



ANAHATA: El *cuarto* chakra

SIGNIFICA: SONIDO SIN GOLPEAR, ILESO, INTACTO EL TACTO. AMOR AL PRÓJIMO. RELACIONARSE CON TODOS Y CON TODO.

Glándula: Timo

Hormonas: Timosina

Color: Verde manzana.

Elemento: Aire

Significado: Unidad, perdón, cariño, aceptación de uno mismo, sensibilidad, calor, preocupación e intuición.

Piedras: todas las piedras verdes (esmeralda, turmalina verde, malaquita, jade, crisopasa, diopasa, peridoto, venturina, ágata musgosa, jaspe verde)

El símbolo del cuarto chakra, Anahata, es una estrella de seis puntas formada por dos triángulos, uno apuntando hacia arriba y el otro hacia abajo, que representa el punto de equilibrio, en el cuerpo, entre el flujo de la energía hacia el cielo y hacia la tierra.

El chakra del corazón, Anahata, rige las sensaciones sutiles y la capacidad de tocar, el tacto, además sus funciones también determinan el sentido de los límites. Por su localización corporal, este Chakra influencia el corazón, los pulmones, costillas, manos, esófago, sistema circulatorio y respiratorio. Está relacionado al Meridiano Jiao Superior, Este Chakra Anahata transmuta o destila la energía del plano espiritual de los Chakras Superiores al plano terrenal de los Chakras Inferiores y a la inversa.

De la unión de los dos tipos de energía se da el equilibrio. Esta es la razón de la simbología del cuarto chakra, Anahata, la estrella de seis puntas formada por dos triángulos, uno apuntando hacia arriba y el otro hacia abajo, que representa el punto de equilibrio, en el cuerpo, entre el flujo de la energía hacia el cielo (elemento fuego) y hacia la tierra (elemento agua), como lo vemos en el símbolo judío de la estrella de David o Maguén David (Escudo de David). Cada una de las seis puntas simbolizarían el poder de Dios en el universo y su protección en cualquier dirección: norte, sur, este, oeste, arriba y abajo.

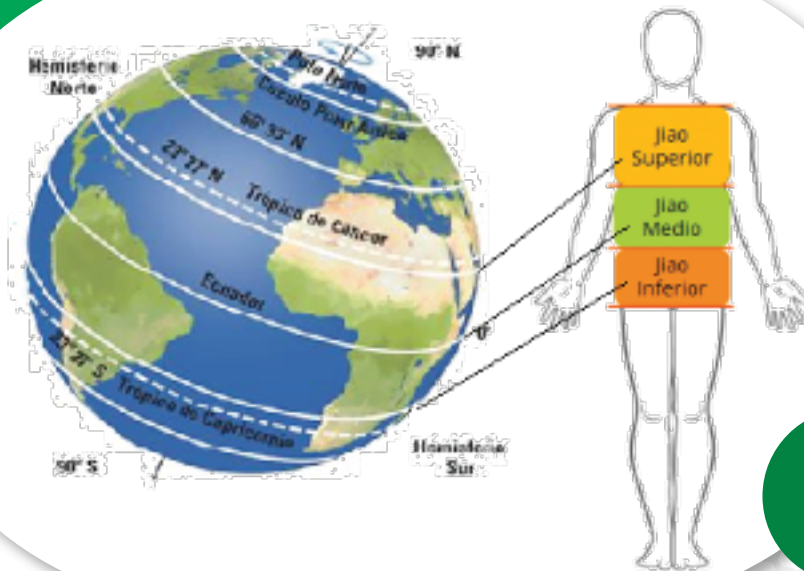
La estrella de David simboliza de manera general, la conjunción de la energía del cielo junto con la energía de la tierra. Es conocido tanto como símbolo protector como símbolo alquímico (fuego y el agua) también se cuenta que la Estrella de David, su triángulo superior que apunta hacia arriba representa al Padre, el Hijo y el Espíritu Santo, es decir, la Santísima Trinidad o las sefirot superiores del mundo de la emanación. Mientras que el triángulo de abajo representa a la humano pleno conformado por espíritu, alma y cuerpo o Yo superior, Yo Medio y Yo Inferior, correspondiente al mundo de la creación.

