

Crystal Fenton

El poder de sanación de la glándula pineal

*Ejercicios y meditaciones para purificar,
descalcificar y activar tu tercer ojo*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

*Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com
Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro.
Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

Colección Salud y Vida natural

EL PODER DE SANACIÓN DE LA GLÁNDULA PINEAL

Crystal Fenton

Título original: *The Healing Power of the Pineal Gland*

1.ª edición: marzo de 2023

Traducción: *Jordi Font*

Maquetación: *Isabel Also*

Corrección: *T3Edi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

Diseño de cubierta: *T3Edi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 2023, Crystal Fenton. Edición publicada por acuerdo con Ulysses Press
a través de International Editors & Yáñez Co' S.L.

(Reservados todos los derechos)

© 2023, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-984-5

Depósito Legal: B-2.377-2023

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO 1	
La glándula pineal y el poder del sueño	15
CAPÍTULO 2	
Despierta, desbloquea y libera los <i>chakras</i>	27
CAPÍTULO 3	
Práctica de yoga para dormir mejor	45
CAPÍTULO 4	
Trabajo de respiración para aportar equilibrio	57
CAPÍTULO 5	
Pon la meditación en acción	65
CAPÍTULO 6	
El poder de las creencias y las afirmaciones positivas	79
CAPÍTULO 7	
Maniféstate con el poder de la luna	89
CAPÍTULO 8	
Haz magia con cristales sanadores	95
CAPÍTULO 9	
Establecimiento de intenciones y práctica de gratitud	105

CAPÍTULO 10	
Diario de desintoxicación cerebral	113
CAPÍTULO 11	
Afirmaciones nocturnas elevadas	117
CAPÍTULO 12	
Drenaje linfático y movimiento consciente	123
CAPÍTULO 13	
Configura y diseña tu dormitorio como un espacio sagrado para dormir	129
CAPÍTULO 14	
La magia herbal en los aceites esenciales	137
CAPÍTULO 15	
Viaja y conecta con la naturaleza	141
CAPÍTULO 16	
Ejercicio de activación del flujo de energía	147
CONCLUSIONES	153
APÉNDICE	155
BIBLIOGRAFÍA	167
AGRADECIMIENTOS	169
ACERCA DE LA AUTORA	171

*Al timing divino del universo, siempre llevándonos al lugar correcto,
justo cuando necesitamos estar allí, cultivando la expansión,
la consciencia y la receptividad al flujo de la vida.*

INTRODUCCIÓN

Como seres humanos, todos estamos interconectados por nuestra cualidad compartida de dualidad: la relación entre nuestra faceta física y nuestra faceta espiritual. Nuestras naturalezas físicas —el cuerpo y el cerebro— se basan en la ciencia y la anatomía. Nuestras naturalezas espirituales, por otro lado, dependen del estado energético de nuestra existencia junto con la sabiduría que se encuentra dentro de nuestros corazones.

El propósito de este libro es guiarte en el aprendizaje de cómo aprovechar el poder de sanación de la glándula pineal, que se conecta con la activación de tu *chakra* del tercer ojo. Tu *chakra* del tercer ojo, conocido en sánscrito como el *chakra ajna*, se encuentra en el espacio situado justo entre tus cejas. La glándula pineal y el *chakra* del tercer ojo son fuerzas unidas que actúan como portales separados que trabajan juntos para activar tu despertar de hiperconciencia, consciencia y mayor claridad de intuición.

Al investigar y escribir este libro, llevé a cabo múltiples entrevistas con un amplio abanico de expertos en los ámbitos de la salud, la ciencia del sueño y el bienestar. Esta investigación mejoró mi conocimiento y comprensión de la glándula pineal y cómo se conecta con el *chakra* del tercer ojo, junto con la poderosa naturaleza del cuerpo humano, sus campos energéticos y sus propias capacidades de sanación interna.

Sanación holística para desbloquear tu máximo potencial

El cuerpo humano es un sistema de partes en constante movimiento; cuando estas partes trabajan en tándem, asegura una funcionalidad óptima. Estrés, toxinas, congestión, lo que sea... Todos estos factores actúan como obstáculos que pueden manifestarse físicamente dentro del cuerpo. Y estos problemas pueden traer consigo efectos negativos que dificultan la claridad de nuestra mente y de nuestras habilidades intuitivas.

Teniendo esto en cuenta, es esencial adoptar todos los días un enfoque holístico para cuidar de nosotros mismos, recurriendo a prácticas de autocuidado que abarquen la mente, el cuerpo y el espíritu. En especial en nuestro entorno moderno, donde el tiempo es precioso y hay multitud de desafíos externos, es fundamental preservar y proteger la energía con la que nos presentamos al mundo. También es imperativo nutrir y controlar nuestros pensamientos internos, nuestros sentimientos y nuestra aura de una manera reflexiva y que tenga un impacto positivo en la manera en que coexistimos con los desafíos o con el caos que no podemos controlar.

Si bien no siempre podemos controlar o modificar las circunstancias o situaciones en el mundo exterior, podemos tomar las riendas de cómo manejamos y procesamos nuestras emociones internas, nuestras respuestas y nuestras acciones. El poder de la mente es más fuerte que el poder físico del cuerpo.

Activar la energía de los *chakras*

Todo es energía, incluyéndote a ti mismo. Nuestra esencia se extiende más allá de nuestros cuerpos físicos en vórtices vibratorios que irradian hacia afuera. Los centros de energía que se encuentran dentro de estos vórtices se conocen como *chakras*. Los *chakras* están situados a lo largo de la columna vertebral, de abajo hacia arriba, y se corresponden con el alineamiento tanto físico como espiritual. Como los *chakras* fluyen hacia arriba en una línea vertical, nuestra energía espiritual as-

ciende del mismo modo, al igual que el cuello, la cabeza, las articulaciones y la columna vertebral se apilan en vertical los unos sobre los otros.

