momento determinado. Como los chakras no sólo son metabolizadores de la energía, sino que también la detectan, sirven para proporcionarnos información sobre el mundo que nos rodea. Si bloqueamos algún chakra, no dejamos que entre la información.

La realidad imaginaria que proyectamos al mundo guarda relación con la "imagen" que nos hemos formado de aquél a través de nuestras experiencias infantiles, a través de la mente del niño que fuimos. Dado que cada chakra está relacionado con una función psicológica específica, lo que proyectamos a través de cada uno de ellos estará dentro del área de funcionamiento de dicho chakra y será algo muy personal, ya que la experiencia vital de cada persona es única. (extraído de <https://www.mind-surf.net/chakras.htm>)

7 VÓRTICES PRINCIPALES

FUNCIONES

- Revitalizar los Cuerpos
- Desarrollar diferentes planos de consciencia
- Captar y Transmitir Energía



FUNCIONAMIENTO

↻ · Dirección de las agujas del reloj: Normal

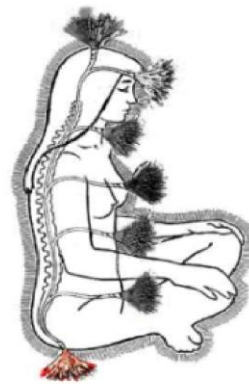
↺ · Sentido contrario de las agujas del reloj: Bloqueado

↺ Chakra bloqueado → PROYECCIÓN

He resumido la siguiente información sobre los chakras de "El gran libro de los chakras". Para poder comprender su funcionamiento, os recomiendo encarecidamente su lectura.

MULADHARA

- Ubicado en el perineo, entre ano y genitales externos.
- De color rojo fuego.
- Energía física y voluntad de vivir.
- Es el chakra que te conecta con la Energía de la madre tierra, con su fuerza.
- Te aporta enraizamiento y presencia. Seguridad física, material y energética.
- Es la fuente de Energía vital para los chakras superiores.
- En el hombre, es su polo positivo, emana Energía.
- En la mujer, es su polo negativo, recibe Energía.



- ⇒ Mantra: Lam
- ⇒ Verbo: Tengo
- ⇒ Sentido: Olfato
- ⇒ Tattva: Tierra

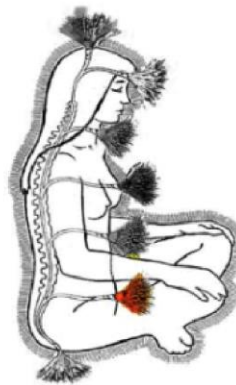
Bloqueado: Perversiones sexuales, materialismo, libertinaje, miedo a no sobrevivir, problemas económicos, agotamiento, depresión.

Ejercicios para activar o desbloquear este Chakra:

- Recitar su mantra: Lam.
- Practicar deporte, correr...
- Caminar (a ser posible descalzos sobre la arena o el césped).
- Sentados, flexionar el tronco hasta cogernos las puntas de los pies.
- Cualquier ejercicios de danza o baile (solo o acompañado).
- Saltar en el sitio, flexionando las rodillas al caer sintiendo la toma de tierra.
- Confiar en nuestro cuerpo y mimar a nuestro niño interior.
- Escribe lo primero que te venga sobre el dinero, el sexo, la salud y la supervivencia.

SWADHISTHANA

- Ubicado en el bajo vientre y sacro.
- De color naranja.
- Capacidad de dar y recibir amor y placer.
- Es el centro de las emociones, la Energía sexual y creativa.
- Te conecta con la Energía de la creación, la fertilidad y la concepción.
- Aquí reside la Kundalini, la Shakti que despierta a Shiva.
- Te aporta la unión con el otro ser mediante el acto amoroso.
- En el hombre, se manifiesta a través de la semilla que hace crear nueva vida.
- En la mujer, que recibe esta semilla, se manifiesta acogiendo, nutriendo y protegiendo esta nueva vida.



- ⇒ Mantra: Vam
- ⇒ Verbo: Siento
- ⇒ Sentido: Gusto
- ⇒ Tattva: Agua

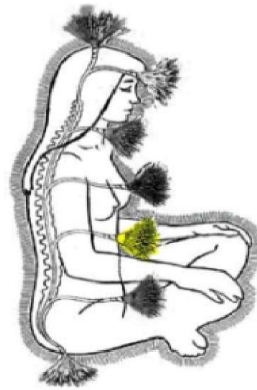
Bloqueado: Perversiones sexuales, materialismo, libertinaje, miedo a no sobrevivir, problemas económicos, agotamiento, depresión.

Ejercicios para activar o desbloquear este Chakra:

- Recitar su mantra: Vam
- Practicar la respiración pélvica
- La medusa: respiración pélvica subiendo y bajando la cadera
- Danza del vientre
- Recibir masajes
- Realizar cualquier actividad que te despierte mucho gozo
- Escribe lo primero que te venga sobre intimidad, relaciones, emociones, gozo...

MANIPURA

- Ubicado en el plexo solar.
- De color amarillo.
- El sol, el centro de tu energía.
- Es el asiento de la personalidad, la fuerza personal, la voluntad y el poder.
- Donde se digieren los deseos, emociones y sentimientos de los chakras inferiores.
- Te conecta directamente con la vibración de otras personas creando vínculos y se contrae o relaja según las percepciones que recibe del mundo exterior.



- ⇒ Mantra: Ram
- ⇒ Verbo: Puedo
- ⇒ Sentido: Vista
- ⇒ Tattva: Fuego

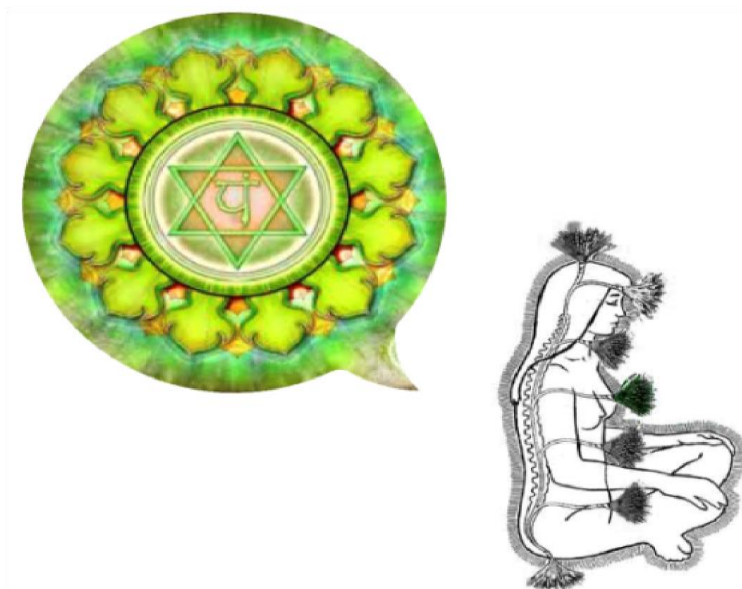
Bloqueado: Represión, narcisismo, rabia, agresividad, inseguridad, miedos, necesidad de controlarlo todo.

