

Ajna Chakra

Ubicación: entrecejo

Color asociado: indigo/añil (azul intenso vivo)

Elemento: luz

El Chakra del tercer ojo se vincula con la intuición, la claridad mental y la propia sabiduría aplicada al desarrollo personal.

Este sexto chakra es el centro de la intuición y la percepción superior. Cuando la energía de este Chakra está desequilibrada se puede sufrir de dolores de cabeza o problemas de visión, insomnio y dificultades neurológicas.

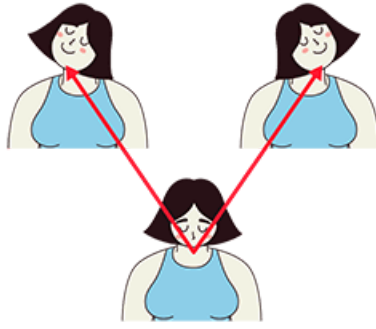
También podemos encontrarnos con un exceso de racionalidad poniendo a la razón por encima de las emociones en todas las situaciones. Se puede malinterpretar la realidad, falta de concentración, pesadillas, sentir ansiedad o estrés. Cuando logramos armonizar la energía del Chakra del tercer ojo registramos una profunda sensación de serenidad que nos permite expresar con claridad y autenticidad nuestras ideas y sentimientos.

este Chakra se asocia con el color Índigo que es un gran purificador de la sangre y genera el bienestar, poniendo en calma los problemas mentales. Es un color liberador y purificador. El índigo combina el azul profundo con un rastro de estabilización y objetividad. El índigo es fresco, eléctrico y astringente, por lo que promueve la percepción tanto física como espiritual y puede ser de gran ayuda en el tratamiento de enfermedades de los ojos y los oídos.

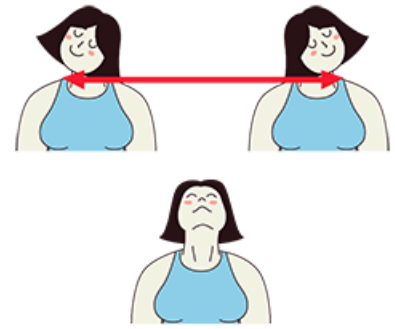
En la práctica de estas secuencias trabajas en generar esa sensación de calma y bienestar que tanto necesitas.



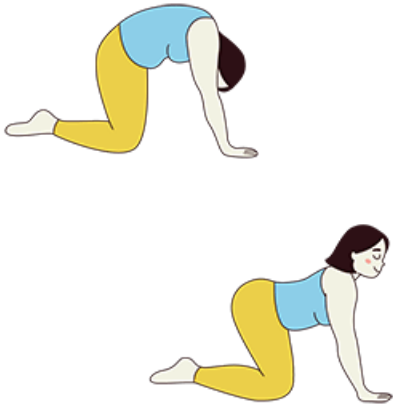
1. **Variación de postura fácil: brazos y rodillas** • Variación de Sukhasana brazos rodillas



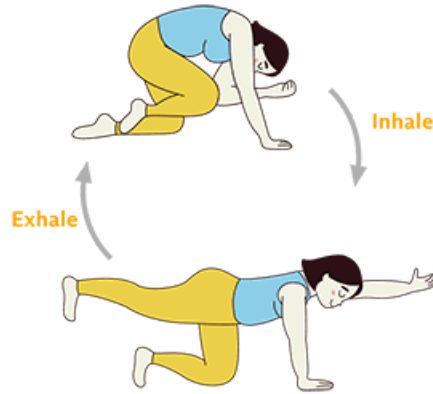
2. **Primer plano de la rotación del cuello en V** • Kantha V Paryayakrama Primer plano



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



4. **Postura del gato y la vaca** • Postura Marjaryasana de Bitilasana



5. **Postura de la mesa de equilibrio con movimiento de rodillas hacia la nariz** • Dandayamana Bharmanasana Vinyasa de rodilla a nariz



6. **Postura del bastón** • postura dandasana



7. **Postura de la cabeza a las rodillas** • postura del siglo sirsasana



8. **Preparación para la postura de cabeza rotada a rodillas** • Preparación para la postura Parivrtta Janu Sirsasana



9. **Variación de la postura del medio señor de los peces con la mano levantada y la pierna** • Variación de Ardha Matsyendrasana con la mano hacia arriba y la pierna



10. Postura de flexión hacia adelante sentado • Paschimottasana



11. Postura de la mesa • postura de bharmanasana



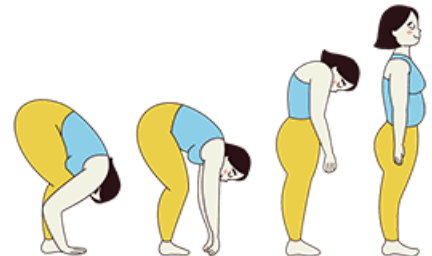
12. Variación de la postura del perro boca abajo con las rodillas dobladas • Variación Adho Mukha Svanasana Rodillas dobladas



13. Variación de la postura del perro boca abajo con una rodilla doblada • Variación Adho Mukha Svanasana con una rodilla doblada



14. Postura del perro boca abajo • Adho Mukha Svanasana



15. Postura de enrollamiento espinal de pie



16. Postura de la palmera • Urdhva Hastotanasana



17. Postura de la montaña • Tadasana



18. Flexión hacia adelante y hacia arriba con las manos sobre las espinillas • Ardha Uttanasana con las manos en las espinillas



19. Postura de la silla • Utkatasana



20. Postura de pie con flexión hacia adelante • Uttanasana



21. Postura de la montaña • Tadasana



22. Postura del cadáver • postura savasana



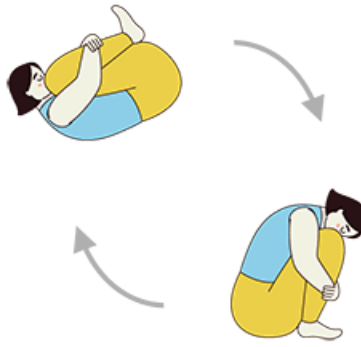
23. Postura de yoga con torsión espinal en posición supina I • Supta Matsyendrasana I



24. Postura de liberación del viento • postura de Pawanmuktasana



25. **Postura de liberación del viento con la nariz hacia la rodilla** • Pawanmuktasana desde la nariz hasta la rodilla



26. **Variación de la postura de balanceo y rodar** • Variación de Jhulana Lurhakanasana



27. **Respiración alternada por fosas nasales** • Nadi Shodhana



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