Es ampliamente conocido que hay siete *chakras*, cada uno con su color correspondiente:



Muladhara
el *chakra* raíz, rojo



Svadhithana
el *chakra* del sacro, naranja



Manipura
el *chakra* del plexo solar, amarillo



Anahata
el *chakra* del corazón, verde



Vishuddha
el *chakra* de la garganta, azul



Ajna
el *chakra* del tercer ojo, azul púrpuro o índigo



Sahasrara
el *chakra* de la corona, violeta o blanco

Piensa en los *chakras* como puertas giratorias que conectan tu ser interior con el mundo físico que te rodea. Considera el *chakra* del tercer ojo como un pavo real: cuando está activado y consciente, ves el mundo, tanto interna como externamente, con una claridad plena y expansiva, similar a como se abren y expanden las plumas de un pavo real. Ahora estás abierto y receptivo, con una atención clara y enfocada en todos los brillantes colores, las experiencias sensoriales y los elementos táctiles que te rodean. Por el contrario, cuando este *chakra* del tercer ojo está bloqueado, puedes sentirte atorado, letárgico y confuso, casi como si todo lo que hay dentro y alrededor de ti estuviera inmóvil y borroso, como cuando las plumas de un pavo real están bloqueadas e incapaces de expandirse por completo en todo su potencial.

Si bien el *chakra* del tercer ojo está directamente asociado y conectado con la glándula pineal, todos los demás *chakras* también pueden

tener un impacto sobre esta glándula y su función. Aunque entendemos que las personas tienen siete *chakras*, puede ser útil pensar que sólo seis de ellos residen dentro del cuerpo físico, mientras que el séptimo, el *chakra* de la corona, se encuentra justo al lado o encima del cuerpo, actuando como un punto de conexión con lo divino.

Esto significa que el *chakra* de la corona, que es el más elevado, puede fluir su fuente de energía, o la energía que emite tanto desde nuestra naturaleza espiritual como física, sólo en un vórtice ascendente. Justo debajo del *chakra* de la corona se encuentra el *chakra* del tercer ojo, donde reside nuestra glándula pineal. El *chakra* del tercer ojo, el *chakra* de la garganta, el *chakra* del corazón, el *chakra* del plexo solar, el *chakra* del sacro y el *chakra* raíz contienen vórtices anteriores y posteriores desde los cuales puede fluir e irradiar la energía.

Piensa en tu glándula pineal como el punto de conexión con la línea vertical de energía que se mueve hacia arriba a través de tu cuerpo, así como con los flujos ascendentes y descendentes, de izquierda a derecha y de adelante hacia atrás, desde los portales de energía multidireccionales de tu cuerpo. La glándula pineal es el portal final antes del flujo ascendente de energía hacia la conexión entre el *chakra* de la corona y lo divino, lo que hace que la glándula pineal tenga una gran importancia tanto en nuestra naturaleza física como en la espiritual.

Examinaremos los *chakras* más a fondo en el capítulo 2.

Mi viaje

Tanto mi vida personal como mi vida profesional como profesora de yoga, escritora *freelance* y periodista se centran en la salud, en el bienestar, en el equilibrio y en ayudar o estar al servicio de los demás. Pero no siempre ha sido así.

Hace unos años, estaba cayendo en espiral en un ciclo de negatividad. Esta trayectoria negativa era la culminación de un par de cambios traumáticos y de giros vitales: una ruptura devastadora cuando preveía un compromiso, y un trabajo y un entorno de oficina emocional y físicamente tóxicos que habían aumentado el estrés a medida que iban transcurriendo los años.

Cada día me despertaba nerviosa y desequilibrada. Era una combinación dañina que se coló sigilosamente y fue devorando mi creatividad, una parte esencial de mi trabajo en una revista de moda y belleza.

Pero como dice el refrán, todo sucede por una razón, aunque no lo parezca en ese momento. Por último, estas circunstancias me ayudaron a seguir mi verdadero camino. La jornada laboral y el estrés de la oficina me impulsaron a profundizar en mi práctica de yoga. Como mecanismo de afrontamiento para calmar la ansiedad de un entorno de alta presión y ritmo acelerado, comencé a practicar yoga todos los días y al final encontré mi camino en un programa de formación de profesores.

Esta práctica de yoga, que une el cuerpo físico con las emociones y los sentimientos de la mente y la espiritualidad del alma, comenzó como una actividad para aliviar el estrés y una forma de procesar mi dolor por el final de una relación con el hombre que pensé que sería mi marido. Me permitió llorar la pérdida de la vida futura que había imaginado, a la vez que me abría a nuevos comienzos, oportunidades y caminos.

Con mi compromiso con el autocuidado —practicar yoga, meditación y *mildfulness* a diario, además de atender a mis necesidades físicas y emocionales—, surgió una sensación de claridad, despertar y conciencia. Salir de la niebla de la negatividad fue como salir de una nube: de repente, pude ver el mundo con detalles claros y coloridos, e imaginar un futuro positivo.

Esto me impulsó a convertirme en una profesora certificada de yoga y a trabajar por mi cuenta, algo que antes me resultaba demasiado desconocido y aterrador como para meterme en ello. Mi creatividad, de la que me sentía orgullosa pero que al mismo tiempo consideraba que era escasa, también se despertó, al igual que mi capacidad de intuir la energía de las personas y las situaciones.

Esto es lo que a menudo se conoce como el despertar del *chakra* del tercer ojo: aumenta tu capacidad de percepción, lo que te permite «captar el ambiente» o discernir el aura y la energía de los acontecimientos y las personas. También se activa una naturaleza empática, lo que te obliga a servir al mundo y a sanar y ayudar a los demás, así como a cultivar una conciencia y un nivel de consciencia mejorados e hiperenfocados.

Tu viaje

Ahora las buenas noticias: tú también tienes esta misma asombrosa energía en tu interior esperando ser liberada al mundo. A medida que vayamos avanzando en los siguientes capítulos, exploraremos las complejidades de la glándula pineal y cómo trabajar con ella para lograr una salud óptima, del mismo modo que cómo utilizar prácticas meditativas conscientes y ejercicios que activan la energía para desbloquear y aprovechar el poder del *chakra* del tercer ojo.

Al aprender a tratar, sanar y equilibrar estos elementos de la mente, el cuerpo y el espíritu, podemos crear los cambios necesarios para expandirnos hasta lograr nuestro máximo potencial. Practica los ejercicios de activación de la energía que muestro más adelante con todo tu corazón, tu mente y tu cuerpo. Cuando el poder de tu glándula pineal y el *chakra* del tercer ojo se activen y se eleven, observa cómo la claridad y la naturaleza intuitiva de tu nueva conciencia de ti mismo y estado de ánimo elevan tu vida. ¡Que comience el viaje!

