

# 06 AJNA

CHAKRA DE LA INTUICIÓN



# 06 AJNA

## CHAKRA DE LA INTUICIÓN



ajna chakra es conocido como el chakra del 3er ojo o entrecejo. A través de él percibimos la intuición, aquello que se encuentra en un plano más sutil, como si a través de él pudiéramos percibir una visión psíquica que nos permite ir más allá de la mente, por eso se dice que Ajna es el reino del conocimiento y la sabiduría.

De ahí que si está bloqueado podamos confundir información con conocimiento.

A nivel físico está relacionado con los ojos, el cerebro, la pituitaria y la pineal.

Su elemento es el éter, lo invisible, el espacio, conceptos que a nuestra mente le cuesta identificar.

Si hablamos de los colores, Ajna se relaciona con el color índigo (azul oscuro).

Y en cuanto a los minerales, se relaciona con el lapislázuli, el cuál tiene la habilidad de conectar/potenciar los sueños, nos brinda claridad y nos aporta paz, calma...

Si hablamos de olores, se relacionan con el incienso\* natural (resina) y la albahaca o mente, que nos ayudan a refrescar la mente.

***"La principal función de este chakra ayudarnos a percibir aquello que no vemos"***

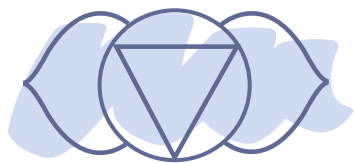
# 06 AJNA

## CHAKRA DE LA INTUICIÓN



Veamos ahora el plano más sutil o espiritual de este chakra.

Empezaré hablando de su yantra



Ajna tiene 96 pétalos (en dos grupos de 48) y simbolizan el encuentro de las energías Ida y Pingala (energías que trabajamos con la respiración alterna).

Dentro encontramos un círculo blanco que representa el vacío.

Y un triángulo dónde dentro está el mantra OM. A veces hay una luna en cuarto creciente que indica el vórtice de energía y encima de ella un bindu (punto que suelen llevar los indús en el entrecejo) que simboliza el desapego de nuestro cuerpo.

Este chakra no posee un mantra/bija propio, así que se utiliza el OM, el cual viene dibujado dentro del yantra.

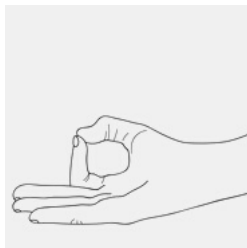
***Afirmación "YO VEO"***

# 06 AJNA

CHAKRA DE LA INTUICIÓN



En cuanto al mudra normalmente se utiliza chin mudra.



Cómo está conectado con la pituitaria y la pineal, un bloqueo de ajna puede ser la alteración del sueño y nuestra forma de responder a la luz.

Los dolores de cabeza, mala visión pueden ser síntomas de que este chakra anda algo alterado.

Veamos ahora

## ¿CÓMO SABER SI AJNA ESTÁ BLOQUEADO?

Ajna nos habla de la intuición, del poder de imaginar (no fantasear, no confundir), así que cuando ajna está bloqueado, nos cuesta visualizar.

# QUÉ PODEMOS HACER PARA EQUILIBRAR AJNA

Lo primero es CONOCERNOS, indagar en lo más profundo de nosotros.

La respiración alterna nos ayuda a despejar la mente, centrarla y activar este chakra, pero también podemos hacer visualizaciones sencillas, como por ejemplo la visualización de la vela.

En cuanto a alimentos, se solapa un poco con los alimentos que vimos en vishuda, berenjena, uvas, moras, higos... "azulmorado"

Trabaja con los minerales o la aromaterapia. Visualiza todo aquello que quieres conseguir en tu vida, no importa su tamaño y escríbelo, sientelo tuyo.

Medita visualizando el yantra o repite mentalmente el mantra.

Y repítete:

**VISUALIZO MIS SUEÑOS  
Y METAS**



# SECUENCIA YOGA

VEO

Ajna nos invita a visualizar, así que la mejor práctica que podemos hacer es: la visualización de la vela.



Siéntate cómodamente, en un lugar tranquilo.

Delante de tí coloca una vela encendida (da igual el tamaño y el color).

Haz una respiración profunda, suelta todo lo que sientas en tí, aprovecha para construir correctamente la postura desde el coxis hasta la coronilla.

Ahora, fíjate en la vela, en su llama. Ancla la mirada y mantenla ahí sin parpadear (observa como todo lo que está alrededor de la vela se vuelve borroso).

Cuando lo sientas, cierra los ojo y visualiza la vela en tu entrecejo.

Otra práctica que puedes hacer es la respiración alterna.



# CONÓCETE

Este pequeño cuestionario puede ayudarte a saber  
cómo esta tu chakra Ajna

¿Tienes muchas ideas? ¿Las llevas a cabo?

¿Ves las cosas claras? ¿Te sientes muy apegado a algo?

¿Tienes facilidad para visualizar tus sueños y metas?

¿Sigues la llamada de tu intuición? ¿Te dejas llevar por ella?

# INCIENSO

La resina de incienso se utiliza desde tiempos inmemoriales (desde los griegos y los romanos, hasta el día de hoy), y es originaria de la península arábiga de Omán y Yemen.

En esta zona, la resina la consideraban "medicinal", ya que se dieron cuenta que los animales que masticaban no enfermaban, así que los pastores empezaron a tomarla (hoy en día siguen haciéndolo).

Se dice que formaba parte de la medicina Unani Árabe (medicina alternativa) y de ahí se incorporó a la medicina Ayurveda (medicina alternativa de la India y que utilizan muchos yogui).

En la zona de Egipto, la utilizaban para hacer rituales, para los trabajos de embalsamamiento, e incluso para hacer perfumes.

Tiene propiedades antiinflamatorias, antisépticas, cicatrizantes... a nivel espiritual, se dice que tiene propiedades místicas que nos ayudan a estimular los 5 sentidos y nos ayudan a entrar en un estado meditativo, de concentración y calma.