Como ya analizamos la localización de este Chakra Anahata es estratégica para la transmutación de la energía Éter y energía Prana (fuego) a los diferentes tipos de energía Qi (fluidos, agua) de los órganos a través del sistema de los Jiaos o Meridianos del triple calentador.

SAN JIAO

Este término ha sido traducido como el Triple Calentador, Triple Entibiador, Triple Energizador. El San Jiao realmente no tiene ninguna correspondencia con el pensamiento occidental de anatomía. La división clásica del cuerpo fue distinguida en tres regiones: el Jiao superior (la región del pecho que regula las funciones respiratoria y circulatoria), el Jiao medio (la región abdominal superior que afecta las funciones digestivas), y el Jiao bajo (la región abdominal baja que afecta las funciones sexuales y excretoras). El San Jiao superior es como una niebla vaporosa en la región del corazón y los pulmones, el Jiao medio es como espuma en la región del estómago y el bazo y el Jiao bajo es como un pantano denso en la región de los riñones, intestinos y vejiga. El San Jiao refina la esencia sutil del Qi de la manera que un granero refina harina o una cervecería destila alcohol. **Los efectos fisiológicos del San Jiao se relacionan posiblemente con la excitación del sistema nervioso simpático y la liberación de hormonas que circulan en el sistema endocrino.**

El meridiano triple calentador es único en el sentido de que no está vinculado energéticamente a un órgano específico del cuerpo. De hecho, este meridiano ayuda a regular todos los órganos y la energía del cuerpo. Esta es la razón por la que el triple calentador a menudo se denomina órgano con función, pero sin forma.



El triple calentador no solo transporta, sino que también ayuda a transformar líquidos y sólidos para que puedan ser utilizados o eliminados por el cuerpo. Además, se cree que este meridiano juega un papel importante en la circulación del Qi, o energía vital, por todo el cuerpo.

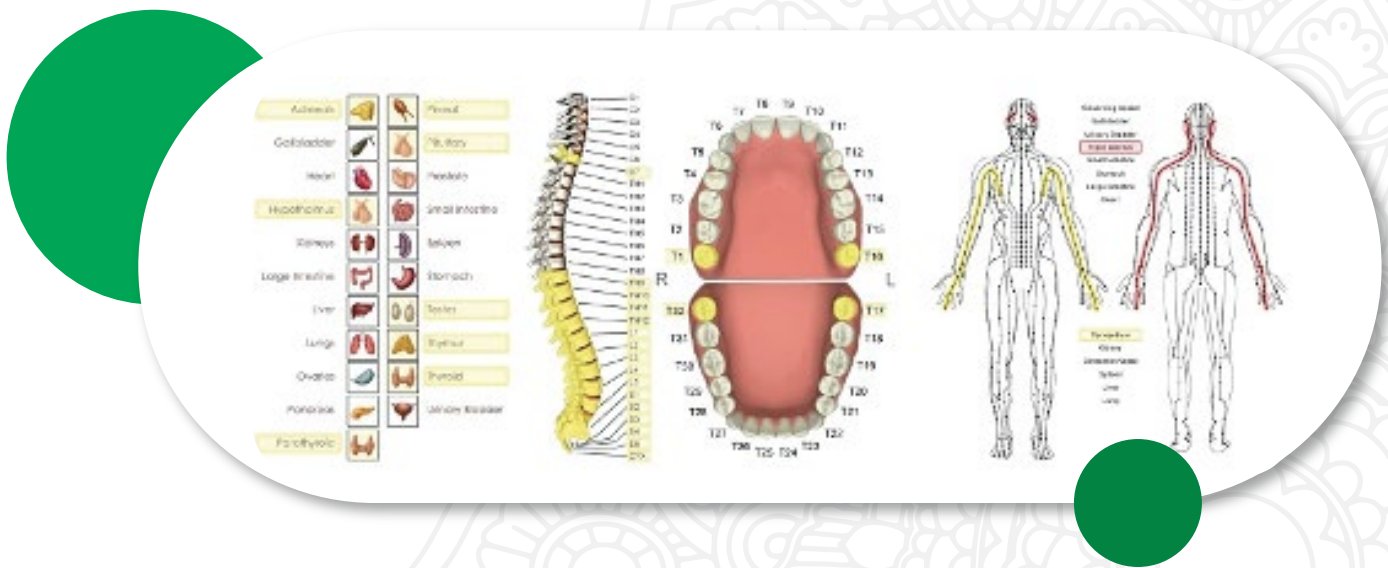
El meridiano triple calentador recibe su nombre de sus 3 partes, o quemadores, conocidos como superior, medio e inferior:

