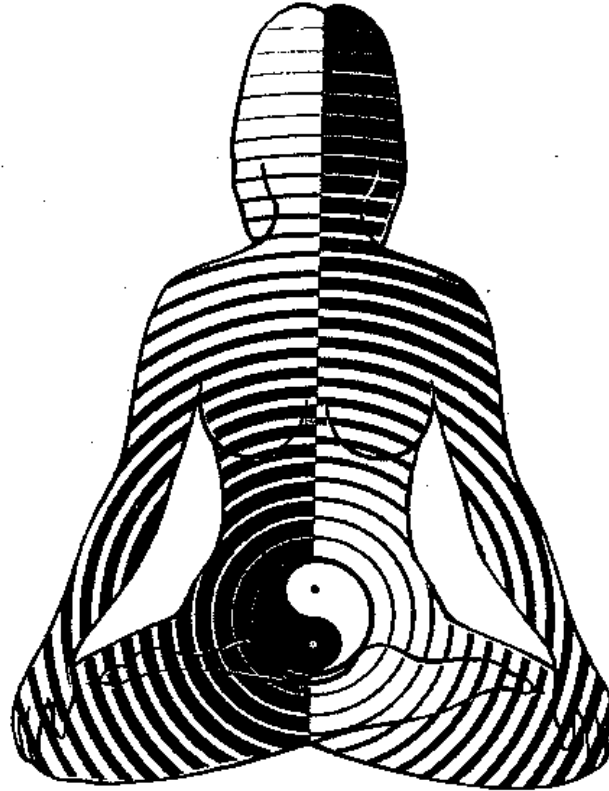




CAPÍTULO 6. SEGUNDO CHAKRA.



Chakra Svadhistana, también denominado chakra sacro o centro sacro.

- 1.- El segundo chakra y sus correspondencias.
 - 1.1.- Correspondencias astrológicas:
- 2.- Misión y funcionamiento del segundo chakra.
- 3.- Funcionamiento armónico.
- 4.- Funcionamiento inarmónico.



5.- Hipofunción.

6.- Posibilidades de purificación y activación del segundo chakra.

6.1.- Experiencia natural.

7.- Terapia por el sonido.

8.- Cromoterapia.

9.- Gemoterapia.

10.- Aromaterapia.

11.- Forma de yoga que actúa primariamente sobre el segundo chakra.



El segundo chakra se encuentra encima de los genitales. Está ligado al hueso sacro (lat.: os sacrum) y se abre hacia delante.

1.- El segundo chakra y sus correspondencias.

Color: Naranja.

Elemento correspondiente: Agua.

Función sensorial: Gusto.

Símbolo: Loto de seis pétalos.





Principio básico: Propagación creativa del ser.

Correspondencias corporales: Cavidad pélvica, órganos reproductores, riñones, vejiga; todos los humores; como: sangre, linfa, jugos digestivos, esperma.

Glándulas correspondientes: Órganos sexuales: ovarios, próstata, testículos. La función de los órganos sexuales es la formación de las características sexuales masculinas y femeninas y la regulación del ciclo femenino.

1.1.- Correspondencias astrológicas:

Cáncer/Luna: Riqueza de sentimientos, sensibilidad, fertilidad.

Libra/Venus: Dedicación al tú, relaciones de pareja, sensorialidad, sensibilidad artística.

Escorpio/Plutón: Ambición sensorial, transformación de la personalidad mediante la superación del yo en la unión sexual.

Observación: En algunos escritos se indica el chakra del bazo como segundo chakra. Sin embargo, tal chakra es un importante centro secundario que coincide en su funcionamiento con el tercer chakra. Esta desviación del sistema original tiene su inicio en la negación de la sexualidad en algunas escuelas esotéricas. Posteriormente se produjo a veces una mezcla de los sistemas, de tal forma que hoy el ámbito de la sexualidad con



frecuencia es asignado unas veces al chakra del bazo y otras al centro radical.

2.- Misión y funcionamiento del segundo chakra.

El segundo chakra es el centro de las emociones originales no filtradas, de las energías sexuales y de las fuerzas creativas. Está asignado al elemento agua, del que ha surgido toda la vida biológica y que en la astrología se corresponde con el ámbito de los sentimientos.

El agua fertiliza y hace surgir continuamente nueva vida en la creación. A través del chakra sacro participamos en las energías fertilizadoras y concebidoras que atraviesan toda la naturaleza. Nos experimentamos como parte de un perenne proceso creador que se manifiesta en nosotros y, a través de nosotros, en forma de sentimientos y acciones creadores.