CAPÍTULO 1

LA GLÁNDULA PINEAL Y EL PODER DEL SUEÑO

Ritmos circadianos y melatonina

La glándula pineal es una parte pequeña pero poderosa de tu cuerpo. Aproximadamente del tamaño de un guisante o de un grano de arroz, esta pequeña glándula en forma de piña influye en muchos elementos de tu vida, desde cómo tomas tus decisiones hasta cómo es tu percepción de la realidad. Situada cerca del centro del cerebro y alineada con el punto medio entre las cejas, la responsabilidad principal de la glándula pineal es producir una de las hormonas más importantes que se encuentran en el organismo: la melatonina.

Es posible que hayas oído hablar de la melatonina, uno de los suplementos de bienestar más populares que existen. Elemento clave para lograr un sueño saludable, esta hormona regula el flujo del ciclo sueño-vigilia a través de ciclos estacionales y circadianos.

El cerebro produce melatonina como respuesta a la oscuridad. Esta hormona es un elemento esencial para nuestro sueño y para la calidad de éste. Imagínate el trabajo de la glándula pineal como el de un supervisor, monitorizando el centro de comando que controla la calidad de nuestro sueño, quizás el elemento más importante e influyente en nuestra salud física y nuestro bienestar emocional general.

No todo el mundo sabe que la glándula pineal está separada de dos de las glándulas del centro de control más conocidas: la pituitaria y el hipotálamo. La glándula pituitaria también es pequeña, y a menudo se la

conoce como la «glándula maestra» debido al hecho de que controla la actividad de la mayoría de las otras glándulas secretoras de hormonas. La liberación de hormonas de la glándula pituitaria está controlada por el hipotálamo, una parte del cerebro que también controla muchas otras funciones del organismo.

La glándula pineal trabaja en armonía con el hipotálamo. El hipotálamo regula funciones corporales tales como el hambre, la sed, el deseo sexual y nuestro reloj biológico. La glándula pineal también controla biorritmos internos, como veremos más adelante. Dado que se encuentra en el punto medio entre nuestros ojos, la glándula pineal está vinculada con nuestro *chakra* del tercer ojo. También se cree que la glándula pineal contiene fotorreceptores similares a los que se encuentran en los ojos. Éstos se activan mediante señales de luz transmitidas desde nuestros ojos.

Dado que se considera que la glándula pineal puede desempeñar un papel importante en casi todos los aspectos de la función humana, debe gozar de una salud óptima para que nuestro cuerpo y nuestra mente se encuentren en sus niveles máximos de rendimiento. La glándula pineal está sumergida en líquido cefalorraquídeo. El flúor presente en el agua o los pesticidas tiende a acumularse en concentraciones más altas en la glándula pineal que en cualquier otra parte del organismo. Potencialmente, esto puede provocar calcificación, lo que puede acabar afectando a la capacidad de la glándula pineal para producir melatonina.¹ De hecho, la glándula pineal tiene el porcentaje más alto de calcificación, o de desarrollo de manchas de calcio, que cualquier otro órgano. Además de fabricar melatonina, la glándula pineal también libera serotonina, la pareja de la melatonina.

El ciclo de producción de estas hormonas es bastante simple: durante el día, cuando hay luz solar, la glándula pineal produce serotonina. En cambio, en la oscuridad o bajo la luz de la luna, la glándula pineal fabrica melatonina. Ambas sustancias derivan químicamente del alcaloide triptamina y se sintetizan en la glándula pineal. Luego pueden ser

1. Ratini, R.: «What to Know About Calcification of the Pineal Gland», *WebMD*, 23 de junio de 2021. Disponible en: www.webmd.com/sleep-disorders/what-to-know-about-calcification-of-the-pineal-gland

liberadas a la sangre y quizás también al líquido cefalorraquídeo, o líquido cerebral.

A diferencia de la mayoría de las otras áreas del cerebro, la glándula pineal no tiene la barrera hematoencefálica que le brinde protección total del resto del cuerpo, sino que recibe un nivel significativo de flujo sanguíneo, sólo superado por los riñones. La ubicación de la glándula pineal en la parte más profunda del cerebro puede ser un indicador de su importancia, y de ahí el papel de esta glándula como conexión entre el reino espiritual y nuestra existencia física, y como puente para el despertar de nuestro *chakra* del tercer ojo.

La ciencia del sueño

¡Ah, el sueño! El estado fundamental y a veces esquivo que regula nuestra existencia. Estar inconsciente alimenta nuestra consciencia, lo que hace que el sueño resulte esencial para nuestra salud física y emocional.

El sueño y la calidad de tu sueño son básicos para la salud de todo tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Las horas nocturnas son el mejor momento del organismo para recuperarse, renovarse, rejuvenecer y descansar. Sin embargo, muchos de nosotros tenemos problemas para conciliar el sueño, permanecer dormidos o, simplemente, dormir lo suficiente.

La salud holística de todo nuestro cuerpo depende del sueño. Sin un descanso adecuado, el cuerpo humano no puede funcionar de manera óptima, ni el cerebro puede llevar a cabo la necesaria eliminación de desechos.

Mientras dormimos, el cuerpo lleva a cabo una reparación y un rejuvenecimiento celular importantes, al mismo tiempo que el cerebro elimina toxinas y desechos dañinos. El sistema nervioso pasa a sus fases de reposo, las hormonas del estrés caen a sus niveles más bajos y el sistema inmunitario se reinicia. Nuestra salud cognitiva y psicológica se beneficia del procesamiento de la memoria y la renovación celular que tiene lugar durante el sueño.

Cuando no tenemos un sueño constante y de calidad, nos perdemos el impacto completo de sus poderes profundamente restauradores. De

hecho, la mala calidad del sueño aumenta la inflamación, una de las principales causas del envejecimiento biológico y un factor importante en los problemas relacionados con la edad, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y los trastornos neurodegenerativos. Sin un sueño adecuado, el organismo no puede funcionar de manera correcta. Y el cerebro tampoco.

Fíjate en la glándula pineal. Si este pequeño pero poderoso punto situado en tu cerebro no está optimizado, es probable que la producción de melatonina no sea tan buena como podría o debería ser. Y si falta melatonina, es posible que la cantidad y la calidad de tu sueño tampoco sean las mejores.

Cómo regulan los ritmos circadianos tu sueño

Como principal productor de melatonina, la glándula pineal desempeña un papel esencial en nuestra salud general al controlar y regular nuestros biorritmos. Los biorritmos son procesos biológicos rítmicos internos que ayudan a determinar y regular las funciones y los procesos corporales.

