

SONIDO

La música clásica suele ser la que más favorece la apertura del sexto Chakra. No obstante, cualquier música que reconoces y que sientes desde dentro, dejándote llevar allí donde tu interior quiera, esa es. Esa es la que expandirá y abrirá la mente, favorecerá un estado mental de paz interior y será ideal para abrir el Chakra Ajna.



CONEXIONES FÍSICAS

Ajna rige el sistema nervioso central, el cerebelo, los dos hemisferios, la base del cráneo, la cara, la nariz, los senos frontales y paranasales y los ojos.

El hemisferio izquierdo controla el lado derecho de nuestro cuerpo y nuestra energía masculina. Es el lógico-matemático que se encarga del pensamiento racional, del lenguaje y de la capacidad de deliberación. Rige el lado derecho del cuerpo y es el llamado cerebro masculino. Es nuestra parte consciente y, cuando aplicamos la lógica de nuestra mente es cuando estará más activo.



El hemisferio derecho es el intuitivo, relacionado con la creatividad y la capacidad artística. Gobierna el lado izquierdo del cuerpo y nuestra energía femenina. Es nuestra parte inconsciente y está más activo justo en situaciones contrarias a cuando el hemisferio izquierdo trabaja, es decir cuando nos olvidamos de analizar y comprender las cosas desde la lógica y nos abrimos a crear desde la intuición, desde el Alma, desde nuestro yo interno.

Gracias a nuestro Chakra entrecejos se produce la unión sagrada entre nuestra energía masculina y femenina.

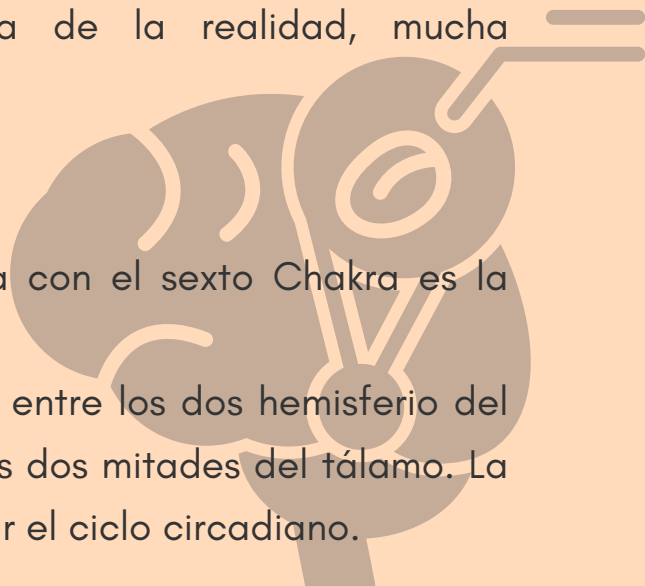
En el yoga se suelen armonizar a través de los ejercicios de respiración alterna, utilizando únicamente la nariz.

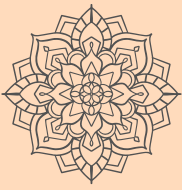
Tanto nuestro sistema nervioso como nuestros ojos y nariz pueden sufrir cuando nuestro sexto Chakra está desequilibrado. Podremos, de hecho, experimentar dolores de cabeza, tener pesadillas, dificultad para concentrarnos, una percepción alterada de la realidad, mucha sensibilidad a la luz.

GLANDULAS

La glándula que, generalmente, se asocia con el sexto Chakra es la pineal.

Esta pequeña glándula se encuentra justo entre los dos hemisferio del cerebro, en la hendidura donde se unen las dos mitades del tálamo. La función primaria de esta glándula es regular el ciclo circadiano.





Es, pues, nuestro reloj biológico que se encarga de secretar melatonina para favorecer el sueño cuando hay oscuridad y, por lo contrario, reduce esta secreción cuando necesitamos estar activos (en las horas diurnas). Es justamente la luz la que regula la actividad de la glándula pineal, según es percibida por nuestras retinas. Las retinas, a su vez, la transmiten al núcleo del hipotálamo y, paso seguido, a nuestra glándula pineal.

Esta glándula se ha considerado, durante siglos, como el elemento de conexión universal. Existen estudios que han demostrado su vínculo con la “molécula del espíritu” o N-dimetiltriptamina (DMT), relacionada con la consciencia.

El filósofo Descartes decía que la glándula pineal era el lugar donde se conectaba el Alma con el cuerpo y el núcleo donde se gestaban todos los pensamientos. Otros la consideran, pues, nuestro tercer ojo, capaz de percibir lo que va más allá de los sentidos.

Se considera que su misión es abrir la mente a la conexión con el todo para entender la esencia del Universo. Y que es el centro del poder superior del Ser.

A nivel energético, su activación eleva nuestra frecuencia vibracional, permitiendo la expansión de la conciencia y el acceso a la realidad de niveles y dimensiones superiores (el llamado ‘salto cuántico’).

Un sexto Chakra abierto, activo y equilibrado y una glándula pineal activada, nos permite vivir en una frecuencia más elevada, favoreciendo la evolución de la conciencia.