El chakra sacro se considera con frecuencia como la posición sedente auténtica de Shakti, el aspecto «femenino» de Dios en forma de fuerza creadora. Su campo de acción incluye en el varón los órganos de la procreación, que llevan dentro de sí el impulso para la creación de nueva vida. En la mujer encontramos aquí aquellas áreas en las que ella recibe el impulso creador y hace surgir nueva vida, y el lugar donde el nuevo ser incipiente está protegido, alimentado, y donde se le proporciona todo cuanto necesita para prosperar.



Pero el elemento agua también purifica y depura. Disuelve y arrastra cuanto está agarrotado y se opone a su fluir vivo. Esto se manifiesta, dentro del ámbito corporal, por la actividad desintoxicadora y excretora de los riñones y la vejiga. En el plano anímico lo vivimos mediante la liberación y el dejar fluir los sentimientos, por lo cual quedamos dispuestos para experimentar la vida siempre de forma original y nueva.

Nuestras relaciones interpersonales, en particular las relativas al sexo contrario, están marcadas decisivamente por el funcionamiento del segundo chakra. Las múltiples variedades de juego erótico también pertenecen a su campo de acción al igual que el abandono del ego limitado y la vivencia de una mayor unidad mediante la unión sexual.

3.- Funcionamiento armónico.

Al fluir naturalmente con la vida y los sentimientos se muestra el funcionamiento armónico de un chakra sacro abierto. Estarás abierto y serás natural para con los demás, y en especial para el sexo contrario. La unión sexual con una persona amada es para ti una posibilidad de entrar con tus vibraciones en la danza de las energías masculinas y femeninas de la creación, para experimentar así una unidad superior con toda la naturaleza y crecer hacia una integralidad interior.

Sientes que el flujo de la vida también fluye en la creación a través de tu cuerpo, tu alma y tu espíritu. Así, participas en la honda alegría de la creación, y la vida te colma siempre de asombro y entusiasmo. Tus



sentimientos son originales, tus acciones creativas. Ambos fructifican tu propia vida, así como la vida de los demás.

4.- Funcionamiento inarmónico.

Una disfunción del chakra sacro tiene frecuentemente su origen en la pubertad. Las fuerzas sexuales en crecimiento provocan una inseguridad, puesto que los padres y educadores raramente están en condiciones de proporcionar un manejo correcto de estas energías. A menudo, en la más tierna infancia también han faltado delicadeza y cercanía corporal. Esto puede producir ahora una negación y un rechazo de la sexualidad, por lo que la expresión desinhibida pierde su potencial creativo y las energías se manifiestan de forma inadecuada. Esto ocurre con frecuencia en forma de fantasías sexuales o de instintividad reprimida, que se abren paso de cuando en cuando. Otra posible repercusión consiste en que utilices la sexualidad como una droga. Tampoco aquí se detectará tu potencial creativo y éste se desviará. En ambos casos se presentan inseguridad y tensiones frente al otro sexo. La percepción sensorial es relativamente grosera y tienes la tendencia a anteponer la satisfacción de las propias necesidades sexuales.

Tal vez simplemente vivas en una continua añoranza de una relación sexual satisfactoria, sin darte cuenta que la causa de que no se realice este deseo radica en ti mismo.

Con la pérdida de la ingenuidad y la inocencia en el trato con las energías sexuales pierdes también la franqueza para expresar o manifestar



estas energías en la creación, para el juego de fuerzas del yin y el yang y, por tanto, para el asombro infantil por el milagro de la vida.

5.- Hipofunción.

La función carencial del chakra sacro surge en la mayoría de los casos desde la propia niñez. Probablemente, tus padres ya reprimieron su propia sensualidad y sexualidad, y a ti te faltó estimulación sensorial, contactos, caricias y ternura. La consecuencia fue que tú retraíste totalmente tus antenas en este ámbito.

Después, en la pubertad bloqueaste completamente las energías sexuales que pugnaban por salir. Mediante tu represión «**coronada por el éxito**» se llega a una falta de sentido de la autoestima, a un entumecimiento de las emociones y a la frialdad de sentimientos sexuales. La vida te parece triste e indigna de ser vivida.

6.- Posibilidades de purificación y activación del segundo chakra.

6.1.- Experiencia natural.

La luz de la Luna y la contemplación o el contacto con agua transparente en la naturaleza activan el segundo chakra.



La Luna, en particular la Luna Llena, estimula tus sentimientos y te hace receptivo para los mensajes de tu alma, que quieren transmitirse a ti en imágenes de la fantasía y en sueños.

La contemplación calmada de un curso de agua natural y transparente, un baño en esas aguas o unos pequeños sorbos de una fuente de agua fresca te ayudan a purificar el alma y a aclararla y liberarla de los bloqueos y estancamientos emocionales, para que la vida pueda fluir en ti más libremente.

