# Swadisthan (Creatividad)

## Ubicación

El chakra del Swadisthan está ubicado en el plexo aórtico encima de tu hueso sacro. Este chakra controla el funcionamiento del hígado, riñón, bazo, páncreas y órganos reproductores femeninos.
Las vibraciones delSwadisthan se sienten en los dedos pulgares.

## Cualidades

El chakra del Swadishan está representado por el color amarillo y está alineado con el elemento fuego. Las cualidades del Swadisthan incluyen:

- Creatividad
- Apreciación de la belleza
- Inspiración
- Generación de ideas
- Atención sin distracción
- Percepción intelectual aguda
- Conocimiento puro
- Conocimiento espiritual

La cualidad fundamental del Swadisthan es la creatividad. Es a través de este chakra que se genera tu energía creativa. El Swadisthan también regula la atención, la inspiración y el conocimiento puro.

Cuando desarrollas las cualidades del Swadisthan, descubres que la belleza y el poder de la creación se refleja en ti. Existe en ti una cantidad ilimitada de creatividad y conocimiento que Sahaja Yoga te enseñará a aprovechar.

## Experiencia y beneficios

La función fisiológica más importante de tu chakra Swadisthan es la ruptura de partículas de grasa dentro de tu abdomen para reemplazar la materia gris y blanca de tu cerebro - la materia del "pensamiento."

Pensar y planificar en exceso es muy común hoy en día, el lado derecho de tu Swadisthan puede agotarse por tanto pensamiento. Cuando esto sucede, puedes encontrar que tu creatividad flaquea y tu trabajo se vuelve sin vida. Puedes dejar de experimentar la espontaneidad y alegría.

Esto sucede porque tu chakra Swadisthan está descuidando otros órganos, para poder reponer la materia del cerebro que has perdido por un exceso de pensamiento. Por ejemplo, tu hígado tiene que trabajar más duro para producir las células grasas que necesita tu cuerpo. Porque el hígado es el asiento de la atención, pierdes el enfoque y el pensamiento puro está comprometido. Es importante reconocer la diferencia entre la atención (que es una cualidad del Chakra Swadisthan) y pensamiento (que es perjudicial para él). Atención significa observación detenida.

Es un enfoque puro sobre un objeto sin pensamiento. La atención es concentración y observación.

MEDITEMOS juntos
POR 21 DÍAS
SESIONES GRATIS, EN LÍNEA

GUÍA DE LOS CHAKRAS

Swadisthan

Por ejemplo, puedes dirigir la atención a una flor, apreciando su belleza y su fragancia sin pensar en ello. En este caso, disfrutarías de la flor sin que tu mente haga preguntas o juicios, tales como "¿Cuál es el nombre de esta flor?" o "me pregunto por cuánto tiempo florece".

Un hígado balanceado sostiene y nutre la habilidad de estar atento, purificando impurezas, distracciones. La paz y tranquilidad que te ayuda a meditar, proviene de esta atención purificada.

Cuando tu chakra Swadisthan está equilibrado, se evita el pensamiento excesivo, y puedes mantener una mente tranquila libre de preocupaciones, dudas, confusión y distracción. Cualquier trabajo creativo que hagas en este estado de equilibrio será espiritual y tendrá "corazón".

## Autoevaluación

Si tu chakra Swadisthan está desequilibrado, puedes tener dificultades para meditar y una falta de creatividad. También puedes experimentar insomnio e irritabilidad. Otros síntomas de un Swadisthan desequilibrado incluyen enfermedades como la diabetes, cáncer relacionado con la sangre, alergias y enfermedades cardíacas.

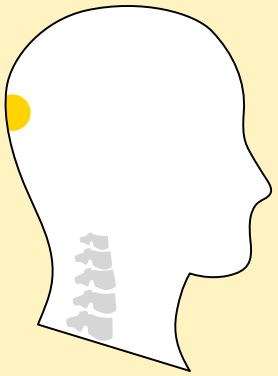
## Cómo equilibrarlo

Afortunadamente, la meditación proporciona medios para equilibrar este chakra. Para limpiar tu Swadisthan chakra, puedes remojar tus pies diariamente en agua con sal. Si deseas despejar tu Swadisthan derecho, durante la meditación, sumerge tus pies en un recipiente con agua fría y con sal. También puedes colocar una bolsa de hielo sobre el Swadisthan derecho, justo encima del lugar donde tu torso se conecta a tu pierna derecha.

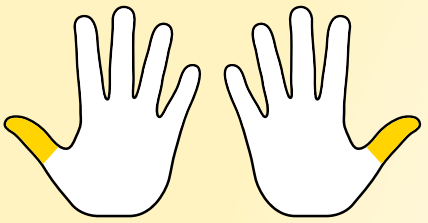
Para limpiar tu Swadisthan izquierdo, sumerge los pies en un recipiente con agua caliente y sal durante la meditación. Si experimentas problemas persistentes con el equilibrio de este chakra, intenta usar una vela encendida para despejarlo. Sostén la vela en tu mano derecha unos centímetros delante del Swadisthan izquierdo. El Swadisthan izquierdo se encuentra justo encima del lugar donde tu el torso se conecta a la pierna izquierda.