- 1** Ubicado sobre el diafragma, el quemador superior regula los sistemas entrada o capaces de tomar o ingerir. Incluye la cabeza, el corazón, el pericardio, la garganta y los pulmones.
- 2** El quemador del medio se extiende sobre el diafragma y plexo solar. Este quemador controla la transformación e incluye el estómago, el bazo, el hígado y la vesícula biliar.
- 3** El quemador inferior regula la eliminación. Se encuentra debajo del plexo solar, incluye los riñones, la vejiga, los intestinos grueso y delgado, el útero / testículos y los genitales.

Además de controlar la transformación y el transporte dentro del cuerpo, también se dice que el triple calentador regula nuestro estrés y las respuestas del sistema inmunológico. En nuestra estresante vida moderna, es más común tener un exceso de calor en el meridiano triple más cálido, lo que lleva a una activación excesiva de nuestra respuesta de lucha o huida y prepara el escenario para la inflamación crónica.

RELACIONES ENERGÉTICAS

El triple calentador es un meridiano yang que se empareja con el meridiano del pericardio yin, que se conoce como el protector del corazón. También está conectado a los 4 molares posteriores, o las muelas del juicio, y gran parte de medio y bajo vértebras a partir de la 9^o torácica vértebras y terminando con el cóccix. Por lo tanto, un triple calentador desequilibrado puede causar problemas en estas áreas y viceversa.



Además de estos dientes y vértebras, este meridiano también está más estrechamente conectado con los siguientes órganos:

1. Suprarrenales
2. Hipotálamo
3. Ovarios/ Testículos
4. Paratiroides
5. Glándula pineal
6. Pituitaria
7. Timo
8. Tiroides

Recientemente, los científicos han descubierto una nueva estructura similar a un órgano en el cuerpo llamada intersticio, que es una red de cámaras unidas a los órganos principales del cuerpo. Este descubrimiento está llevando a muchas personas a creer que el intersticio es de hecho el triple meridiano más cálido. Está claro que el intersticio comparte una serie de similitudes con el triple calentador, más notablemente que ambos ayudan con el transporte de líquidos por todo el cuerpo.

El intersticio está constituido por unos compartimentos interconectados y llenos de líquido presentes en las capas del cuerpo que antes se consideraban tejidos conectivos densos, como los que hay debajo de la superficie de la piel, recubriendo el tracto digestivo, los pulmones y el sistema urinario y protegiendo a las arterias y las venas entre los músculos. Por tal razón, los investigadores piensan que podría tratarse del órgano más extenso del cuerpo humano.

Esta serie de espacios, soportados por una red de proteínas de tejido conectivo fuertes y flexibles, pueden actuar como amortiguadores que evitan que los tejidos se desgaren a medida que los órganos, músculos y vasos se comprimen, bombean y pulsan como parte de su función diaria. Los autores del estudio describen el intersticio como una “carretera” de fluido en movimiento que puede explicar por qué el cáncer que la invade tiene muchas más probabilidades de diseminarse. Agregan que al “drenar” en el sistema linfático, esta red es la fuente de linfa, el fluido vital para el funcionamiento de las células inmunes que generan inflamación.

Sabemos desde hace mucho tiempo que más de la mitad del fluido en el cuerpo reside dentro de las células, y aproximadamente un séptimo dentro del corazón, los vasos sanguíneos, los ganglios linfáticos y los vasos linfáticos. El fluido restante es intersticial.

Cuando el cuarto chakra funciona bien, actúa como un sistema inmune, te advierte cuando algo es extraño y necesita ser examinado antes de aceptarlo, sabe cuando algo tiene afinidad contigo, con tu organismo, y puede entrar en tu cuerpo. Sabes cómo, cuándo y cuánto dejar entrar a alguien a tu vida, cómo armonizar todas tus relaciones.