El más importante de ellos es nuestro ritmo circadiano. Comúnmente conocido como el ciclo del sueño, este ritmo vinculado a la luz regula los patrones diarios de sueño y vigilia. Los ritmos circadianos son cambios mentales, físicos y comportamentales que siguen un ciclo de veinticuatro horas. Los ritmos responden sobre todo a la luz y la oscuridad, e influyen en la mayoría de los seres vivos: plantas, animales e incluso microbios.

¿Por qué es todo esto importante? Como se ha comentado en el apartado anterior, el sueño asegura que nuestro cuerpo esté feliz y sano, y funcione de la mejor manera posible. Por el contrario, es muy probable que la falta de un sueño de calidad (énfasis en «calidad») tenga un impacto negativo en todo lo relacionado con nuestras vidas, tanto desde el punto de vista físico como emocional. El sueño es necesario para mantener nuestros cuerpos y cerebros saludables y funcionando de la mejor manera. Aquellas personas que no duermen bien pueden experimentar problemas de memoria y de concentración, inmunodepresión y cambios de humor.

La fase de sueño REM (por *rapid eye movement*, «movimiento ocular rápido»), en la que los ojos se mueven de un lado a otro detrás de los párpados, activa el sistema nervioso simpático, también conocido como de respuesta de «lucha o huida» a los factores estresantes externos. Durante esta fase, el pulso, la temperatura corporal, la respiración y la tensión arterial se elevan a los niveles diurnos.

Se cree que la fase REM ayuda al cerebro a eliminar el desorden de información que ya no necesita. Por ello, aquellas personas que carecen de sueño REM pierden esta ventaja. Practicar yoga orientado a mejorar el sueño antes de acostarse es otra forma de despejarse mentalmente, eliminando la tensión almacenada en el cuerpo y aportando claridad a la mente.

Hablemos de la melatonina y los ritmos circadianos

La melatonina es esencial para regular los ritmos circadianos. Nuestro organismo mantiene estos ciclos de veinticuatro horas para funcionar de manera correcta. Si bien los ritmos circadianos parecen similares a la idea de un reloj biológico, no son lo mismo. De todos modos, los relojes biológicos, que son un sistema regulador interno e innato de los ciclos vitales, funcionan en todos los organismos vivos, actuando, en parte, como dispositivos de control del tiempo naturales que influyen en los ritmos circadianos.

Tanto nuestros relojes biológicos como los ritmos circadianos pueden cambiar y adaptarse, dependiendo de los cambios estacionales y de las necesidades cambiantes de nuestro cuerpo a medida que envejecemos. Tu ritmo circadiano también afecta a muchos de tus procesos biológicos, incluidos el funcionamiento de tu sistema inmunitario y su salud física y mental en general.

Uno de los factores externos más importantes que influyen en los ritmos circadianos es la exposición a la luz. Históricamente, los ritmos circadianos estaban por completo alineados con los ciclos del sol. El cuerpo humano se levanta de forma más natural con el sol por la mañana y se relaja para dormir con la puesta del sol por la noche. Sin embargo, esto era antes de la invención de la luz artificial y los aparatos electrónicos.

El ritmo circadiano y su impacto en un sueño saludable

Los ritmos circadianos son responsables de regular el ciclo de sueño y vigilia. Tu cerebro produce menos melatonina durante la mañana y el día, y más por la tarde y por la noche. Cuando todo funciona de la manera correcta, es probable que experimentes mayores niveles de alerta durante el día. Y a la inversa, es posible que experimentes mayores niveles de somnolencia a medida que avanza la noche y se acerca la hora de acostarse.

Un ritmo circadiano interrumpido se puede relacionar con una interrupción del sueño. A su vez, esto puede contribuir a los trastornos del sueño, como privación del sueño, trastorno de la fase de sueño retrasada y somnolencia diurna excesiva. El trastorno de la fase de sueño retrasada, o síndrome de la fase de sueño retrasada, es simplemente como suena: cuando una persona tiene un retraso del sueño de dos o más horas, esto hace que resulte aún más difícil despertarse al día siguiente.

Del mismo modo que tu ritmo circadiano juega un papel vital para lograr una buena noche de sueño, una buena noche de sueño es asimismo importante para regular y mantener un ritmo circadiano saludable. Cualquier anomalía en el ciclo puede actuar como un trastorno que no sólo puede arruinar tu descanso, sino también alterar el equilibrio de tu organismo. La vida moderna, a menudo repleta de dispositivos digitales y gobernada por ellos en lugar de por el ritmo natural y la luz del sol, nos pone en riesgo de interrumpir el flujo natural de los ritmos circadianos, sabotando así nuestro funcionamiento. Profundizaremos en los ejercicios de desintoxicación digital en el capítulo 16, donde trataremos el impacto de la luz azul sobre la glándula pineal y su producción de melatonina.

Pero tienes un buen punto a partir del cual comenzar: haz que una hora o dos antes de irte a dormir sea un momento sagrado en el que evites la interacción con tus dispositivos digitales tanto como sea posible. Durante este tiempo, guarda tu teléfono móvil preferiblemente en otra habitación y apaga todos tus otros dispositivos digitales. Esto incluye la televisión, la tableta, el libro electrónico y cualquier otra cosa que tenga una pantalla.

En su lugar, escoge un libro, una revista, un periódico o cualquier otra forma de entretenimiento que no te exponga al daño potencial de las emisiones de luz azul. También puedes optar por practicar una secuencia suave de yoga, dar un paseo relajado o darte un baño... cualquier cosa que te ayude a relajarte sin conectividad electrónica. Después de todo, ¿no pasamos demasiado tiempo atados a las pantallas y a la conectividad constante en nuestra vida de vigilia? Minimizar el tiempo de pantalla puede marcar una diferencia significativa en tus patrones de sueño y reforzar el poder curativo de tu glándula pineal.

Suplementos de melatonina

Analicemos ahora la melatonina y su empleo como suplemento. Si bien la glándula pineal produce melatonina de forma natural en el organismo, es probable que hayas oído hablar de su disponibilidad como suplemento. El nivel en sangre de melatonina producida de manera natural es más elevado durante la noche. Esto, a su vez, ayuda a facilitar la transición a un sueño efectivo y productivo. Sin embargo, si notas que tu producción de melatonina natural es deficiente, un suplemento puede ser una herramienta útil para dormir mejor por la noche. Algunas investigaciones sugieren que tomar suplementos de melatonina puede ser útil para prevenir, tratar y aliviar algunos de estos trastornos del sueño:

- Trastorno de la fase de sueño retrasada.
- Insomnio.
- *Jet lag* (síndrome del cambio rápido de zona horaria).
- Despertar repetido.
- Problemas para permanecer dormido.
- Problemas para conciliar el sueño.

