



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

Práctica Arohan/Awarohan

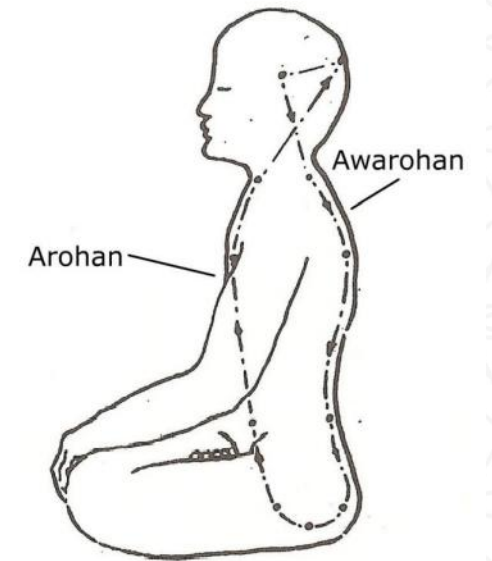
Fluyendo la energía a través de los Chakras



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

Arohan/Awarohan

La práctica del yoga permite percibir otros dos cuerpos además del físico. Estos dos cuerpos rodean al físico. Se trata del cuerpo astral y el cuerpo causal. El prana es la energía vital presente en el universo, ya sea en el aire, la comida, la luz del sol... Ejerce de vínculo entre los tres cuerpos mencionados y fluye por medio de los canales etéricos llamados nadis. Los nadis son esos canales etéricos que se encuentran distribuidos por todo el cuerpo mediante los cuales fluye la energía vital o prana. En el caso de la medicina china, sobre todo en acupuntura, los nadis están relacionados con los meridianos, o ging o King, mientras que el prana con el Qi, que es la energía.





GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

Arohan/Awarohan

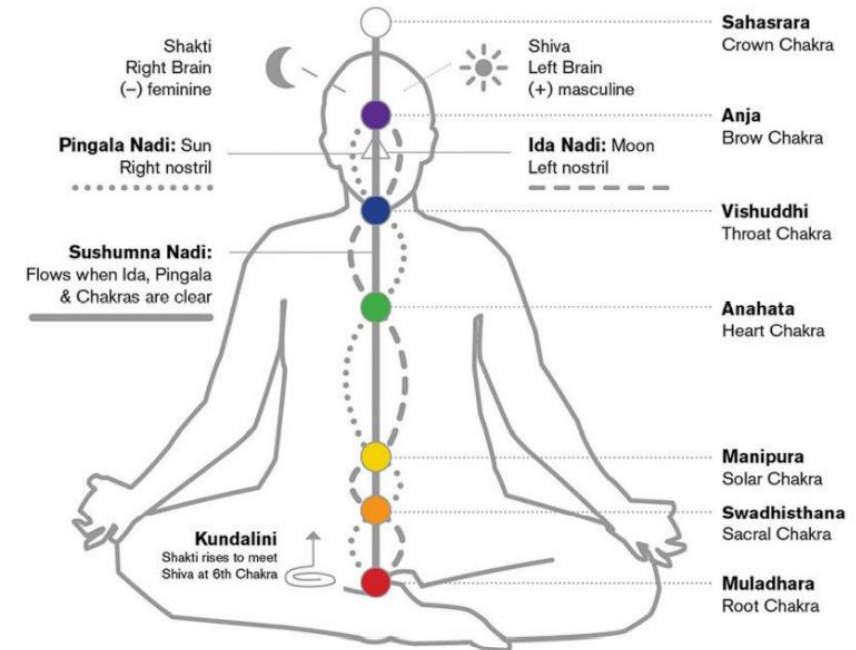
Chakra significa "rueda".

Los chakras son los centros de energía, que forman parte del cuerpo sutil o astral.

Los chakras se ubican en diferentes niveles de la sushumna. Si consideramos a la sushumna como una escalera, entonces los siete chakras serían los siete peldaños de dicha escalera.

Generalmente se ubica a los chakras en relación con diferentes partes del cuerpo físico aunque pertenecen al cuerpo astral.