Ejercicios para activar o desbloquear este Chakra:

- Recitar su mantra: Ram.
- Hacer jogging y también, sentadillas.
- El arco: Tumbado boca abajo, sujeta por detrás los tobillos con las manos y haz algunos balanceos.
- Descargar tensiones: Con una almohada o con el objeto que creas conveniente, incluso con los pies o las manos, golpea en la cama liberando la cólera, la rabia o la ira, cuando lo creas necesario.
- Cambia algún hábito que te aburra y rompe las rutinas
- Escribe lo primero que te venga sobre la alegría, el poder personal, el control y la autoridad.

ANAHATA

- Ubicado en el corazón.
- De color verde.
- Deseo de contacto, de unidad.
- Es el punto central del sistema de chakras entre los 3 inferiores físico-emocionales y los 3 superiores psíquico-espirituales.
- Es el centro del amor incondicional que conduce al reconocimiento de la presencia divina en toda la creación.
- Te conecta con la belleza y la armonía de la naturaleza, con la compasión y el amor a uno mismo, con la esencia verdadera que transforma y sana todo: el amor.
- En el hombre: es polo negativo, recibe energía.
- En la mujer: es su polo positivo, emana energía.



- ⇒ Mantra: Yam
- ⇒ Verbo: Toco
- ⇒ Sentido: Tacto
- ⇒ Tattva: Aire

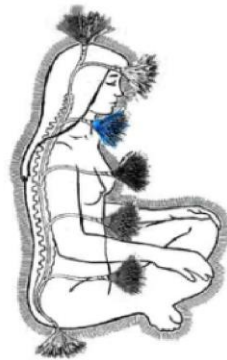
Bloqueado: Odio, rencor, egocentrismo, amargura, incapacidad para dar y recibir amor, egoísmo, codependencia, cerrazón.

Ejercicios para activar o desbloquear este Chakra:

- Recitar su mantra: Yam.
- Practica la respiración completa
- Aperturas pectorales de todo tipo: arquear la columna vertebral lo máximo posible visualizando cómo se abre nuestro chakra corazón.
- Ayuda a alguien todos los días.
- Si odias a alguien, envíale amorosamente tu perdón y tu amor.
- Escribe lo primero que te venga sobre al amor, autoestima y odio.

VISHUDDHA

- Ubicado en la garganta
- De color azul.
- Expresión humana, comunicación e inspiración.
- Es el puente entre tus sentimientos y tus pensamientos.
- A través de él manifiestas lo que vive en ti: emociones, pensamientos, deseos, ideas, percepciones y las manifestaciones de creatividad como la música, la danza, el arte...
- Expresa tu mundo interior
- Te conecta con tu propia voz, tu inspiración, tu guía interior.



Mantra: Ham

Verbo: Escucho

Sentido: Oído

Tattva: Éter

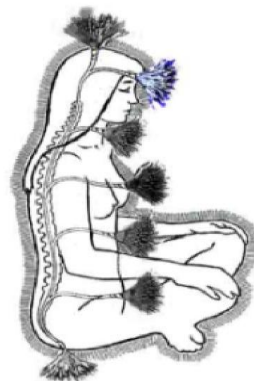
Bloqueado: Aburrimiento, incapacidad para expresar sentimientos, emociones, creatividad, incapacidad de seguir tus sueños y crear la realidad física que queremos.

Ejercicios para activar o desbloquear este Chakra:

- Recitar su mantra: Ham.
- Pronunciación repetida y sistemática de mantras, especialmente el mantra OM.
- Abrir la boca todo lo que puedas y sacar la lengua extendiendo al máximo todos los músculos de la cara y del cuello y permanece así, unos minutos.
- Giros y movimientos de cuello en todos los sentidos.
- Grita con fuerza los sonidos que te apetezcan en un sitio donde no molestes a nadie.
- Cualquier tipo de cantos y ejercicios de vocalización.
- Escribe lo primero que te venga sobre la comunicación y tu guía interior.

AJNA

- Ubicado en el entrecejo
- De color añil o violeta.
- Fuerza psíquica superior, capacidad intelectual, intuición, percepción extrasensorial.
- A través de Ajna puedes materializar en el plano físico mediante la fuerza del pensamiento.
- Puedes crear nuevas realidades.
- Te conecta con tu intuición y clarividencia.



- ⇒ Mantra: Om
- ⇒ Verbo: Veo
- ⇒ Sentido: Pensamiento
- ⇒ Tattva: Mente

Bloqueado: Fantasías, falta de realidad, apego a las ideas, conceptos y creencias viejas, ser ilógico, demasiado intelectual, paranoia, ansiedad, solo vemos lo que queremos.

Ejercicios para activar o desbloquear este Chakra:

- Recitar su mantra: Om.
- Masajear los ojos con los párpados cerrados,
- Masajear circularmente las sienes y alrededor de los ojos.
- Visualizar formas geométricas simples.
- Realizar meditaciones guiadas.
- Escribe lo primero que te venga sobre la clarividencia, la intuición y el pensamiento creador.

SAHASRARA

- Ubicado en la coronilla, sobre la cabeza.
- De color blanco.
- Perfección suprema del Ser.
- Aquí estás unido con el Ser divino, te experimentas a ti mismo en Dios en ti mismo.
- Te fundes con el campo energético universal.
- La energía comienza a vibrar en las frecuencias más altas expresando tu mayor potencial.
- Solo puedes abrirte y ser un canal.



- ⇒ Mantra: Silencio
- ⇒ Verbo: Soy
- ⇒ Sentido: Todo y nada
- ⇒ Tattva: Vacío

Bloqueado: Negación de la espiritualidad, ausencia de fe y confianza en la vida, falta de inspiración, confusión, incapacidad de tomar decisiones, miedo a la no existencia.

Ejercicios para activar o desbloquear este Chakra:

- Estar en silencio.
- Cualquier tipo de meditación y de oración.
- Tumbado de espaldas, elevar las piernas y la espalda, apoyados en los codos que sujetan la cintura.
- Sentado con la espalda recta concentra tu atención en el "vacío mental" o "mente en blanco" como mínimo 20 minutos, preferiblemente con ayuda de un mantra.
- Escribe lo primero que te venga sobre Dios, el Universo, la perfección y el Ser.

LA ENERGÍA SEXUAL EN CADA CHAKRA

Es importante saber que cada chakra corresponde no solo a una parte del cuerpo y un órgano, sino que rigen también a los procesos fisiológicos de éstos y sus funciones. Además, afectan a los diferentes planos del Ser: en nuestra consciencia, pensamientos, emociones, supervivencia y por supuesto, nuestra sexualidad.