Por lo general, los suplementos de melatonina son seguros para su empleo a corto plazo. Uno de sus beneficios es que, a diferencia de muchos otros tipos de medicamentos para dormir, sobre todo aquellos

que requieren receta médica, es poco probable que creen dependencia. La mayoría de las personas tampoco experimenta al día siguiente los efectos nebulosos de una resaca.

Entre los efectos secundarios más comunes de los suplementos de melatonina se incluyen dolor de cabeza, mareos, náuseas y somnolencia. Otros efectos secundarios mucho menos comunes son depresión a corto plazo, temblores leves, ansiedad leve, calambres abdominales, irritabilidad, disminución del estado de alerta, confusión o desorientación y presión arterial anormalmente baja (hipotensión).

El uso de suplementos de melatonina puede provocar somnolencia durante el día, así que no conduzcas durante las cinco horas posteriores a la toma del suplemento. Potencialmente, los suplementos de melatonina también pueden interactuar con varios fármacos, como anticoagulantes y antiplaquetarios, anticonceptivos e inmunosupresores. Si estás considerando tomar suplementos de melatonina, consulta primero con tu médico de cabecera.

Se ha demostrado que el aumento en la producción de melatonina mejora la eficiencia del sueño y también se ha comprobado que determinados alimentos pueden ayudar a mejorar la producción de melatonina. Si bien los suplementos de melatonina aumentan la función productora de melatonina de la glándula pineal, existen alternativas si prefieres tomar una ruta natural. Para mejorar y aumentar la capacidad de la glándula pineal para producir melatonina, intenta aprovechar los métodos naturales que potencian su función, como seguir una dieta saludable.

En cualquier esfuerzo por descalcificar la glándula pineal y eliminar obstrucciones es imprescindible desintoxicar la glándula. Esto puede ayudar a despertar el *chakra* del tercer ojo. La desintoxicación es sobre todo importante porque la barrera hematoencefálica no protege la glándula pineal, lo que hace que sea vulnerable a las toxinas dañinas presentes en el torrente sanguíneo.

El flúor en su forma sintética es una toxina que puede debilitar y afectar negativamente a la glándula pineal, así como a otros órganos. Un aumento de flúor, proveniente, por ejemplo, del dentífrico o del agua del grifo, puede hacer que la glándula pineal se endurezca o se calcifique. Esto, a su vez, puede provocar una disminución en la producción de melatonina e interrumpir el ciclo de sueño y vigilia.

Para evitar que suceda esto, considera suspender por completo el uso de cualquier dentífrico que contenga flúor, que pueda calcificar los dientes o ser absorbido por el torrente sanguíneo y, finalmente, llegar a la glándula pineal. Cambiar a una fórmula sin flúor que utilice ingredientes más naturales puede ayudar a minimizar los riesgos de una absorción excesiva de flúor en el organismo o de una acumulación en los dientes. También intenta utilizar sólo agua filtrada tanto para beber como para cepillarte los dientes, para erradicar así la ingesta excesiva de flúor.

Para desintoxicar aún más la glándula pineal, sigue el viejo dicho de «eres lo que comes». Optar por una dieta a base de alimentos integrales sin procesar que excluya la mayor cantidad posible de azúcares y de productos lácteos y se centre en el poder de las plantas, la medicina de la naturaleza, puede reforzar tu salud en general, incluida la de tu glándula pineal. Los alimentos de origen vegetal también pueden ayudar a incrementar los niveles de oxígeno y reforzar la función inmunitaria. Comer y mantener una dieta equilibrada y saludable que integre alimentos ricos en magnesio y melatonina puede mejorar y estimular la función principal de la glándula pineal de producir melatonina. Se cree que el magnesio ayuda a mejorar el sueño y puede ayudar a aliviar el insomnio.

Los alimentos que permiten dormir mejor son ricos en nutrientes esenciales tales como proteínas, biotina (vitamina B7), selenio, magnesio y melatonina. Éstos incluyen verduras de hoja verde, cúrcuma, tamarindo, granos de cacao, vinagre de sidra de manzana, remolacha, huevos, pescado, frutos secos como las nueces de Brasil, setas como el *reishi*, cereales, frutas como el kiwi y legumbres o semillas germinadas. Algunos estudios han demostrado que la melatonina estimula muchas bioactividades, como la actividad antioxidante, las características antiinflamatorias, el aumento de la inmunidad, la actividad anticancerígena, la protección cardiovascular y las actividades antidiabética, antiojedad, neuroprotectora y antienvjecimiento.

Para facilitar aún más la eliminación de toxinas, la descalcificación y una renovación más eficaz de los tejidos, los alimentos ricos en yodo pueden ayudar a eliminar los metales pesados y el flúor.

Estrés y sueño: un ciclo complejo

El sueño –o su ausencia– y el estrés suelen ir de la mano. Y el estrés puede ser el culpable de un amplio abanico de otros problemas de salud. Además de causar confusión general sobre la mente y el cuerpo, el estrés puede conducir a una producción retrasada o alterada de los niveles de melatonina necesarios para una noche de sueño adecuada.

Por suerte, hay maneras de detener el estrés en seco. Una rutina de yoga antes de acostarse, por ejemplo, ayudará a tranquilizar la mente, calmar la ansiedad e inducir el estado de calma y relajación necesario para pasar una buena noche de descanso. Otras rutinas nocturnas que calman la mente incluyen la meditación (página 44), llevar un diario (página 89), la práctica de la gratitud (página 81), las afirmaciones positivas o mantras (página 57), los rituales de autocuidado (página 100) y la desintoxicación digital (página 114). Como suele ser cierto, si podemos desconectar y descansar, nuestros sistemas pueden reiniciarse.

Con independencia de que sólo se perciba o provenga de un agresor externo real, el estrés se manifiesta con las mismas respuestas físicas dentro del organismo. Cuando se activa el sistema nervioso simpático del cuerpo, la respuesta física pasa al modo de lucha o huida. El estrés hace que el organismo produzca más cortisol, que es el catalizador para la liberación de citoquinas proinflamatorias, proteínas que actúan como mensajeros entre las células. Las citoquinas regulan funciones tales como la respuesta inflamatoria, a veces estimulándola, y en ocasiones suprimiéndola.