EL SISTEMA LINFÁTICO Y SAN JIAO

El sistema linfático es una intrincada red de ganglios linfáticos y vasos que se extiende por todo nuestro cuerpo, con la función principal de transportar los fluidos linfáticos que contienen toxinas, desechos biológicos, diferentes tipos de proteínas y grasas por todo el cuerpo. Al igual que el San Jiao , el sistema linfático también comparte funciones similares de:

- 1) Regulación de fluidos
- 2) Eliminación de desechos y toxinas
- 3) Participación en el metabolismo de nuestro cuerpo.

Regulación de fluidos



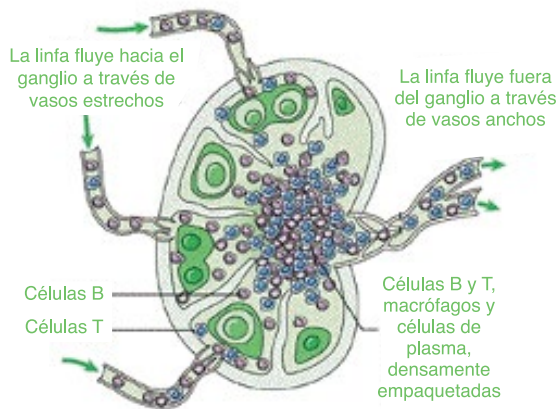
Ya sea que le diagnostiquen un sistema linfático problemático por la medicina occidental o un San Jiao deficiente por un médico de medicina tradicional china, ambos señalarán una condición patológica de edema.

La regulación de líquidos es una función muy importante del sistema linfático de nuestro cuerpo. Cuando no se elimina el exceso de líquido, se produce la retención de agua y el agua se acumula en el área. Esto es lo que comúnmente conocemos como retención de agua, hinchazón o edema. En términos técnicos, en nuestros capilares, el líquido del plasma sanguíneo sale de los vasos sanguíneos y, si bien la mayoría regresa casi de inmediato a la sangre en los capilares por ósmosis, algunos permanecen en los espacios intersticiales como líquidos extracelulares y deben ser devueltos a la sangre a través de los vasos linfáticos. El sistema linfático elimina el exceso de líquido que queda en las células y lo devuelve al sistema circulatorio cuando los líquidos linfáticos ingresan a las venas subclavias a través del conducto torácico y el conducto linfático derecho.

Nuestro fluido corporal se deriva de los alimentos descompuestos por nuestro sistema digestivo y es procesado por diferentes órganos para humedecer y nutrir las vísceras y el cuerpo. En particular, los órganos más importantes para el metabolismo del agua son el pulmón en el energizador superior, el bazo en el medio y el riñón en el energizador inferior. El antiguo libro chino tradicional Preguntas elementales (Su Wen) explica: "El Triple Calentador tiene la función de las compuertas; se manifiesta como las vías fluviales".

Eliminación de desechos

Tanto el sistema linfático como el San Jiao funcionan para eliminar los desechos del cuerpo.



Nuestros ganglios linfáticos filtran desechos y partículas extrañas en la linfa., luego agrega linfocitos y anticuerpos antes de que la linfa purificada regrese al sistema circulatorio. Al hacerlo, el sistema linfático asegura que cualquier desecho restante en las células regrese a la sangre venosa y se excrete del cuerpo a través de los riñones, etc. Y como los capilares linfáticos son más grandes que los capilares sanguíneos, ayuda en la eliminación de desechos más grandes. Como las proteínas no deseadas. En términos más técnicos, la sangre arterial transporta oxígeno, nutrientes y hormonas a las células. Ingresa a las células por los capilares y el 90% de este líquido, que ahora transporta productos de desecho de las células, luego regresa al sistema circulatorio como sangre venosa. El 10% restante de este líquido se convierte en linfa que ingresa a nuestro sistema linfático. Este desperdicio es rico en proteínas debido a las proteínas no digeridas que se eliminaron de las células.