En el sexo, pueden aparecer diferentes estados emocionales y de consciencia según el chakra donde enfoquemos nuestra presencia y atención. Reconociéndolo en uno mismo, se puede reconocer en el otro durante el masaje:

En el primer chakra

- Experimentamos un profundo deseo por descargar nuestra energía sexual. Nuestro deseo es salvaje y animal y nuestra sexualidad está determinada por nuestros impulsos.
- En el masaje: es **excitación**.
- La energía es densa y pesada y se estanca en los genitales.
- Movimiento del cuerpo: **contracción**.

En el segundo chakra

- Transformamos nuestra energía sexual de forma más creativa y consciente de la corporeidad, todos los sentidos están despiertos. Nos sentimos sensuales, tiernos y llenos de ganas.
- En el masaje: es **sensualidad**.
- La energía se expande por las caderas.
- Movimiento del cuerpo: **expansión**.

En el tercer chakra

- Sentimos nuestra energía sexual más sutilmente; la aprovechamos con carisma personal, como expresión de nosotros mismos, y con conciencia. En el amor somos capaces de dominar nuestras emociones y de llevar una relación equilibrada.
- En el masaje: es **poder y libertad** sin restricciones. Si el diafragma está rígido, bloqueado, la energía se direcciona hacia abajo (empujándola para orgasmar).
- Movimiento del cuerpo: **contracción**.



En el cuarto chakra

- Sentimos el deseo de fundirnos con nuestra pareja y tenemos la sensación de ser parte del otro.
- En el masaje: es **vulnerabilidad**. El diafragma se rinde, se relaja, y deja pasar la energía que sube hasta el corazón.
- La energía se expresa en amor, compasión, gratitud, emoción.
- Movimiento del cuerpo: **expansión**.

En el quinto chakra

- Sabemos qué queremos y lo comunicamos, podemos hacer énfasis en lo espiritual, lo corporal y lo sexual.
- En el masaje: es **expresión**.
- La energía se expresa libremente con sonidos, jadeos, o un grito, la voz sale sin esfuerzo.
- Movimiento del cuerpo: **contracción** (para que las cuerdas vocales suenen).

En el sexto chakra

- Vivimos la sexualidad de manera profunda y pura. Hay claridad y Presencia. Podemos encontrarnos con el otro de forma clara, unidos en un sentimiento de libertad y vastedad.
- En el masaje: es **quietud dinámica**.
- La energía se ha vuelto cada vez más fina, más sutil. Llega a la pineal y despierta a Shiva, la unión de la energía con la consciencia, el abrazo cósmico. Te das cuenta de que te das cuenta de lo que te pasa y lo que le pasa a tu cuerpo. Momento de integración y meditación.
- Movimiento del cuerpo: **expansión**.

En el séptimo chakra

- Podemos celebrar la fusión auténtica y curiosa en todos los niveles.
- En el masaje: es **vacío**.
- La energía se expande por todas las células y desaparece la sensación de corporeidad. Eres pura energía.
- Movimiento del cuerpo: **expansión**.



RECORRIDO DE LA ENERGÍA

Si nos fijamos en el recorrido de la energía, en el primer chakra hay una contracción, la energía que va creciendo no tiene espacio en el ano y el suelo pélvico y necesita ascender e inundar toda la cadera. Hay una expansión de la energía. En el segundo, la energía está tan expandida que llega hasta el tercero, pero necesita contraerse para tomar fuerza e impulsarse hasta el cuarto. En el cuarto, tiene espacio de nuevo para expandirse y desparramarse de emoción por todo el cuerpo: el pecho, los brazos, el vientre... Y es tanta la energía que llega al quinto donde necesita contraerse de nuevo para moverse por la estrechez de la garganta y liberar a través de la voz la energía densa que ha arrastrado por todo el canal en su subida. En ese proceso se vuelve más fina y sutil, llegando elegantemente al sexto donde se funde con el amado Shiva y juntos, energía y consciencia, siendo ya Uno, se disuelven con el Todo en el séptimo, la máxima expansión de la energía.

Este es el movimiento básico de todo el Universo: expansión-contracción. Es una pulsación rítmica de la vida, de todo ser vivo, de toda Energía.

Nuestra energía se despliega hacia arriba o hacia fuera, a cualquier dirección o acción (ir a trabajar, a comprar, a bailar...) y luego se repliega para descansar, volver a la fuente, nutrirse y volver a expandirse más adelante. Igual que la relación entre inhalación-exhalación de la respiración. No puedes inhalar si no exhalas, no puedes exhalar si no inhalas. No puedes expandirte, si no te repliegas. Es un pulso rítmico vital que nos permite vivir.

Y aquí retomamos la importancia de la respiración. Como ya vimos en los dos módulos anteriores, la respiración nos ayuda a liberar nuestras emociones, crea un puente entre nuestro cuerpo físico y nuestro cuerpo energético emocional. Es decir, la respiración nos pone en contacto con nuestro mundo emocional, es la conexión entre lo que ocurre fuera (en la periferia) y lo que ocurre en el centro (en el cuerpo emocional).

En el mundo del tantra, dos personas se encuentran y se funden, y desaparecen el uno en el otro, solo en la medida en la que pueden llegar juntos a ese movimiento pulsante entre el centro y la periferia.

Cuando realmente inspiras estás recibiendo, tomando a tu amante en tu centro. Cuando expiras estás entregándote realmente y fluyendo hacia tu amante. De esta manera entre dos amantes se crea una especie de danza pulsante sexual que se vuelve orgásmica a medida que estos dos organismos se funden energéticamente a través del cuerpo energético de cada uno.

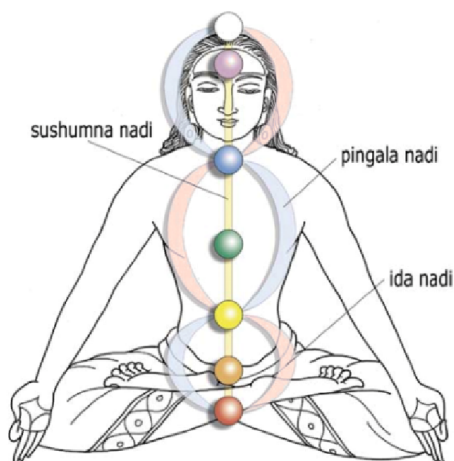
Luego esta fusión tiene dimensiones más expandidas en los chakras superiores resultando en éxtasis y disolución del yo. En su raíz, son los cuerpos físico y energético encendidos por la pulsación de la respiración, los que crean el acto sexual tántrico" (Astiko)



CANALES ENERGÉTICOS: NADIS

La palabra Nadi en sánscrito significa cañería o tubo. Los nadis son una red de miles de canales etéricos que transportan la energía por todo el cuerpo físico a través del cuerpo etérico. Algunos textos hablan de 72.000 nadis, otros mencionan hasta 350.000. De esos miles, hay 14 nadis importantes, de los cuáles nosotros veremos los 3 principales: Ida, Píngala y Sushumna.