De todos modos, es necesario cierto nivel de estrés para que muchos procesos del sistema nervioso físico, como los de los sistemas nervioso simpático y parasimpático, respondan y funcionen de manera adecuada.

Una práctica de autocuidado puede tranquilizarte, calmarte y liberarte para pasar una noche de sueño reparador. Completando y practicando las actividades que siguen, puedes aprender a activar y regular la función de tu glándula pineal, despertando así tu energía y desbloqueando los *chakras*, incluido el *chakra* del tercer ojo. Alcanzar un nivel

más alto de conciencia y conocimiento a través de los procesos de desintoxicación y descalcificación puede conducir a una vibración reforzada de tu energía y más claridad en tus pensamientos y tu intuición. Entonces podrás experimentar con plenitud todos los momentos con atención plena y estar presente en el ahora.

CAPÍTULO 2

DESPIERTA, DESBLOQUEA Y LIBERA LOS CHAKRAS

Examina tus vórtices de energía

Aparte de su responsabilidad principal en la producción de melatonina, la glándula pineal también está vinculada al poderoso centro de energía conocido como el *chakra* del tercer ojo.

La conexión entre el *chakra* del tercer ojo y la glándula pineal es importante porque ambos actúan como portales a la consciencia y la claridad de la intuición. Un *chakra* del tercer ojo activado trae consigo sabiduría y una conciencia vívida y enfocada. Cuando se despierta, el *chakra* del tercer ojo puede cultivar una percepción y una visión mejoradas, junto con la capacidad de conectarse y trascender a un estado concentrado de consciencia.

Los *chakras*, también conocidos como centros de energía, actúan como vórtices. Para nuestra salud, tanto de nuestro cuerpo físico como de nuestras respuestas emocionales, resulta esencial un flujo de energía fácil y cohesivo, y los *chakras* actúan como vías para liberar todo nuestro poder y nuestras posibilidades.

Los *chakras* se remontan a los textos más antiguos y sagrados de la antigua cultura india en el sur de Asia: los Vedas. Estos textos antiguos fueron escritos en idioma sánscrito y la palabra «*chakra*» proviene de la palabra sánscrita para «disco» o «rueda». Los *chakras* son una parte clave de las antiguas prácticas de curación védicas. En la práctica de la medicina ayurvédica, que evolucionó a partir de los Vedas, cualquier enfer-

medad, dolencia, aflicción o congestión del cuerpo físico o de su interior se considera un bloqueo energético arraigado en uno o más *chakras*.

Cada *chakra* se correlaciona con un color o una tonalidad de color. Aprenderemos qué significan estos colores y por qué los campos energéticos de los *chakras* se dirigen hacia arriba. Analizaremos la energía única de cada *chakra*, así como también cómo cada uno de ellos se relaciona, directa (como con el *chakra* del tercer ojo) o indirectamente, con la glándula pineal y su función.

EJERCICIO DE EXPLORACIÓN DE LOS CHAKRAS

Antes de profundizar en las complejidades y energías únicas de cada *chakra*, analicemos cómo se sienten las energías sutiles de los *chakras*.

- Comienza tumbándote bocarriba.
- Frótate ligeramente las manos y luego aplaude con tranquilidad varias veces para activar el poder del tacto.
- Cierra los ojos. Esto te ayudará a sintonizar con tu universo interior y a ponerte en contacto con tu conciencia interna e intuitiva.
- Coloca tu mano derecha sobre la parte más baja de la región inguinal, donde se encuentra el *chakra* raíz.
- Separa poco a poco la mano del cuerpo, a unos 30 centímetros de distancia, y entonces vuélvela a acercar muy lentamente hasta que puedas sentir la energía que irradia tu cuerpo. Algunas personas pueden notar que resulta molesto; otras, que es suave, y aún otras que es calmante.
- En silencio o en voz alta, fórmulate preguntas sobre este ejercicio. ¿Cómo se siente esta energía? ¿Se siente suave, punzante, cálida, fría, absorbente, relajante o de una manera por completo diferente? ¿Puedes sentir otras cualidades en esta energía? ¿La energía fluye cerca o más bien lejos de tu cuerpo?
- Repite este proceso para cada uno de los *chakras* en sus localizaciones específicas.

- *Chakra* del sacro: encima de la pelvis.
- *Chakra* del plexo solar: encima del plexo solar, justo por debajo de donde se separan las costillas.
- *Chakra* del corazón: en el centro del pecho.
- *Chakra* de la garganta: justo en el centro de la garganta.
- *Chakra* del tercer ojo: en el centro de la frente, justo encima y entre las cejas.
- *Chakra* de la corona: justo en el punto más alto de la cabeza.
- También es posible que quieras repetir todo el proceso por segunda vez con la mano izquierda para ver si sientes algo diferente. Asegúrate de limpiar y reactivar tus manos antes de hacer la segunda secuencia.
- Abre poco a poco los ojos, devolviendo tu conciencia al espacio físico que te rodea.

CHAKRA RAÍZ O MULADHARA

El *chakra* raíz, conocido en sánscrito como *chakra muladhara*, está conectado con el color rojo. En sánscrito, *muladhara* se traduce como «raíz» o «soporte», y se cree que en este *chakra* reside la energía sexual masculina en el cuerpo. Situado en la base de la columna vertebral, aquí es donde se considera que se origina la energía, por lo que podría decirse que es uno de los *chakras* más importantes.

El *chakra* raíz está asociado con el elemento tierra y el sentido del olfato. Está conectado con la naturaleza animal más primaria y la necesidad de sobrevivir, y gobierna los pies, las piernas, el perineo y el recto. El *chakra* raíz también es el que vibra de un modo más lento de todos los *chakras*.

El *chakra* raíz es el centro de la estabilidad y, por lo tanto, cuando está desalineado, puedes sentirte ansioso, nervioso o incluso mareado. Si va a toda máquina, puedes sentirte estancado en tus relaciones más importantes. Cualquiera de estos dos extremos puede ser muy perturbador, y hacerte sentir como si tu vida estuviera desarraigada.