En consecuencia, el riñón y los intestinos en el energizador inferior de San Jiao también es responsable de la eliminación de desechos. La comida que ingerimos es procesada por el energizante medio y mientras la esencia de la comida se absorbe en nuestro cuerpo, los desechos restantes se transportan al energizador inferior y se eliminan en forma de orina o heces.

Absorción / metabolismo de grasas

Tanto el sistema linfático como el San Jiao están involucrados en la transformación y transporte de nutrientes.

El sistema linfático también está estrechamente relacionado con la digestión, con muchos ganglios linfáticos que se encuentran en el área del estómago. Los lácteos son capilares linfáticos especializados en las vellosidades del intestino delgado; absorben los productos finales liposolubles de la digestión, como los ácidos grasos y las vitaminas A, D, E, K y los transportan al sistema circulatorio en las venas subclavias a través del conducto torácico. Por lo tanto, un mal funcionamiento de esta parte del sistema linfático puede resultar en una desnutrición grave. El sistema linfático también afecta enfermedades como la obesidad excesiva causada por un metabolismo anormal de grasas y carbohidratos.

Del mismo modo, el bazo en el energizante medio de San Jiao está estrechamente asociado con la transformación y el transporte de los nutrientes de los alimentos. La energía para la distribución de nutrientes, por otro lado, proviene del movimiento del Qi por parte de los órganos del energizante superior.

EL VÍNCULO ENTRE EL SISTEMA LINFÁTICO Y EL SAN JIAO

Con todas estas similitudes, creemos que estas dos entidades posiblemente estén relacionadas, y algunos incluso plantean la hipótesis de que San Jiao es el espacio intersticial entre las células de los tejidos, donde el líquido extracelular ingresa al vaso linfático para formar la linfa. Por lo tanto, un sistema linfático saludable es esencial para un funcionamiento saludable de San Jiao. Cuando el sistema linfático no esté sobrecargado y estancado con proteínas de desecho y patógenos, también podremos disfrutar de un pasaje saludable entre los diferentes energizantes.

EL SISTEMA LINFÁTICO Y EL SISTEMA DE MERIDIANOS



El sistema linfático es similar a nuestro sistema de meridianos TCM. Muy similar al sistema de meridianos, el sistema linfático hace circular los nutrientes y elimina los desechos por todo el cuerpo. El sistema linfático se corresponde estrechamente con el sistema circulatorio sobre la base de que gran parte de los vasos linfáticos se encuentran en los capilares, así como el hecho de que el sistema linfático drena de regreso a nuestro sistema circulatorio a través del conducto torácico.

El drenaje linfático se refiere a aliviar los ganglios linfáticos del material infectado que hace que se inflamen, un síntoma que se observa con frecuencia en las infecciones del oído, la mononucleosis, el lupus y la mayoría de las enfermedades crónicas.

Hemos comentado que los meridianos son sistemas de distribución de energía que comunica energéticamente los sistemas biológicos con los informacionales, ahora puedes tener una mejor comprensión de cómo lo intangible crea la materia. El Chakra Anahata tienen estimula no solo los el ritmo cardiaco y respiratorio sino el flujo ascendente y descendente de los meridianos centrales Du y Ren Mai. Creando una cruz energética y los simbolismos y puntos cardinales que este mana como centro.

Cuando el chakra del corazón Anahata, se expande transforma tu forma de gestar tus emociones y mejora la respuesta corporal de tus sentimientos, sabes cuáles son y puedes dirigirlos. Casi todos pueden amar y sentir fuertes impulsos y pasiones unos por otros, pero actuar desde el cuarto chakra es dar forma a la pasión para cumplir con los compromisos y obligaciones del amor, entregarse a todo amor como se entrega una madre al bien de su hijo(a).

Al inicio vimos que el elemento asociado a este chakra es el aire. Podemos decir que la relación de la persona con el aire refleja su relación al amor. Las personas que tienen asma, enfisema reflejan su nivel de decisión y de capacidad a dar y recibir el amor. Las personas cuyo timo y linfa no funcionan bien tienen una incidencia sobre su sistema inmunitario o bien tienen una manera de ser que los separan de aquéllos que aman. Los problemas cardíacos, circulatorios e inmunitarios proceden de una tensión en lo chakra verde y de la percepción de una persona tiene el tema del amor y su flujo.