Canales que transportan la Energía



IDA

Fosa izquierda
Nadi Lunar
Femenino
Aire fresco
Sistema Autónomo parasimpático
↳Relajación

PÍNGALA

Fosa derecha
Nadi Solar
Masculino
Aire caliente
Sistema Autónomo simpático
↳Acción

SUSHUMA

Canal central
Sistema Nervioso cerebro-espinal

IDA NADI

Ubicado en el lado izquierdo del cuerpo, gobierna el hemisferio cerebral derecho. Se activa por la fosa nasal izquierda, cargando el nadi de energía femenina. También es conocido como nadi lunar, se encarga de transportar aire fresco al cuerpo, es el lado frío y oscuro.

Está relacionado con el sistema autónomo parasimpático (nos prepara para la relajación), la intuición y la creatividad. Y nos da el poder de las emociones en su estado puro, el amor, la compasión y las habilidades artísticas.

Nace en el primer chakra, Muladhara, a la izquierda del Sushumna o canal central.

Los problemas típicos del lado izquierdo son el apego emocional y la depresión. También se lo relaciona con la baja autoestima, el sentimiento de culpa o el letargo.

PINGALA NADI

Ubicado en el lado derecho del cuerpo, gobierna el hemisferio cerebral izquierdo. Se activa por la fosa nasal derecha, cargando el nadi de energía masculina. También es conocido como nadi solar, se encarga de transportar aire tibio al cuerpo, es el lado caliente y luminoso.

Está relacionado con el sistema autónomo simpático (nos prepara para la acción), con la mente racional. Nos permite aprender y obtener la fuerza necesaria para superar los problemas mediante el esfuerzo.

Nace en el primer chakra o Muladhara, a la derecha del canal central.

Los problemas típicos del lado derecho son el comportamiento egoísta o violento, la arrogancia y el orgullo.

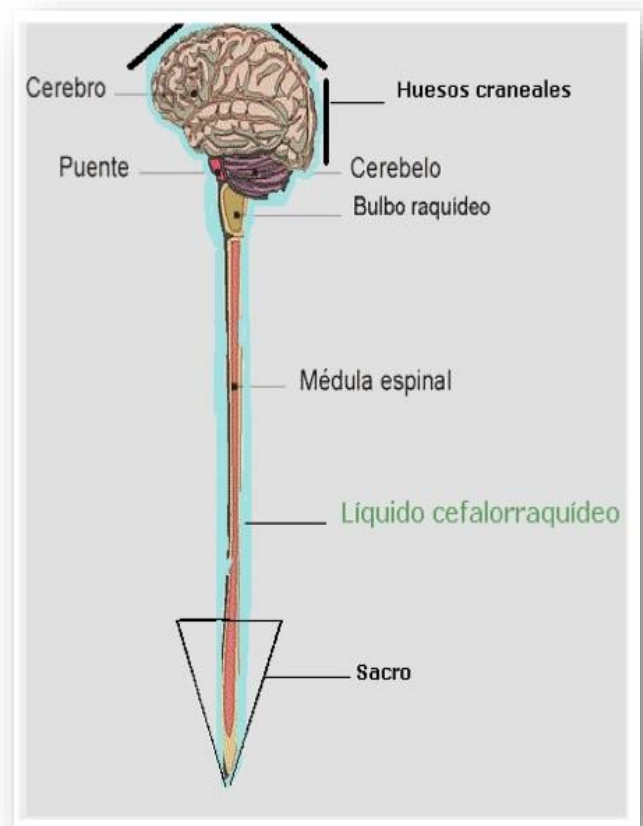
SUSHUMA NADI

Es el canal central, ubicado en el eje cerebro espinal, nace en la base de la columna y sube hasta la médula oblonga (bulbo raquídeo) a lo largo de la parte hueca de la columna.

Está relacionado con el plano espiritual, el equilibrio y el Sistema Nervioso Cerebroespinal, compuesto por el Sistema Nervioso Central (procesa la información percibida del mundo exterior y transmite impulsos a nervios y músculos) y el Periférico (conecta los miembros y órganos al SNC)

Es el canal donde se ubican los Chakras. Ida y Píngala parten, como Sushumna, de la base de la columna vertebral, pero luego ascienden en espiral entrecruzándose en los centros vitales o chakras para equilibrarse y terminar en la zona posterior del entrecejo, uniéndose a Sushuma.

Dentro de este canal está el Kula-Marga o camino real por el cual asciende Kundalini.

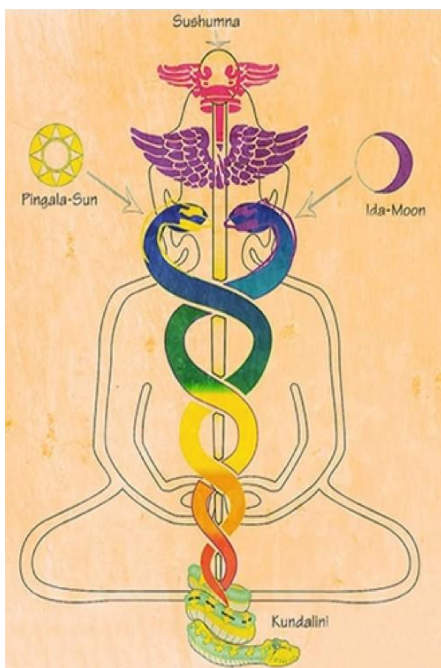


KUNDALINI: LA ENERGÍA DE LA VIDA

La energía Kundalini, la Kundalini-Shakti, como normalmente se la ha mencionado en Oriente, es la propia energía de Dios, la energía del Espíritu en la materia. Es la energía de vida que se encuentra enraizada en cada célula, en cada átomo, en cada electrón, en cada partícula de lo que denominamos "materia".

En la visión del Tantra, Dios El-Ella, el Todo no manifestado, se manifiesta así mismo creando el universo a través de la danza de lo masculino y lo femenino, Shiva y Shakti. A ese poder de manifestación es lo que el Tantra denomina Shakti-Kundalini. El poder ligado a la materia, a la Madre Tierra.

A la energía Kundalini siempre se la ha representado como la "Serpiente Enroscada". La energía que yace dormida en la base de la columna, correspondiendo al primer chakra, el



chakra de la tierra en el cuerpo energético humano. En la mayoría de los seres humanos, esa energía irradia sólo hasta el segundo y tercer chakra, los estados de conciencia unidos a la supervivencia, a lo instintivo, al poder del ego, del "yo". El despertar de la energía Kundalini, la serpiente que se desenrosca, activando todos los demás chakras o estados de conciencia del ser humano, es el despertar de la energía del Espíritu, de Dios en la materia.

El ser humano es un canal de energía entre la Tierra y el Cielo y en ese canal nuestra conciencia puede quedarse anclada a un nivel inferior o superior. Podemos quedarnos más abajo o más arriba. Realmente no hay ninguna restricción, sólo las creencias sobre nosotros mismos, sobre cómo es el mundo.