The 3 Major Nadis (rivers) and the 7 Chakras (wheels of energy)





GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

Arohan/Awarohan

Estas ubicaciones son:

Muladhara: Centro coccígeo. En la base de la columna. Pelvis.

Swadhisthana: Centro sacro y se encuentra en la columna, detrás de los órganos genitales. (Pubis)

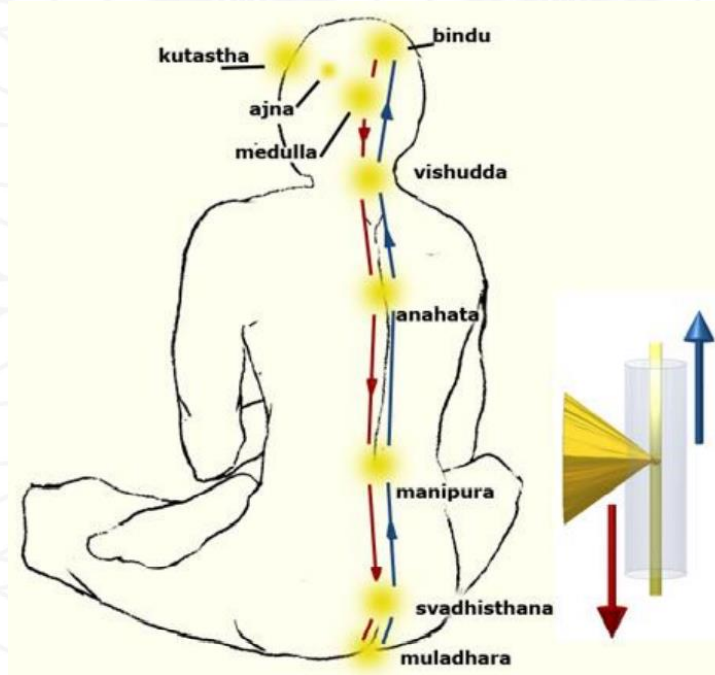
Manipura: Centro del ombligo.

Anahata: Centro del corazón.

Vishuddhi: Centro de la garganta.

Bindu: En el cráneo posterior a la misma altura de Anja.

Anja: A unos centímetros arriba del entrecejo centro de la pituitaria.



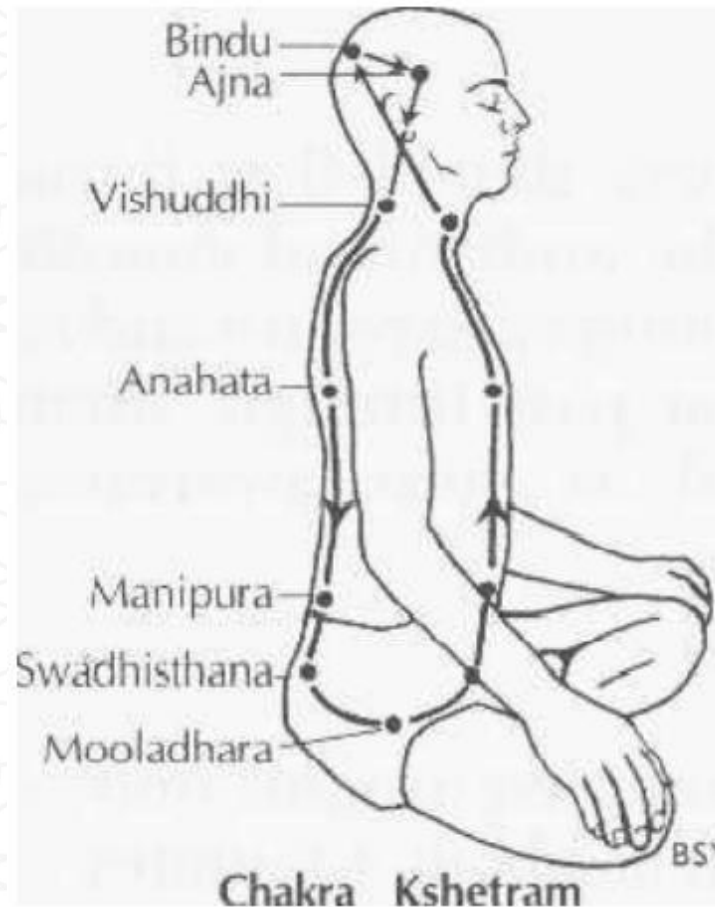


GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

Arohan/Awarohan

Práctica Arohan / Awarohan :