MEDITEMOS juntos
POR 21 DÍAS
SESIONES GRATIS, EN LÍNEA

## Posición en la cabeza

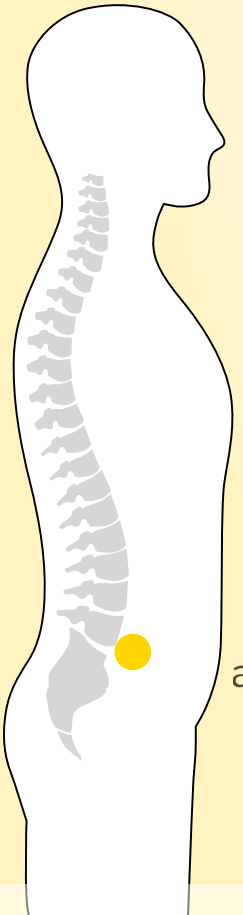


## En las manos



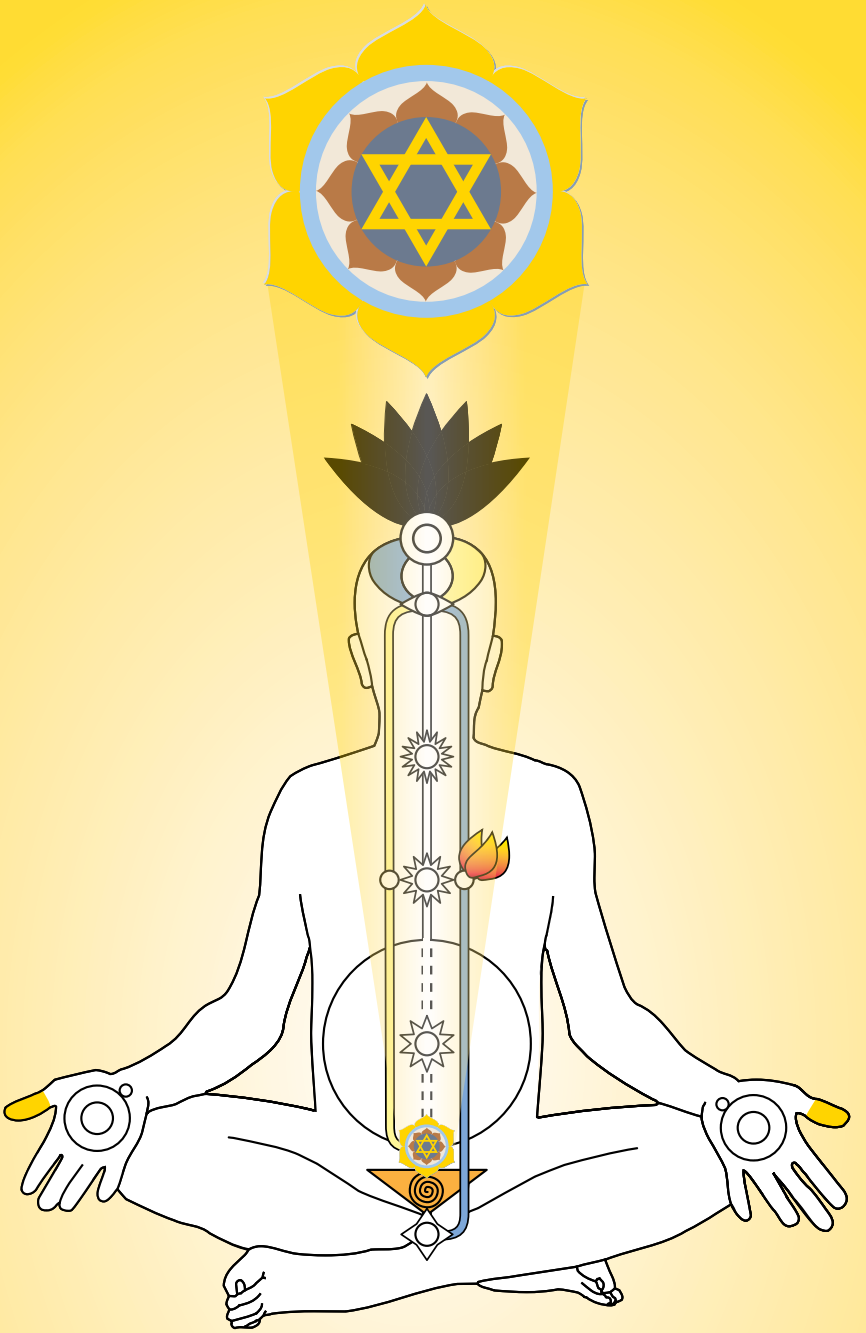
## En los pies

## Expresión física en nuestro cuerpo



Plexo aórtico

## Posición en el sistema sutil



# Swadisthan

### Correspondencias

**Color: Amarillo**

**Elemento: Fuego**

**Planeta: Mercurio**

**Dia: Miércoles**

**Piedra: Amatista**

**Símbolo: Estrella de David**

**Cualidad: Creatividad, estética, pensamientos abstractos, conocimiento puro.**

**Órganos: Hígado, útero, bazo, riñones, páncreas.**

Este centro tiene seis pétalos y está situado en la parte inferior del abdomen. Corresponde al plexo aórtico, que nos proporciona la energía para la creatividad y el pensamiento abstracto.
Este centro también proporciona energía al cerebro mediante la conversión de células grasas a células del cerebro. Demasiado pensamiento y planificación futurista debilita este centro y se desarrolla una atención muy débil. El hígado, que es la sede de la atención, se rige por este centro.
El Swadisthan también controla el funcionamiento del páncreas, útero y algunas partes de los intestinos.
Cuando la Kundalini despierta y atraviesa este centro, la persona se vuelve muy creativa, dinámica y espontánea en todas sus actividades.

https://us.sahajayoga.org/ es