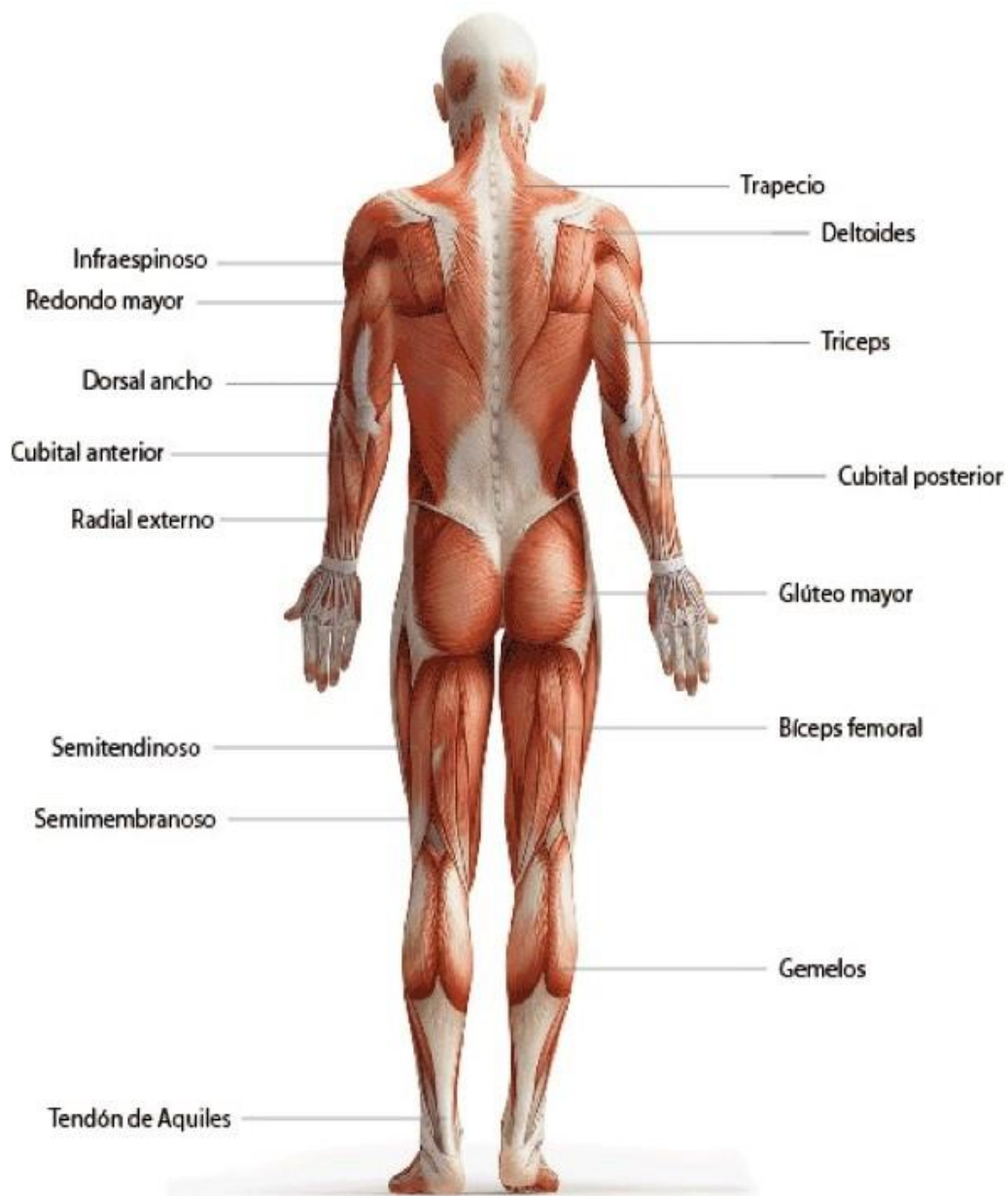
El despertar de la energía Kundalini es el reconocimiento del poder de Dios en nosotros, pero eso sólo es posible a través del corazón. En el Tantra la energía Kundalini se eleva desde el primer chakra hasta el chakra del corazón, el chakra de la unión, de la fusión, de la entrega. Entregarse es rendirse, es confiar plenamente y dejar de interferir y actuar por nuestra cuenta, desde lo que nuestra mente opina, interpreta, o cree que ve. Es rendirse a ese poder de Dios en nosotros y dejar que él actúe a través nuestro.

El despertar de la energía Kundalini es el despertar, a través del corazón, a esa Presencia en nosotros. Y cuando ese despertar se produce, todo es posible en el mundo, pues el poder del Espíritu "ha bajado" a la materia. (Extracto de El despertar de la Kundalini de Jesús Gómez para la revista "Verdemente" en el año 2005).

ANATOMÍA FÍSICA DEL MASAJE

Para poder realizar correctamente un buen masaje, es necesario conocer un poquito el cuerpo físico y su musculatura.

En este módulo, hemos visto el masaje tântrico prono superior, y estos son los músculos posteriores del tronco superior del cuerpo humano: Trapecio, deltoides, infraespinoso, redondo mayor, tríceps, dorsal ancho, cubital anterior, cubital posterior, radial externo.



ANATOMÍA ENERGÉTICA DEL MASAJE

Como ya sabemos, en nuestro cuerpo cohabitan dos polaridades energéticas: Shiva y Shakti, o lo que es lo mismo, Yin y Yang en la medicina tradicional China. Una no puede existir sin la otra, Yin contiene a Yang y Yang contiene a Yin.

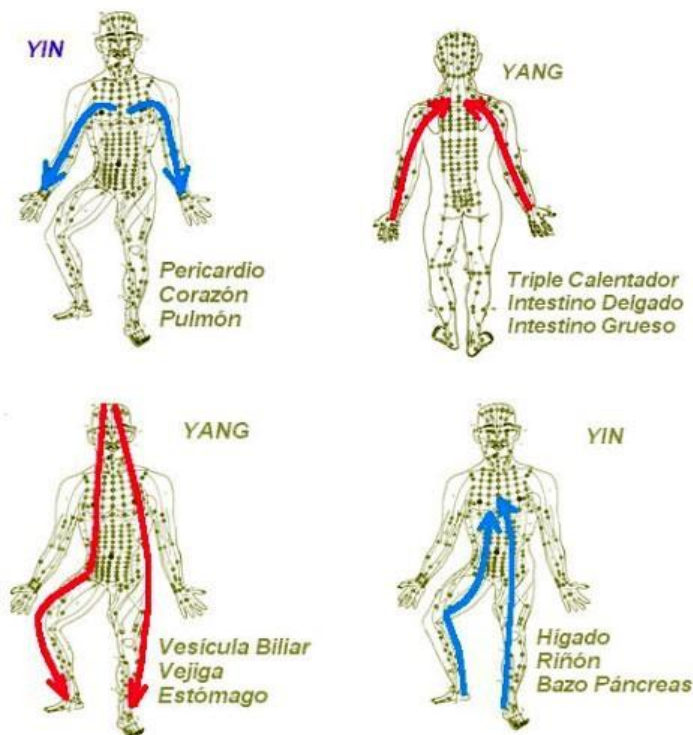
Además de los 3 nadis principales, Sushumna, Ida y Píngala, durante el masaje tendremos en cuenta otros canales que cobran mayor importancia durante el ritual y que recorreremos varias veces durante el masaje.