En este kriya y un número de kriyas subsecuentes se te pedirá que muevas tu conciencia a través de dos pasajes psíquicos llamados el arohan y el awarohan. El camino de estos pasajes es el siguiente:





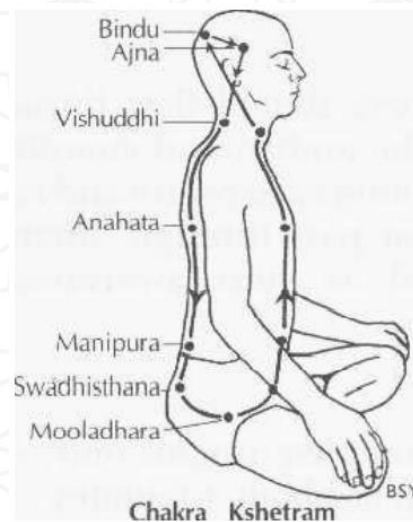
GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

Arohan/Awarohan

Práctica Arohan / Awarohan :

En este kriya y un número de kriyas subsecuentes se te pedirá que muevas tu conciencia a través de dos pasajes psíquicos llamados el arohan y el awarohan. El camino de estos pasajes es el siguiente:

Arohan es el pasaje psíquico ascendente que comienza desde el chakra mooladhara (muladhara), viaja hacia adelante al chakra swadhisthana en el área púbica, luego sigue la curva del vientre al chakra manipura, hacia arriba a la chakra anahata y chakra vishuddhi en la parte delantera de la garganta, a continuación, en una línea recta para bindu en la parte posterior de la cabeza.





GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

Arohan/Awarohan

Awarohan es el pasaje descendente que comienza en bindu, viaja hacia adelante al **chakra ajna**, luego hacia abajo a través del sushumna en la columna vertebral, pasando a través de todos los puntos de disparo chakra en turno, para terminar en **mooladhara (muladhara)**.