A través de este centro nos relacionamos en nuestro entorno, decimos a los que nos rodean como somos. Si no nos permitimos ser nosotros mismos forzamos este centro y sufre mucho. También sufre si intentamos forzar las cosas en nuestra vida, forzamos a otros, forzamos el conseguir cosas, etc. Hay que dejar fluir las cosas (ya que a lo mejor no son necesarias en este momento).

El color verde es el símbolo de la armonía, la simpatía, la creatividad, la salud y la riqueza de la naturaleza. Su vibración apacigua y equilibra el sistema nervioso. Es la combinación del amarillo del Chakra del plexo solar y el azul del Chakra de la garganta, es cuarto color del espectro, el verde es el puente entre los tres primeros colores, en relación con el plano físico o de los 3 Chakras inferiores, y los 3 Chakras superiores que pertenecen al plano espiritual. El verde es, pues, el centro mismo del espectro de la luz fragmentada.

La glándula del timo secreta hormonas llamada Timosina. Estas hormonas ayudan a desarrollar el sistema linfático o sistema inmune, que es el sistema que ayuda al cuerpo a tener una reacción inmune madura en las células para protegerlas del daño por la invasión y sobre población de cuerpos invasores.

PATOLOGÍAS ASOCIADAS A LA DESARMONÍA DEL CHAKRA ANAHATA



Taquicardia, dolor de corazón (baja por el brazo izquierdo, se debe a tensiones muy fuertes), dolor en los omoplatos, hombros, problemas en el sistema circulatorio, dolor de espalda (3 a 5 vertebras dorsales). Sistema neurovegetativo o autónomo.

Este chakra lo pueden tener dañado las personas con mando: jefes, directivos.... las tensiones continuas afectan al aura y al alma, y este daño camina a lo físico y viceversa, puede empezar por lo físico y caminar a lo espiritual, dañando el aura (no hay reglas fijas).

También lo tiene dañado las personas que caminan inclinadas (como agobiadas por un peso, cabizbajas).

CAUSAS DEL DAÑO EN EL CHAKRA CORAZÓN

Si has recibido poco amor o te has sentido poco amado: autocrítica; se puede equilibrar trabajando en grupo, así la persona se podrá equilibrar y trabajar curando a otros.

Durante la infancia el niño desarrolla la autoestima, aprende a amar a sí y a los otros (deja de ser el centro del universo). Si esto no es así, se convierte en alguien posesivo, egoísta... se debe trabajar esto en este chakra.

Los niños que han sido descuidados o se ha abusado de ellos suelen desarrollar problemas personales del tipo de relaciones difíciles: asocian el dolor con cualquier nivel de interacción humana, confunden amor abusivo con el verdadero amor desinteresado, esto debe ser tratado también en este chakra.

EL ENOJO Y EL MIEDO pueden también contaminar este chakra:

- Miedo a no ser amado.
- Albergar culpas por descuido a otros.
- Resentimiento (envidia de amor).
- Miedo a compartir.
- Sentimiento de culpa por usar el enojo y la crítica en vez del amor.
- Enojo por sentir soledad.
- Daño enorme... rencor.
- Amargura por rencor o por soberbia.
- Crear relaciones insatisfactorias o abusivas.
- Culpa por no satisfacer los compromisos.
- Sentir demasiada pena o amargura, "tener el corazón roto".
- Todo esto crea bloqueos emocionales en el cuarto chakra

Lo tienen equilibrado y en expansión las personas que sonríen o ríen fácilmente. Se puede desbloquear riendo, bostezando, llorando. Si hay emociones y tensiones hacen que el corazón trabaje más y bombea la sangre defectuosamente, forzado. Para equilibrarlo, sentir los pies, el cuerpo, y hacer varias respiraciones profundas. Así como quienes tienen amor propio, autoestima y quienes atienden los chakras superiores y pueden expresar abiertamente sus emociones y sentimientos.

*“Más que todo lo demás que ha de guardarse,
salvaguarda tu corazón, porque procede de él son las
fuentes de la vida”.*

Proverbios 4:23