Hablamos de los nadis que movilizan la energía Yin y los nadis que movilizan la energía Yang



Nadis Yin/Yang.

Me ha sido muy difícil encontrar información en la Medicina Ayurvédica sobre los nadis que recorreremos durante el masaje, así que he buscado esa misma información en la tradición China. Ambas medicinas son las más antiguas y en muchos aspectos se parecen, coincidiendo meridianos y nadis, marmas y puntos de acupuntura.



Seis meridianos fluyen por los brazos y seis por las piernas. Los meridianos del Pericardio, Corazón y Pulmones son Yin y fluyen por la superficie interna del brazo desde el pecho hasta las manos. Los del Triple Calentador, el Intestino Delgado, y el Intestino Grueso son Yang y fluyen por la superficie externa del brazo desde las manos y hasta la cabeza. Los de la Vesícula Biliar, Vejiga y Estómago son Yang y fluyen desde la cabeza bajando por el cuerpo y a través de la superficie exterior de las piernas hasta los pies, mientras que el Hígado, Riñón y Bazo son Meridianos Yin que fluyen desde los pies por la superficie interna de las piernas hasta el pecho.

Los Meridianos se agrupan en pares Yin/Yang considerándose siempre a los Meridianos Yin como internos y a los Yang como externos.

Los meridianos hacen circular la energía vital, la sangre. Calientan y nutren los tejidos y enlazan y soportan los variados aspectos funcionales y estructurales del ser en su totalidad, mientras que proveen una ruta para que el hombre interior se comunique con el cosmos.
(Fuente: ojodeltiempo.com)

Como vemos en la imagen, los nadis Yin y Yang siguen la forma geométrica del toroide, el mismo movimiento energético que el de la tierra.

Además, estos nadis, en su recorrido, van pasando por cada una de las zonas erógenas, que también trabajamos durante el masaje, activándolas y movilizándolo por todo el cuerpo la energía erótica que generan.

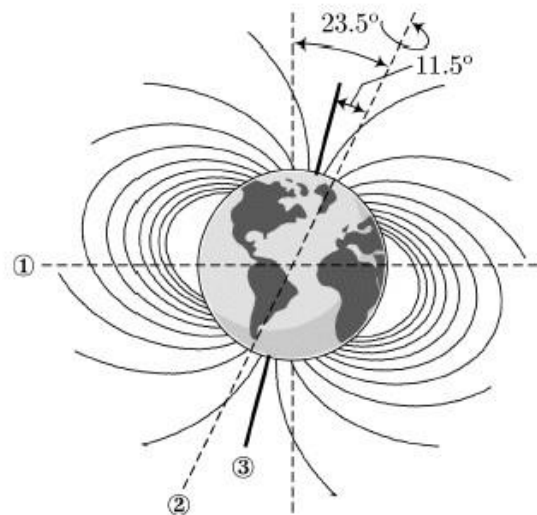


FIG. 4.— Campo geomagnético. En primera aproximación este puede ser considerado como el producido por un dipolo magnético. 1: Plano de la órbita de la Tierra, 2: Eje de rotación, 3: Eje magnético.

Zonas Erógenas

Aunque todo el cuerpo es capaz de sentir un enorme gozo, las zonas erógenas son aquellas partes que son más sensibles a las caricias y que, al ser estimuladas, generan sensaciones placenteras más intensas que en el resto del cuerpo.

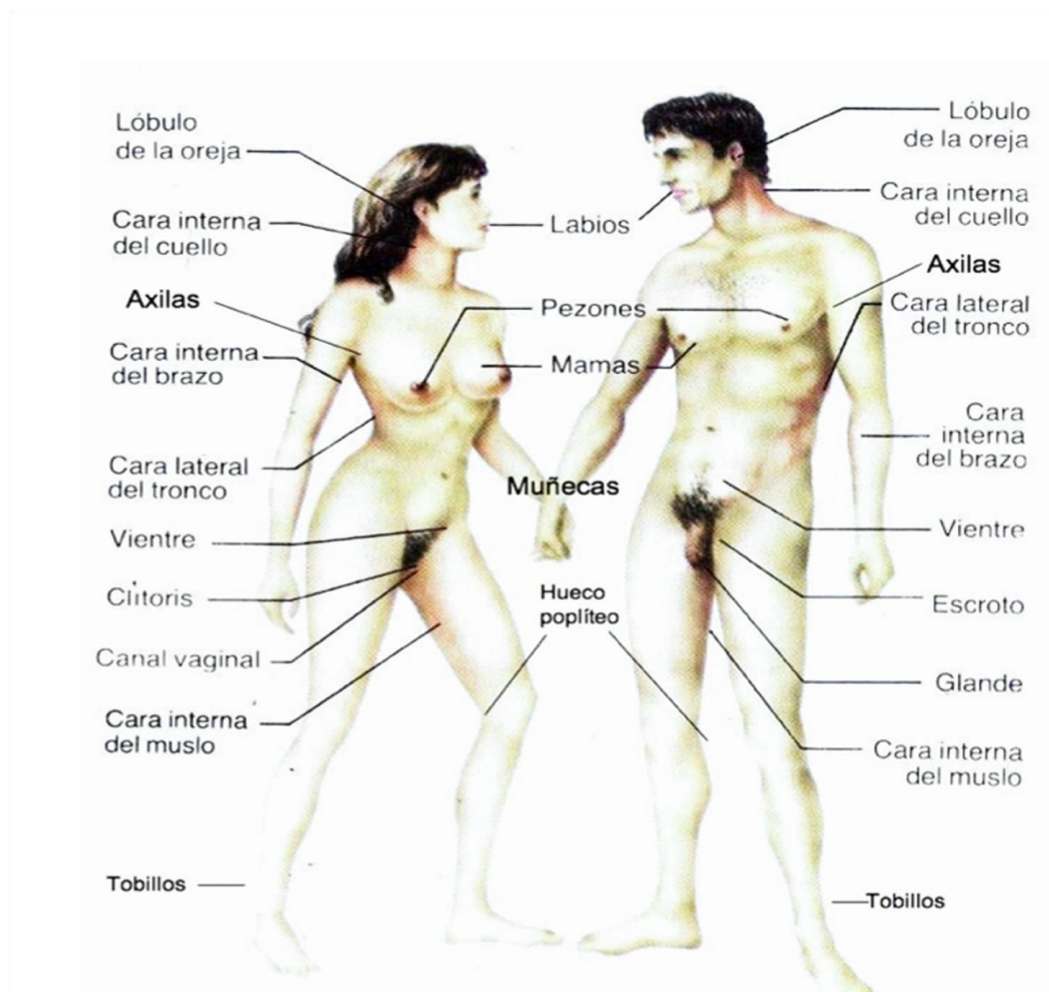
A nivel energético, las zonas erógenas coinciden con algunos de los chakras menores o secundarios, de ahí su mayor sensibilidad.