Para equilibrar este *chakra*, concéntrate en la conexión con la tierra o *grounding*. Si bien estar conectado con la tierra parece simple, podría

decirse que es más complejo y complicado de lo que la mayoría de la gente cree. La conexión con la tierra también es el principal desafío para muchos émpatas y trabajadores de la energía. Ser incapaces de conectarnos con la tierra puede dificultar que manifestemos nuestros deseos de manera efectiva o rápida. (Consulta la página 111 para realizar un ejercicio de conexión con la tierra).

Aprender a involucrar los *chakras* inferior y superior al mismo tiempo para recibir orientación y canalizar la intuición nos permitirá comprender, integrar y llevar estas visiones de manifestación a una forma encarnada. Analizaremos más el poder de la manifestación en el capítulo 6: El poder de las afirmaciones y creencias positivas, y en el capítulo 7: Manifestarse con el poder de la luna.

El *chakra* raíz está conectado de un modo indirecto con la glándula pineal, pero esto no significa que la energía de este *chakra* no tenga un impacto en la glándula pineal y su función. Dado que el *chakra* raíz literalmente nos arraiga en la tierra, este *chakra* tiene que ver con la encarnación física, la vitalidad general y la buena salud, las influencias fundamentales, la seguridad y la capacidad de manifestarse con éxito.

Dado que el *chakra* raíz actúa como base, este centro de estabilidad y fuerza es importante para mantener el equilibrio y el alineamiento, tanto física como mentalmente. Estar equilibrado estabilizará las funciones del cuerpo físico y su regulación, incluida la de la glándula pineal. Cuando este *chakra* está desequilibrado, puede acabar desequilibrando el funcionamiento de la glándula pineal y de otros sistemas.

EXPLORA LA ENERGÍA DE TU CHAKRA RAÍZ

Aprovechar la energía de tu *chakra* raíz puede ayudarte a conectar con la energía del elemento tierra.

- Cierra los ojos y prepárate para llevar a cabo una actividad de visualización.

- Imagínate como una enorme secuoya, erguida, enraizada y encarnada en tu poder natural.
- Siéntete como si fueras alto, robusto y anclado con las raíces en la tierra.
- Visualiza tus pies como embebidos en los nutrientes de la tierra.
- Realiza diez o más respiraciones profundas, imaginando el olor de la tierra con cada una de ellas.
- Cuando te sientas preparado, abre poco a poco los ojos, devolviendo tu conciencia al espacio físico que te rodea.

CHAKRA DEL SACRO O SVADHISTHANA

El segundo *chakra* es el *chakra* del sacro, o *svadhisthana* en sánscrito, y está vinculado con el color naranja. El *chakra* del sacro reside entre los órganos reproductores, en el centro de la parte inferior del abdomen y la pelvis. Dada su localización, este *chakra* representa la fuerza vital del potencial creativo, el dominio de la creación y la procreación, junto con las manifestaciones del futuro. El *chakra* del sacro gobierna las áreas de los órganos reproductores, moviéndose desde el cuenco pélvico hasta el ombligo.

El *chakra* del sacro está asociado con el elemento agua y el sentido del gusto. Piensa en él como lo opuesto al *chakra* raíz: una fuente de estabilidad, quietud y organización, mientras que el otro es una fuente de fluidez, movimiento y cambio.

Se cree que el *chakra* del sacro es el asiento de nuestro femenino divino, y este lugar de nacimiento de la creación surge de las caderas. Es el espacio desde el cual hombres y mujeres por igual dan a luz todo, desde las relaciones hasta la curiosidad, el deseo, la alegría y la intimidad.

Si este *chakra* está bloqueado o tiene dificultades para girar, tu sentido del potencial creativo se bloquea. Tu vitalidad y tu felicidad dependen de la claridad de este *chakra*. Y dado que es el *chakra* que da vida a la creación, cualquier bloqueo también puede dificultar la función de la glándula pineal y la fabricación de melatonina. Por otro lado, un *chakra* del sacro alineado y bien equilibrado aporta fuerza vital y

potencial creativo, incluido el de una glándula pineal de alto nivel funcional y debidamente regulada.

EXPLORA LA ENERGÍA DE TU CHAKRA DEL SACRO

- Cierra los ojos e imagina una fuerza fluida que se mueve poco a poco, como el agua que baja por un río o la lava que fluye por la ladera de un volcán.
- Siente como si estuvieras resplandeciendo con el flujo naranja de la lava o el calor del agua.
- Visualízate moviéndote con fluidez, serpenteando de manera sensual por el terreno.
- Siente que te mueves con facilidad a pesar de la existencia de obstáculos en tu camino.
- Siente la energía fluida mientras inspiras y expiras profundamente.
- Después de diez o más respiraciones profundas, abre poco a poco los ojos, volviendo a llevar tu conciencia al espacio físico que te rodea.

CHAKRA DEL PLEXO SOLAR O MANIPURA

Localizado en el centro del torso por encima del ombligo y justo debajo de donde se separan las costillas, el *chakra* del plexo solar se conoce en sánscrito como el *chakra manipura*. *Manipura* significa «gema brillante», y es el lugar desde el que brilla tu energía e irradia tu sentido de la autoestima. El *chakra* del plexo solar se encuentra a unos dos dedos por encima del ombligo y rige el abdomen y la mayoría de los órganos digestivos. Este *chakra* está vinculado con el color amarillo.

El *chakra* del plexo solar es el centro de confianza y poder. Este *chakra* también está relacionado con la motivación, la identidad y el ego. El *chakra* del plexo solar se correlaciona con el elemento fuego y el sen-

tido de la vista, lo que lo vincula indirectamente con el *chakra* del tercer ojo y la glándula pineal. El *chakra* del plexo solar es el centro de nuestra intuición y la toma de decisiones. En este *chakra* experimentamos nuestros «sentimientos viscerales» y los instintos internos intuitivos. La ciencia ha demostrado que puede haber células cerebrales en nuestro estómago y a veces el microbioma intestinal se denomina segundo cerebro.¹

Cuando el *chakra* del plexo solar está alineado, bien equilibrado y en equilibrio con los otros *chakras*, te permite sentirte capaz, confiado y empoderado. El *chakra* del plexo solar es clave tanto para la manifestación como para la humildad. El elemento fuego en este *chakra* proporciona al cuerpo físico la energía necesaria para digerir ideas (y alimentos), y nos brinda seguridad en nosotros mismos y motivación para lograr nuestros objetivos. Dado que el *chakra* del plexo solar es el asiento de tu voluntad y poder personal, si es fuerte y está alineado, sentirás que controlas tu cuerpo físico, incluida la regulación de la glándula pineal, y tus emociones. En cambio, si este *chakra* es débil o está desequilibrado, puedes experimentar confusión e indecisión junto con fatiga crónica.