Si puedes unir mutuamente entre sí la contemplación de la luna y el contacto con el agua, tendrás un efecto óptimo sobre el segundo chakra.

7.- Terapia por el sonido.

Forma musical: Para activar el segundo chakra es adecuado cualquier tipo de música apropiada, que despierte la alegría despreocupada de vivir. También los ritmos fluidos y los bailes populares y en pareja entran en esta terapia. Por otra parte, cualquier música que haga aflorar tus emociones.

Para *tranquilizar y armonizar* el chakra sacro puedes escuchar el canto de los pájaros, el murmullo del agua que fluye en la naturaleza, o el sonido cantarín de una pequeña fuente de interior.

Vocal: El chakra radical se activa mediante una «o» cerrada, igual que la primera «o» de la palabra «sofort». Se canta en la clave de re de la escala. La vocal «o» desencadena un movimiento circular. En su forma



cerrada, que se aproxima hacia el sonido «u», despierta la hondura de sentimientos y te conduce a la totalidad circular, en la que el yin y el yang, la energía femenina y masculina, alcanzan la unidad por la armonía fluida de las fuerzas.

En nuestro lenguaje, la exclamación «¡oh!» expresa una admiración cargada de sentimiento. De igual forma, la capacidad de sorprendernos por los milagros de la creación se vivifican por el sonido «o».

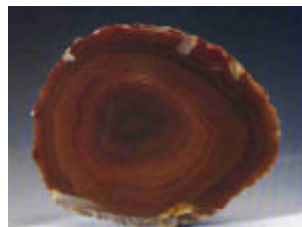
Mantra: VAM

8.- Cromoterapia.

Un color naranja claro activa el segundo chakra. El color naranja transmite una energía vivificadora y renovadora y libera de patrones emocionales entumecidos. Favorece el sentido de autoestima y despierta la alegría por el placer sensorial. En el Ayurveda se dice que el naranja es el color interior del agua.

9.- Gemoterapia.

Cornalina: La cornalina te une con la belleza y la fuerza creadora de esta tierra. Te ayuda a vivir y favorece la concentración. Devuelve el asombro por los milagros de la creación, hace que la vida vuelva a fluir y activa la capacidad de expresión creativa.





Piedra lunar: La piedra lunar te abre para tu riqueza de sentimientos interior. Te une con tu lado esencial sensible, receptivo y soñador, y te ayuda a aceptarlo y a integrarlo en tu personalidad. Absorbe el miedo a los sentimientos y tiene un efecto armonizador sobre el equilibrio emocional.

En el plano corporal apoya la purificación de las vías linfáticas bloqueadas, y en las mujeres se encarga de mantener un equilibrio hormonal adecuado.

10.- Aromaterapia.

Ylang-ylang: Este refinado aceite que se extrae de las flores del árbol ylang-ylang es uno de los afrodisiacos más conocidos. Tiene un efecto relajador y al mismo tiempo te abre a sensaciones sensoriales más sutiles. Su dulce aroma transmite un sentimiento de seguridad, desde el que volverás a confiarte al flujo de tus sentimientos. Las emociones estancadas o excitadas se arrastran y disuelven.

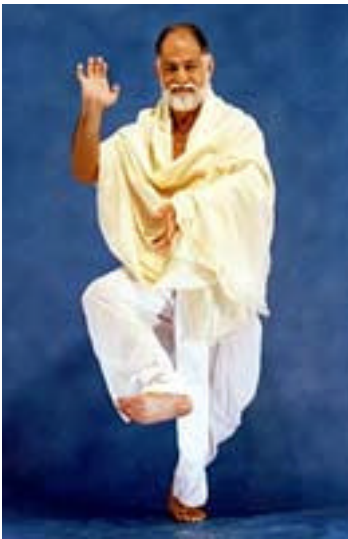


Sándalo: El aceite de madera de sándalo se ha utilizado con frecuencia en Oriente para aumentar las energías sexuales y elevar la unión con una pareja amada hasta el plano de una experiencia espiritual. Además, estimula la fantasía y despierta la alegría



por la acción creadora. Las vibraciones de la madera de sándalo producen la integración de energías espirituales en todos los planos de nuestro pensamiento, sentir y actuar.

11.- Forma de yoga que actúa principalmente sobre el segundo chakra.



Yoga tántrico: En el tantra toda la naturaleza se considera como un juego de las fuerzas femeninas y masculinas, de Shakti y Shiva, que en una perpetua danza creativa generan el mundo de las apariencias o fenómenos.

Mediante la apertura de todos los sentidos, mediante el «si» completo a la vida, y mediante la sutilización y elevación de la vivencia sexual, en el tantra se aspira a una unión con esta «sexualidad cósmica».