A nivel físico, normalmente coinciden con las articulaciones: axilas, pliegue del codo, muñeca, región poplíteica (parte posterior de la rodilla) y tobillo, además de la clavícula, detrás de las orejas, ingles, línea interglútea y pezones.

También son zonas erógenas, la cara interna del cuello, brazos y muslos, coincidiendo con los nadis yin del cuerpo.

Desde el inicio del masaje, siempre activamos las zonas erógenas de la parte del cuerpo que vamos a trabajar antes de aceitar y masajear, despertando las sensaciones placenteras, la energía erótica sutil y recorriendo la parte del nadi que corresponda.

Además de las ya mencionadas, hay muchas más zonas erógenas en el cuerpo que se pueden ir descubriendo mientras se realiza el masaje, como son los labios, el vientre, y por supuesto, la zona genital, todas ellas recogidas en la siguiente imagen.



Puerta Yin y puerta Yang

Así mismo, existen 2 puntos que en las técnicas de masaje tántrico que nosotros vamos a ver no reciben tanta importancia como en el taísmo, pero que, aun así, son puntos clave en las posturas de honra, además de iniciar el masaje desde ahí.



Hablamos de “la puerta de los meridianos yin”, ubicada en el sacro (Swadhisthana chakra) y “la puerta de los meridianos yang”, ubicada en la 7ª vértebra cervical (Vishuddha chakra), ambas zonas, de gran carga erógena también.

En ellos convergen todos los meridianos del cuerpo. Los Yang pasan por la 7ª vértebra cervical y los Yin pasan por el sacro.

Es importante recordar que, además, el sacro es donde descansa Kundalini, la energía que queremos despertar durante la sesión para que ascienda por Sushumna y se eleve hasta Ajna.

SECUENCIA BÁSICA DEL MASAJE CORPORAL

Como ya he comentado en alguna ocasión, es muy importante entender qué estamos haciendo durante el masaje corporal y no hacer por el simple hecho de hacer.

Lo que marca la diferencia del masaje tántrico con el resto de masajes del mundo, es la carga energético-sexual durante el masaje corporal. Para ello, es importante seguir la secuencia que activa primero las zonas erógenas para luego, distribuir la energía generada por todo el sistema nervioso a través de los nadis.

Activar zona erógena con aceite y acariciando

Aceitar dejar caer las gotas sobre la zona del cuerpo que vamos a masajear.

Expandir aceite con toque de pluma.

Masajear la zona activada con presión media-profunda (no es una caricia)

Integrar la zona recién masajeadada abarcando todo el cuerpo en un solo pase.

MASAJE RELAJANTE PRONO

Honra y Activación de Zonas Sensuales

Antes de iniciar el masaje, separa los brazos del tronco del cliente, estíralos hacia las caderas con la palma de la mano boca arriba y luego colócate sentado a la cabeza del cliente. (Importante que los genitales no toquen su cabeza)

Honra

Realizarás tres honras distintas provocando la conexión entre los chakras propios y los de tu cliente:

Primero: coloca tus manos en la espalda del cliente a la altura del cuarto chakra (anahata) y haz varias respiraciones.

Segundo: desciende tus manos hasta el segundo chakra (swadhisthana) del cliente a la altura del hueso sacro y coloca tu frente, sexto chakra (ajna), en el cuarto chakra del cliente.

Haz varias respiraciones.

Tercero: sal de la postura con caricias suaves por el tronco del cliente y lleva tus manos hasta sus manos, colocando tu cabeza (girada hacia un lado) a la altura del segundo chakra del cliente y tu pecho, cuarto chakra, a la altura de su cuarto chakra.

Haz varias respiraciones y sal de la postura iniciando la activación de zonas erógenas.



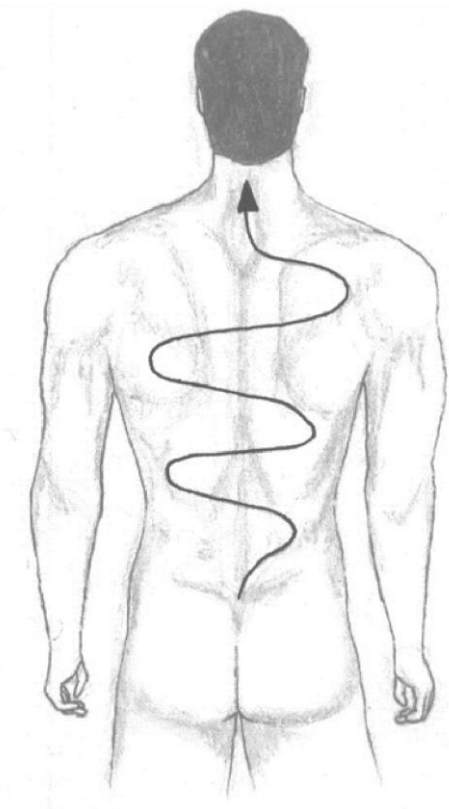
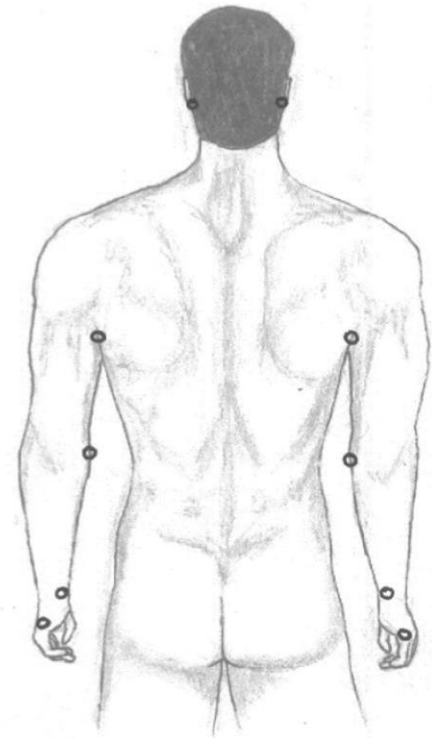
Activación de zonas erógenas

Toma aceite caliente del bol y con pases de aire (caricia) realiza círculos pequeños y en sentido de las agujas del reloj, en cada una de las zonas erógenas, una detrás de otra, cogiendo aceite nuevo cada vez:

- Detrás de ambas orejas, cerca del lóbulo.
- En las axilas.
- En la zona anterior de ambos codos.
- En ambas muñecas.
- Manos

Después de activar cada zona, pasamos por las zonas activadas anteriormente hasta cabeza.

Toma aceite con tu mano (nunca verter el aceite directamente del recipiente) y pon unas gotas en la espalda de tu cliente, a la altura del segundo chakra y por toda la columna y por toda la columna.