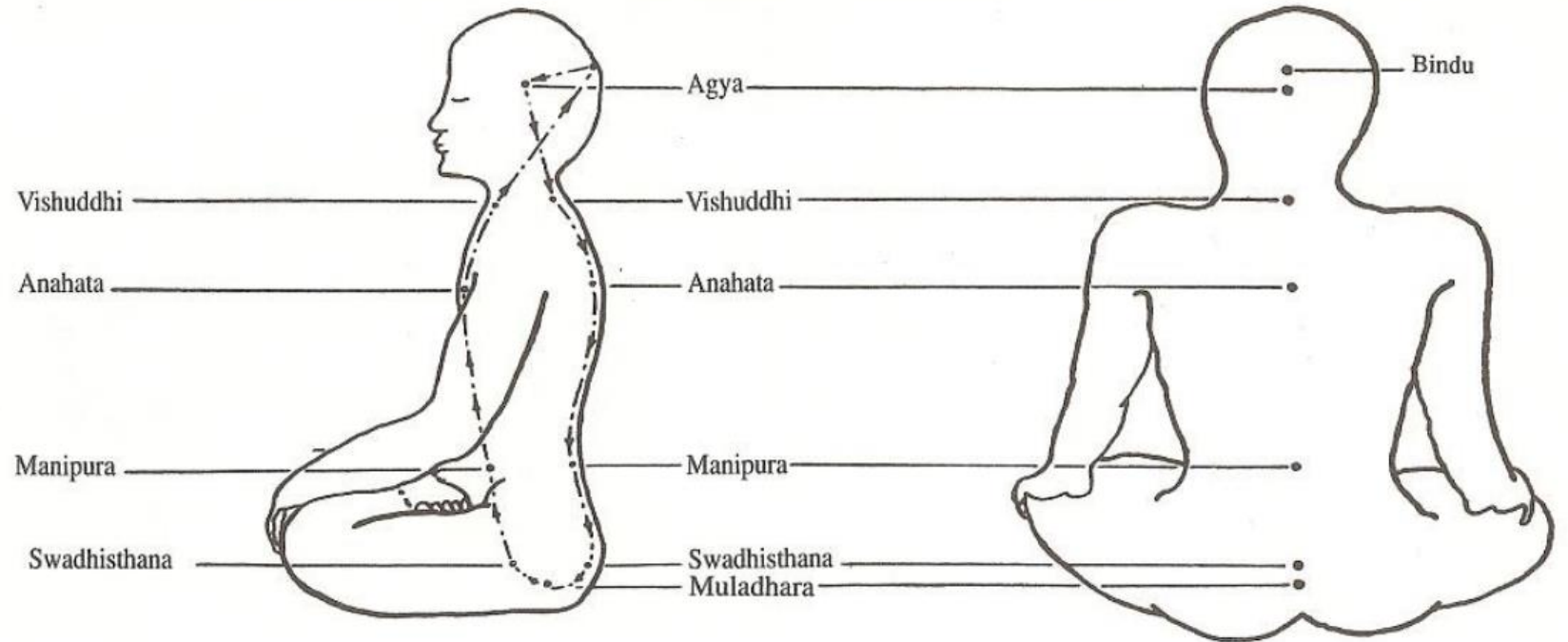
Arohan y awarohan se unen en bindu y **mooladhara (muladhara)**. Juntos forman un circuito psíquico irregular en el cuerpo, algo así como un huevo aplastado. Todo el circuito se muestra en la imagen anterior.

Estos dos pasajes psíquicos son ampliamente conocidos en todo el mundo, especialmente en los círculos místicos. Son usados en varios tipos de métodos de sanación. En la acupuntura hay dos tipos de pasajes pránicos (meridianos) - meridianos normales (llamados sei-ke) y meridianos anormales (llamados ki-ke). Los meridianos normales, doce en número, se utilizan en diagnóstico y tratamiento. Los meridianos anormales, ocho en número, no tienen interrelaciones yin-yang.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

Arohan/Awarohan





GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

Arohan/Awarohan

Los dos meridianos anormales principales se llaman el meridiano de la concepción, corriendo por la parte delantera del cuerpo directamente delante de la columna vertebral, y el meridiano gobernador, corriendo dentro de la columna vertebral (véase Religión y Parapsicología por Motoyama de Japón). Estos dos meridianos corresponden exactamente con los pasajes psíquicos arohan y awarohan del kriya yoga. El pasaje frontal es yang, mientras que el pasaje espinal es yin. Estos principios del yin y el yang tienen profundas implicaciones y corresponden aproximadamente con el principio yóguico de ida y pingala.

En la acupuntura, estos dos meridianos se consideran reservorios de prana. En el caso de la enfermedad, la energía vital necesaria fluye desde el meridiano anormal correspondiente y trae alivio. La energía vital entonces fluye de regreso al meridiano.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

Arohan/Awarohan

Estos caminos no son imaginarios, sino son pasajes sutiles reales en los cuales fluye el prana. Al principio en el kriya yoga uno puede tener que imaginar el flujo, pero con la práctica y el desarrollo de una percepción más sutil, uno realmente sentirá el flujo del prana en estos pasajes.

Debes familiarizarte con la ruta exacta y la ubicación de los pasos arohan y awarohan y tratar de desarrollar sensibilidad a ellos. Son una parte integral del chakra anusandhana y un número de kriyas subsiguientes. Uno de los objetivos del kriya yoga es equilibrar el prana que fluye a través de ellos.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

CRECIENDO JUNTOS EN CONSCIENCIA

www.globalmindfulness.com

hola@globalmindfulness.com