ANALIZA LA ENERGÍA DE TU CHAKRA DEL PLEXO SOLAR

- Cierra los ojos e imagina que eres el sol, que brillas intensamente y con fuerza, irradiando una luz y un calor inmensos desde tu *chakra* del plexo solar.
- Siente este poder y la forma en que irradia y brilla.
- Recuerdate que eres una fuente de energía y que tu energía se expande y permite que las cosas crezcan.

1. Johns Hopkins Medicine: «The Brain-Gut Connection». Acceso el 8 noviembre de 2021. Disponible en: www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-brain-gut-connection.

- Experimenta la sensación de iluminar con una luz brillante sobre todas partes.
- Disfruta las sensaciones de esta plenitud de tu luz brillante y de ligereza en tu sentido de existencia mientras inspiras y expiras, total y completamente.
- Después de diez o más respiraciones profundas, abre poco a poco los ojos, volviendo a llevar tu conciencia al espacio físico que te rodea.

CHAKRA DEL CORAZÓN O ANAHATA

Conocido en sánscrito como el *chakra anahata*, el *chakra* del corazón está conectado con el color verde. Este *chakra* es el centro del universo de energía de tu cuerpo y regula el flujo de energía, del mismo modo que tu corazón físico regula el flujo de sangre. Este *chakra* está situado junto al corazón físico y contiene la dualidad de la angustia y el amor profundo.

Este *chakra* controla la capacidad para resistir, sanar y ayudar. También es el centro de compasión y empatía. Cuando este *chakra* está bien alineado, eres capaz de dar y recibir amor fácil y abiertamente. Podría decirse que el amor es la única fuerza que eleva nuestra consciencia a un estado más elevado de experiencia y conocimiento. La energía del amor contiene y comparte vibraciones que impactan en todas las células de nuestro organismo e irradian hacia quienes nos rodean.

El *chakra* del corazón está ubicado en medio del pecho y gobierna los pulmones y el diafragma, además del corazón, los brazos y las manos. Por este motivo, el *chakra* del corazón se asocia con el elemento aire y el sentido del tacto. Este *chakra* está relacionado con la gratitud, el perdón, la compasión, la empatía, el amor y la sanación, que lo vinculan con el poder de la glándula pineal para regular la melatonina necesaria para conseguir unos niveles saludables y curativos de sueño.

El *chakra* del corazón es el punto de equilibrio entre los tres *chakras* físicamente orientados y situados por debajo, y los tres *chakras* orientados a nivel espiritual y situados por encima. El *chakra* del corazón actúa como un puente que une el cuerpo y la mente, la lujuria y la razón, lo

terrenal y lo divino. *Anahata* se puede traducir como «intacto» o «ileso». Este *chakra* es el centro de equilibrio dentro de nosotros que no puede ser sacudido.

Como el *chakra* del corazón es el centro a través del cual sanamos, la energía restauradora se mueve por nuestros brazos y manos, lo que nos permite curarnos a nosotros mismos y a los demás a través del poder del tacto o mediante trabajos de energía como el *reiki*. El *chakra* del corazón busca y siente las conexiones y los puntos en común entre los objetos físicos y las experiencias emocionales. Esto permite que la energía del *chakra* se mueva desde el centro del corazón y cree un lugar de aceptación, compensando los elementos de los sentimientos transitorios y equilibrando las emociones.

Un *chakra* del corazón sano y en equilibrio se parece mucho a la energía amorosa y consciente de lo divino, lo que nos permite prosperar en las relaciones amorosas. Puedes emplear estos poderes de ecuanimidad para mejorar las capacidades sanadoras de la glándula pineal y mantenerla funcionando al máximo.

EXPLORA LA ENERGÍA DE TU CHAKRA DEL CORAZÓN

- Cierra los ojos y visualiza una pradera densa y exuberante dentro de un bosque.
- Aspira la intensidad de la hierba verde, el olor de las flores y las plantas, y el oxígeno esencial del aire del bosque.
- Siente el amor sanador de la quietud de la naturaleza y tu entorno.
- Abraza esta dulce y amorosa energía mientras inspiras y expiras profundamente al menos diez veces.
- Después de diez o más respiraciones profundas, abre poco a poco los ojos, volviendo a llevar tu conciencia al espacio físico que te rodea.

CHAKRA DE LA GARGANTA O VISHUDDHA

El *chakra* de la garganta –o, en sánscrito, *vishuddha*– está representado por el color azul, y desempeña un papel clave en nuestra creatividad, comunicación y autoexpresión. Este *chakra* está vinculado con la confianza, nuestra voz y nuestra capacidad para articular con claridad nuestros pensamientos e ideas.

Hablar nos permite transmitir nuestra verdad y sabiduría interior, nuestras ideas y nuestras emociones. Al abrir el *chakra* de la garganta, podemos compartir de manera abierta y libre nuestra verdad con los demás.

El *chakra* de la garganta se encuentra en la laringe y en el centro de la garganta. El *chakra* de la garganta gobierna el área que se extiende desde la base del cuello hasta las orejas. Si este *chakra* está desequilibrado, pueden aparecer problemas tales como la sensación de «bloqueo» en la articulación mandibular u otros bloqueos en la comunicación. Y cuando nuestro cuerpo físico no puede comunicarse de manera eficiente con el cerebro y el espíritu, la funcionalidad de la glándula pineal puede verse afectada.

Si el *chakra* de la garganta está bloqueado, podemos tener dificultades para comunicarnos. Los desequilibrios en el *chakra* de la garganta también pueden provocar miedo o ansiedad al hablar y expresar pensamientos, dolor de garganta o laringitis, y trastorno de la articulación temporomandibular. Un *chakra* de la garganta alineado puede reforzarse mediante prácticas sanadoras tales como el yoga, estiramientos de cuello, prácticas de respiración de *pranayama* o respiración del león, trabajos de vibración de sanación, o escribir un diario. También puedes colocar piedras de *chakra* o piedras preciosas azules en la garganta y los lados del cuello mientras practicas yoga, meditación o trabajos de vibración de sanación, o escribes un diario.