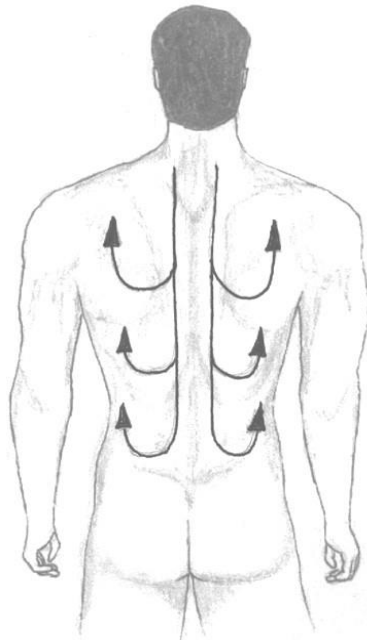


Activa el segundo chakra con círculos lentos, primero con caricias de aire, y continuando con pases de agua, con una presión media y en sentido de las agujas del reloj, y sube hacia la nuca haciendo con la mano una serpiente que simboliza la ascensión de la energía Kundalini, indicándole el camino a seguir.

Seguidamente, esparce gotas de aceite por toda la espalda y extiéndelas sensualmente haciendo pases de aire primero, y continuando con pases de agua realizando pases cada vez más profundos.

Espalda desde cabeza

Divide la espalda de tu cliente en tres zonas: escapular, dorsal y lumbar.



Inicia el masaje colocando tus dos manos en el centro de la espalda (nunca tocar directamente la columna vertebral) a nivel de los hombros para descender hasta donde termina la primera división: escapular, bordea los omóplatos y asciende pasando las manos por el costado hasta los hombros. Repítelo tres veces.

El segundo círculo va desde los hombros hasta donde termina la segunda división: dorsal, y también se repite tres veces.

El tercer círculo va desde los hombros hasta las caderas: zona lumbar, y también se repite tres veces.

Es importante en este pase no tocar los glúteos, ya que no han sido activados aún: se pierde erotismo.

Estas tres regiones se trabajarán ahora una tras otra: escapular, dorsal y lumbar, y primero en el hemisferio izquierdo y después en el hemisferio derecho realizando los siguientes pases:

- Con manos alternas realiza movimientos circulares abarcando toda la zona a trabajar y aumentando la velocidad para calentar la zona.
- Con una mano, agarra el lateral de la zona que estamos trabajando, arrastrando de abajo a arriba (desde el lateral hasta el hombro) pasando el pulgar por contracturas-nudos y alternando con arrastre de la otra mano varias veces.
- Desde nuca baja por el nadi lateral de Sushumna (al lado de la columna) haciendo círculos en cada zona y ascendiendo por el lateral, recogiendo la energía en axila, arrastrándola hasta nuca y sacándola por cabeza.

Repite los pases a, b y c en las 3 zonas: escapular, dorsal y lumbar, y en el otro hemisferio.

Cabe señalar que estos pases están activando los nadis Ida y Píngala y otros nadis secundarios (laterales) y con ello, la energía de tu cliente se está activando.

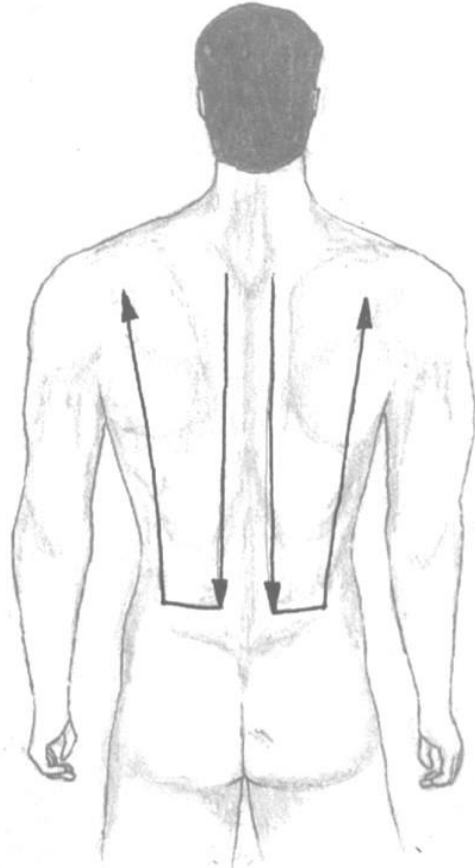
Carga en espalda completa

Coloca los antebrazos paralelos a los flancos de la columna vertebral de tu cliente, descendiendo desde hombros hasta la zona lumbar. Separa los antebrazos y recoge por los laterales deslizándote por cresta ilíaca y lumbares, volviendo a los hombros para descender de nuevo flanqueando la columna.

Repite este pase varias veces, y enfócate zona por zona (lumbar, dorsal y escapular). Incrementa el ritmo varias respiraciones hasta llegar a una intensidad media-alta, y disminuye el ritmo para acabar llevando tus manos hasta nuca y cabeza.

Este último pase servirá para aumentar la cantidad de energía, cargar el cuerpo y expandir la energía sexual que, generada en las zonas erógenas, puede circular por los nadis más fluidamente gracias a la relajación muscular del masaje corporal.

Para terminar, puedes realizar pases de agua que abarquen toda la espalda, lentos y con una presión media, incluyendo brazos y manos, despidiéndote del cuerpo de tu cliente.



Masaje desde cadera

Desplázate hasta colocarte en la posición del guerrero entre sus caderas: con el pie apoyado en un lateral de la cadera de tu cliente, y la rodilla de la otra pierna entre sus piernas.

Si tiene las piernas muy juntas entre sí, puedes invitarle a abrir un poco más sus piernas e informarle que vas a colocarte entre ellas, para relajar su sistema nervioso ante el cambio de postura.

Activación Puertas Yin y Yang

Deja caer unas pocas gotas en el sacro y en la 7ª vértebra cervical (entre los omóplatos y el cuello) y realiza círculos, primero en el sacro y con caricias aumentando progresivamente hasta presión medio y en el sentido de las agujas del reloj, abriendo, cargando y sensibilizando la puerta de los meridianos Yin, para terminar, elevando la energía por Sushumna deslizando tu mano desde el sacro hasta la 7ta vértebra, abriendo, cargando y sensibilizando también la puerta de los meridianos Yang.

Espalda desde cadera

Coloca las manos en su sacro en forma de Namasté y deslízate hasta los laterales estirando la carne y separando las dos mitades de la espalda desde el eje de la columna vertebral, arrastrando la energía hasta los nadis laterales y recogéndola de nuevo en sacro para volver a subir con las manos en Namasté hasta la siguiente zona, repitiendo este pase desde sacro a hombros varias veces, finalizando con masaje en las cervicales.

Coloca las manos en sacro y sube por los flancos de la columna (Ida y Píngala) hasta hombros, bajando por los laterales de nuevo a sacro, varias veces, terminando el masaje prono superior deslizando tus manos con pases de aire por la línea inter glútea.

